

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>
<u>Retrouver l'Estime de Soi</u> 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...)... <i>Un gage de bonheur bien agréable !</i>	
<u>La Visualisation « Vouloir, c'est Pouvoir ! »</u> <i>Installé confortablement dans un fauteuil ou sur un matelas, dans un lieu où vous vous sentez en totale sécurité.</i> <i>Visualisez</i> 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, <i>visualisez</i> lui dire qu'elle n'a pas à vous parler de cette manière violente... <i>Vous pouvez dire ce que vous avez envie de dire aux personnes concernées.</i>	
S. Fare ³	
<u>Technique pour chasser les Peurs</u> 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 <i>vent</i> et se connecter à la Source de la Vie. <i>Les peurs s'envolent...</i>	Quand vient la crainte...
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 (relié 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)... Sentiments, pensées, inquiétudes... se traduisent toujours, au niveau du corps, par <u>des tensions</u>. <u>La détente musculaire</u> 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 « bénéfices » 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...

- *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.

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.

BIEN-ÊTRE : Le Jogging imaginaire

INTENTION	Fréquence
GARDER LA FORME ! Fermez les yeux, expirez 3 fois. Enfilez mentalement un « training » et des chaussures de sport ROUGES. Sortez de votre maison et allez au parc le plus proche, dont vous faites le tour dans le sens des aiguilles d'une montre, en regardant tout autour de vous. Soyez conscient de vos sensations, laissez-vous caresser par le vent. Faites attention au RYTHME de vos pas et à votre RESPIRATION. Regardez les arbres, l'herbe, le ciel. Pour finir la course, retournez du point d'où vous êtes parti. Sortez du parc, rentrez chez vous. Déshabillez-vous, prenez une douche et imaginez que vous enfileriez les vêtements que vous porterez pour aller travailler. Ouvrez les yeux.	1 fois / jour, pendant 2 minutes.
Un moyen très simple de produire des transformations physiologiques par la visualisation ... Accompagnement naturel d'un exercice physique, ce « jogging imaginaire » peut en améliorer son efficacité ; et même pour ceux qui trouvent ce sport ennuyeux et ne le pratiquent pas, il peut être bénéfique !	

RENOUVEAU

INTENTION	Fréquence
Retrouver son ÉNERGIE et un NOUVEAU BUT dans la vie.	Quand vous vous sentez mal à l'aise, que vous avez besoin d'être tonifié. 1 fois / jour, pendant 3 semaines, 30 secondes à 1 minute / exercice.
<u>La Cure de Jouvence</u> 1. Fermez les yeux, expirez 1 fois. Avec une bêche, déterrez vos émotions pour trouver quelque chose de caché. <i>Quoi que vous découvriez, gardez-le pour vous.</i> Ouvrez les yeux. 2. Fermez les yeux, expirez 1 fois. Désamorcez une bombe et ouvrez les yeux. 3. Fermez les yeux et expirez. Voyez un animal s'avancer vers vous, sur le flanc d'une colline. Ouvrez les yeux. 4. Fermez les yeux et expirez. Conduisez un troupeau de chevaux sauvages dans un enclos. Ouvrez les yeux. 5. Fermez les yeux. Imaginez que vous êtes quelqu'un qui entre dans la peau de quelqu'un d'autre. Ouvrez les yeux. 6. Fermez les yeux, expirez 1 fois. Vous êtes emprisonné jusqu'au cou dans des bandages. <i>Que ressentez-vous ?</i> Déroulez-les et faites-en une boule. Ouvrez les yeux. 7. Fermez les yeux et expirez. À reculons, entrez dans une peau de panthère. <i>Regardez ce qui se passe.</i> Ouvrez les yeux.	

Regain

La confiance qui éveille les énergies...

- Pour AIDER CE RENOUVEAU, faire **TABLE RASE** des choses inutiles qui **perturbent l'esprit**. Nettoyez votre habitation de haut en bas : cela permet de faire aussi le ménage dans votre tête, votre cœur et votre âme. Vous créez ainsi de l'**ÉNERGIE SPIRITUELLE pour les projets futurs**, ceux qui refléteront votre nouvelle personnalité.
- Parfois, un ACTE SYMBOLIQUE –comme réorganiser un fouillis– nous aide sérieusement à **faire place nette pour une nouvelle orientation**.
Voilà donc une première étape pour apprendre *comment* donner à votre vie **un élan positif vers l'avenir**. (Wendy)

VIVRE SA VIE

« *Dans un an, vous souhaitez avoir commencé aujourd'hui.* » (Karen Lamb)

Quoi que vous espériez, il convient de VISUALISER comment transformer ce souhait en réalité

Faites **confiance** à vos étoiles...

Modifiez votre manière de voir, et les changements intérieurs se mettront à l'unisson.

Qui êtes-vous aujourd'hui ? Qui étiez-vous avant ? Qui voulez-vous devenir ?

VISUALISEZ ces questions et **laissez jaillir les réponses**. *Voyez où cela vous conduira...*

Qu'est-ce qui vous passionne ? De vieux rêves remontent à la surface. **Franchissez le seuil de votre « maison intérieure »** et *observez ce qui vous attend devant la porte...* (Wendy)

Notre équilibre se fonde sur différents plans, mental –le cœur–, physique et spirituel.

Explorez ce que le monde vous offre pour **nourrir tous vos besoins**.

Toc, toc, toc ! IMAGINEZ qu'une future version de vous-même cogne à votre porte et se joint à vous...

La version de vous qui a les deux pieds dans vos rêves, le cœur plus joyeux que jamais, et la tête dans une foule de super projets.

La version de vous qui a traversé le pont devant lequel vous vous trouvez, qui connaît les réponses aux questions que vous vous posez...

Fermez les yeux, sentez sa présence tout près de vous... Peut-être aurez-vous besoin d'un moment pour la « trouver » et la rencontrer. Prenez le temps qu'il faut.

Une fois que vous aurez établi le contact -ne vous étonnez pas si vous êtes ému, il s'agit d'un processus très puissant- écoutez ce que cette version de vous souhaite vous communiquer.

Écoutez-la non pas avec vos oreilles, mais avec votre être entier. Voyez s'il y a des ajustements qu'elle vous invite à faire dans vos actions ou dans vos pensées...

Un mouvement à enclencher, peut-être, ou quelques boucles à boucler ?

Unissez-vous à elle ; laissez-la vous inspirer et activer en vous ce qui est prêt à émerger.

Vous pouvez probablement sentir à quel point elle vous aime et à quel point elle est ravie de vous guider. (Marie Pier)

Tout ce que nous cherchons n'est jamais plus loin que notre souffle l'est de notre nez.

Cette future version de nous EST nous ; elle est la fleur qui naîtra des parties de nous qui sont en train de germer. Il n'y a rien à acquérir ou à ajouter, il n'y a qu'un potentiel à « arroser » et **une sagesse intérieure à écouter**.

Une visite au salon... funéraire

Un ami me racontait à quel point il détestait son patron.

« Je l'imagine, me disait-il, dans un cercueil recouvert par une vitre.

Et là, les quelques huit cents employés de son entreprise défileraient un à un devant lui et lui cracheraient au visage. Moi, je serais planté à côté du cercueil et j'essuierais la vitre chaque fois que quelqu'un se serait exécuté. Il faut avoir un minimum de respect, disait-il ironiquement. C'est le patron... »

Imaginez-vous un instant dans votre cercueil et voyez les gens qui défilent devant vous...

Pourquoi attendre si tard pour apporter des changements dans votre vie ?

Pourquoi avoir à regretter des gestes que vous n'avez pas posés et qui étaient pourtant si simples ?

Avez-vous vécu la vie que vous aviez décidé de vivre ?

Avez-vous atteint les objectifs que vous vous étiez fixés ? (Marcel Béliveau)

Heureusement ce n'est qu'un exercice et vous n'avez qu'à rouvrir les yeux.

Apportez donc aujourd'hui les changements que vous pouvez apporter.

Car ce jour-là il sera trop tard.

Et peut-être qu'il n'y aura personne à côté de votre cercueil... pour essuyer la vitre.

Comment penser l'avenir²⁶

Tâchez donc d'imaginer cet état extraordinaire d'épanouissement, d'embellissement, de renforcement, et déjà vous le goûterez, vous le vivrez, il sera RÉALISÉ pour vous.
Voilà un exercice formidable qui est capable de transformer complètement votre vie.

- **La première tâche c'est de commencer à SURVEILLER SA PENSÉE.**

Quoi que vous fassiez, jetez toujours un regard sur votre FOR INTÉRIEUR pour savoir ce que fait votre pensée, où elle en est. Être toujours éveillé, vigilant, lucide, conscient [...] et **savoir à n'importe quel moment la nature des courants qui vous traversent ; dès que se glisse en vous une pensée ou un sentiment négatif, aussitôt arrêtez-les, remplacez-les ou transformez-les.**

- **Quand vous sentez que vous n'êtes plus maître de la situation,** que vous vous laissez aller à des impulsions négatives,
RÉAGISSEZ, essayez de prendre une AUTRE DIRECTION.

L'Année Nouvelle²⁷

[...] **c'est cela qui compte : avoir UN PROGRAMME À RÉALISER.**

Quand vous vous ferez un programme, même si vous êtes empêché de le réaliser, **au moins, il y a quelque part quelque chose de gravé, de creusé et les forces du subconscient viennent travailler là pour le réaliser**, pour remplir les canaux que vous avez creusés.

Si vous n'avez rien creusé, l'année passera sans aucune réalisation.

Quand la pluie tombe, l'eau suit exactement les rigoles que vous avez préparées. Il faut donc préparer le terrain, préparer les rigoles...

C'est comme dans un transistor : on a tracé quelques circuits avec un peu de peinture métallique et le courant circule d'après le tracé exactement comme si c'étaient des fils électriques.

Donc, pour cette année, mettez le TRIAGE à votre programme. Qu'il s'agisse d'une activité, d'une association, d'une entreprise, d'une amitié, examinez-la sous cet angle : ***est-ce qu'elle vous amène vers l'unité, vers la simplicité, vers la perfection, vers Dieu, ou le contraire... ?***
Il y a pour cela...

des signes avertisseurs

- **si vous sentez une obscurité dans vos pensées**
- **un trouble dans vos sentiments et**
- **de l'indécision dans votre volonté,**

ne vous engagez pas, car voilà le CRITÈRE ABSOLU.

Beaucoup sont conscients de ces avertissements, mais comme ils ont envie de satisfaire leurs désirs, ils passent outre et ensuite, évidemment, ils regrettent.

Il y a toujours un avertissement, mais on ne le prend pas souvent en considération parce qu'on est trop tenté, trop attiré.

²⁶ Omraam, *Puissances de la Pensée* (pp 37 – 40-41 – 65)

²⁷ Omraam, *Connais-toi toi-même* (pp 200 – 201)