

CULTIVER LE BONHEUR *

Je cultive la confiance et le bonheur !

INTENTION	Fréquence
APPRENDRE à avoir confiance en soi , à s'estimer... OPTIMISER ses capacités de réussite (examen, embauche, amour...) GUÉRIR ou DIMINUER LA DOULEUR (accouchement...)	<i>Le bonheur comme la santé s'entretient tous les jours !</i>

Retrouver l'Estime de Soi

En fin soirée, prenez l'habitude de « penser en positif » **en passant en revue les « bonnes nouvelles » de la journée** : une victoire (si petite soit-elle), un compliment (sincère...)...

Un gage de bonheur bien agréable !

La Visualisation « Vouloir, c'est Pouvoir ! »

Installé confortablement dans un fauteuil ou sur un matelas, dans un lieu où vous vous sentez en totale sécurité.

Visualisez dire à telle personne que vous n'êtes pas forcément d'accord avec ce qu'elle vous a dit ou ce qu'elle veut de vous.

Si elle vous a agressé verbalement, **visualisez** lui dire qu'elle n'a pas à vous parler de cette manière violente...

- **Vous pouvez dire ce que vous avez envie de dire aux personnes concernées.**

S. Fare³

Technique pour chasser les Peurs

Quand vient
la crainte...

Commencez par RESPIRER.

Concentrez-vous sur votre respiration pour la rendre longue et profonde.

Au moment où l'inhalation du souffle élargit les poumons, vos limites s'étendent.

Votre esprit enfin libéré peut voyager avec le *vent* et se connecter à la Source de la Vie. **PEUR**

Les peurs s'envolent...

voir **ANGOISSE** et **DÉTRESSE**

Nous pouvons avoir expérimenté la répercussion ± rapide de chocs émotionnels ± violents sur notre corps, à la suite d'agressions verbales fortes, de grandes douleurs relationnelles, sentimentales, amicales, familiales... Une ou plusieurs fonctions du corps peuvent être perturbées, **selon nos points faibles** : coeur (accélère ou ralentit parfois jusqu'à l'arrêt complet), circulation (pâleur par vaso-constriction centrale), ventre-plexus solaire (notre 2^e cerveau), poumons (rythme respiratoire modifié), foie (lié à des états éventuels de colère, rancune, jalousie...), digestion (bouche sèche par arrêt des sécrétions salivaires), estomac (spasmes), intestins (diarrhée, constipation), pancréas, reins, glandes (sang modifié par l'adrénaline sécrétée par les surrénales), gorge, épaules, cou-nuque, tête, dos-colonne vertébrale (notre arbre de vie), musculature (tremblements, frissons)...

voir **ÉMOTIONS**

Sentiments, pensées, inquiétudes... se traduisent toujours, au niveau du corps, par des tensions.

La détente musculaire va entraîner une détente mentale.

- **Se détendre tout en douceur avec l'aide vitale de la VISUALISATION POSITIVE et de la RESPIRATION LENTE amène un certain lâcher-prise, un recul, par rapport au ressenti émotionnel douloureux d'événements survenus dans la vie.**

D'après les conseils de Catherine Maillard, ¹ Christian Boiron (philosophe), ² Albert Ellis (fondateur de l'approche émotionnel-relationnel), ³ Sylvie Fare (sophrologue)...

Et si on essayait de développer sa Créativité ? - Un des Piliers du Bonheur

- **Pour explorer et exprimer sa personnalité une qualité est essentielle qui est la « matière première » : la CURIOSITÉ !**

C. Boiron¹

Combattre la routine, s'ouvrir à l'inconnu...

Autorisez-vous les erreurs, les tâtonnements, amusez-vous et ce dans tous les domaines.

Cuisine (inventez !), écriture (imaginez des personnages de roman en regardant les gens autour de vous...), préparation d'un voyage (sans forcément avoir recours à une agence), etc.

De bonnes Relations avec Autrui - Le Bonheur ?

- **En contrepartie à « l'ego attitude », penser aux autres est important pour être heureux...**

Faites de l'approbation des autres (aimé ou accepté) un objectif souhaitable mais non indispensable. *Au lieu d'attendre des autres...*

A. Ellis²

Soyez prêt à donner. N'hésitez pas à rendre service. Invitez des amis...

Se donner de petits Plaisirs - Et si LE Bonheur était une Suite de petits Bonheurs ?

Se faire du bien met le moral au beau fixe...

La joie augmente le taux d'endorphines, ces hormones relaxantes, « molécules du bonheur ».

Une pause-café avec quelqu'un qu'on aime, un rayon de soleil de soleil au coeur de l'hiver, les sujets ne manquent pas...

Vous pouvez aussi penser en terme de « récompense », de « bénéfiques » personnels...

Et surtout, évitez de multiplier les corvées !

Nos soucis ne sont rien d'autre qu'une peur créée artificiellement par notre mental.

Nous avons été conditionnés dès l'enfance à la crainte, ce qui nous a séparé de la confiance et de la compréhension de la vie. D'où dysharmonie.

Apprenons à reconnaître nos peurs, nos doutes, pour nous en débarrasser.

Ressentons-les, expérimentons-les...

voir **Changer d'état d'âme-TRISTESSE, PEUR et DÉTRESSE**

● **La confrontation et 5. ... « APPROCHE PARADOXALE »**

- *Où suis-je tendu ? Qu'est-ce qui est tendu en moi ?*
- *Quelle est la cause apparente ? La cause réelle ?*
- *Telle tension provient-elle de la même source ? Vers la même heure ?*
- *Comment faire pour parer au plus pressé (détendre le muscle noué) ?*
- *Comment puis-je, ensuite, apprendre à me relaxer en permanence ?...*

Faire la Paix avec son Passé - Pour gagner en Capital-Bonheur

Souvent les souvenirs difficiles sont encombrants. Gagner en légèreté devient une nécessité.

voir **SOUICIS**

Il suffit parfois de parler de ces sujets sensibles à un ami sûr, qui a le recul nécessaire car non impliqué émotionnellement, voire à un professionnel de santé quand la situation est plus délicate (couple, famille...) ou si l'angoisse et le mal-être deviennent des obstacles à votre bonheur.

Le travail de deuil ou de pardon ne se fait pas tout seul.

- **L'accepter est déjà un pas vers la résolution du problème.**

FAIRE LA PAIX AVEC SON PASSÉ EST UN SIGNE DE MATURITÉ.