

LES 7 SECRETS DU BONHEUR



École de Pensée Positive

L'ÉCOLE QUI FAIT GRANDIR LES ÊTRES

by Nicoletta

L'art de transformer votre
vie grâce à votre puissance
intérieure



By Nicoletta Savova
www.ecoledepenseepositive.fr

Introduction

Qui suis-je

Pour qui et pourquoi ce livre

Comment pouvez-vous transformer votre vie

1. Vous poser pour Vous libérer de ce qui pèse et encombre

Avant de commencer, comprendre

A quoi cela sert-il

Résultat

Place à l'action en 4 étapes

Fiche pratique

2. Évacuer les émotions, faire circuler l'énergie

Comment ça marche

Quelles solutions

2 règles d'or

Place à l'action en 4 étapes

Fiche pratique

3. Comprendre et Trier les croyances limitantes

Nos croyances dirigent notre vie

Quelles solutions

Introspection

Place à l'action en 4 étapes

Fiche pratique

4. Trouver le plus important pour vous et une motivation sans faille

Trouver votre moteur pour avancer

Comment

Introspection

Place à l'action en 4 étapes

Fiche pratique

5. Vous fixer de vrais objectifs pour avancer

Vous fixez-vous de faux objectifs

Comment faire

Introspection

Place à l'action en 4 étapes

Fiche pratique

6. Apprendre à surmonter les obstacles en restant centré et aligné

Apprendre à persévérer

Comment faire

Règle d'or

Place à l'action en 4 étapes

Fiche pratique

7. Apprendre à cultiver le bonheur chaque jour et apprécier les merveilleux cadeaux de la vie !

Le bonheur ça s'apprend

Comment faire

Règle d'or

Place à l'action en 4 étapes

6 Fiches pratiques – Juste heureux

Conclusions

Quelques derniers conseils

&

de bonnes adresses et lectures pour être positif au quotidien !

Qui suis-je ?

IL ÉTAIT UNE FOIS, UN PAYS LOINTAIN, DE L'AUTRE CÔTÉ DU MUR DE BERLIN...

A cette époque, La Bulgarie où je suis née et où j'ai grandi était un pays difficile, pauvre, il manquait souvent de tout. Puis, le mur était tombé, beaucoup d'espoirs mais peu de changements... Nous avons grandi avec l'idée qu'il fallait être à toute épreuve, prêt à tout donner, à travailler autant que possible, pour REUSSIR, REUSSIR, REUSSIR...

Coûte que coûte ! Pas de question à se poser, il faut foncer, tout réussir, ne jamais faillir ! C'est ce que j'ai fait, pendant des années, jusqu'au jour où...je me rendais compte qu'il me manquait l'essentiel...

IL Y A DES SIGNES QU'ON NE VEUT PAS VOIR !

A cette époque j'étais avocat d'affaires depuis 8 ans. Ce travail me plaisait et j'y mettais beaucoup d'énergie, à travailler 60 heures par semaine et à courir partout. Même enceinte, le cabinet passait avant tout (même si à l'époque je n'aurais jamais avoué ça !), nous avons failli avoir un grand prématuré...

Le 30 octobre 2010, je venais d'accoucher de ma dernière petite fille (j'avais déjà 2 autres enfants que je ne voyais pas vraiment grandir...) je finissais de travailler le matin même. Puis un de mes clients avait « un besoin vital » que je vienne 3 jours plus tard au bureau pour tenir une réunion de 4 heures avec lui et son associé dont il ne voulait plus ! Je ne me suis pas posé de questions, mon client voulait que je sois là alors j'ai mis mon costume de super woman avocat et j'y suis allée...

INTRODUCTION

« c'est le monde des affaires, pas des lamentations » me suis-je dit ! Puis, je crois que j'attendais juste qu'il me dise « merci d'être venue » ou « félicitations pour votre bébé » (il m'avait vue 10 jours avant avec mon gros ventre...). Rien...

Je suis arrivée pile à 14 h et Il me dit juste : « Maître, on a failli attendre ». La réunion était très dure, les remarques acerbes, le ton virulent ...J'en suis sortie vidée, perdue.

UN JOUR ON PERD LE SENS, UNE PENTE GLISSANTE...

Tout cela n'avait plus aucun sens. Un chagrin immense m'a envahie. Les semaines et les mois qui ont suivi ont été très durs. C'est comme si tout ceci avait été un déclic qui me faisait subitement ouvrir les yeux sur ma réalité dans laquelle je ne me retrouvais plus. Moi qui avais fait ce métier pour aider l'humain, j'étais devenue une machine à négociations, toujours dans le rapport de force...ce n'était plus moi !

Il était plus qu'urgent d'agir...mais comment, par quel bout prendre les choses quand elles semblent si imbriquées ? Je me sentais épuisée, impuissante pour reprendre ma vie en main. J'ai traversé, pendant quelques mois toute la palette d'émotions négatives et évidemment, tout dans mon cabinet d'avocats me renvoyait à cette idée qu'il fallait que j'arrête ...Heureusement que mon mari m'a toujours soutenue !

C'est très important, d'avoir un soutien dans ces moments ! Mais comment faire ? Puis, j'ai décidé d'agir, j'étais totalement déterminée.

COMMENT FAIRE ?

C'est grâce à cette détermination que j'ai trouvé mon coach ! Un homme génial qui avait des tas de choses à m'apprendre mais...il était aux USA et moi en France, avec 3 enfants, un mari, un job ultra prenant, des charges et des obligations, impossible de partir aux Etats-Unis pour apprendre à transformer ma vie !

"Qu'importe la distance, seule la motivation compte" , m'a t-il dit ?
«Te sens-tu prête à transformer ta vie ? Je te préviens, ce sera à toi de faire le travail et il est important, cela te coûtera, des efforts, une implication sans faille et des remises en question profondes...» me dit-il lors de notre premier entretien sur Skype... J'ai pris le temps de réfléchir pendant 3 jours et à mon réveil le quatrième jour, je savais à l'intérieur de moi que j'étais prête !

QUELLE AVENTURE !

Un an de transformations incroyables, mes belles certitudes de « femme d'affaires promise à une brillante carrière » étaient toutes chamboulées mais, quelle évolution ! **Je crois que pour la première fois de ma vie, j'apprenais à m'aimer, à me respecter et à découvrir que la Voie est très large, il suffit de s'y engager de tout son Coeur, de tout son être et on découvre qui on est vraiment et ce à quoi on aspire, Notre rêve le plus cher !**

Si vous aussi, vous avez envie de la même chose, alors vous tenez le bon livre qui vous aidera à commencer la transformation de votre vie !

Pourquoi et pour qui ce livre

Tout ce cheminement a totalement transformé ma vie pour quitter mon cabinet d'avocat et réaliser mes rêves ! Mes rêves les plus fous étaient contribuer à rendre les gens heureux et créer un monde meilleur !

Cela, combiné à ma plus grande qualité qui est mon optimisme à toute épreuve, à donné la création de "L'Ecole de pensée positive" après des études de coaching, de PNL, d'hypnose, de communication non violente etc... Mon rêve était né !

Depuis 2013, quelle aventure, que de bonheur à diffuser autour de moi et au plus grand nombre, la motivation, l'enthousiasme, l'envie de réussir sa vie et la pensée positive !

C'est ainsi qu'est né le blog de l'école de pensée positive www.ecoledepenseepositive.com/blog sur lequel je partage mes articles permettant d'apprendre des outils pour vivre plus heureux !

Le but de ce livre est de vous donner la possibilité d'apprendre, gratuitement, à transformer, vous aussi, votre vie pour plus de joie, plus de bonheur ! Prêt(e) pour une nouvelle Vie en accord avec vous-même et en route vers vos rêves ?

Super, car c'est dans ce livre que vous trouverez comment **transformer votre vie pour en finir définitivement avec "j'ai tout pour être heureux mais..."**

Comment allez-vous transformer votre vie ?

Sachez que vous avez en vous un potentiel infini qui reste trop souvent inexploité !

Vous n'êtes pas toujours conscient de ce qui vous pollue, vous rend malheureux ou vous encombre... Ensemble nous ferons tout d'abord ce travail de prise de conscience, puis cela vous permettra de prendre du recul avec vous même, vos fonctionnements, vos pensées et la vie que cela vous donne !

Ensuite, je vous apprendrai une série d'outils extraordinaires et puissants, que j'ai appris auprès des meilleurs coachs et que j'ai peaufinés moi-même en tant que coach !

Cela m'a pris beaucoup de temps et d'argent à apprendre tout cela, à l'appliquer et à faire en sorte d'en retirer la quintessence essentielle ! Et pourtant, je vous offre ces conseils gratuitement, pourquoi ?

Eh bien, parce que j'ai envie aujourd'hui de vous faire découvrir la puissance de votre potentiel ainsi que celle de la joie, de l'optimisme et de la manière de voir la vie autrement !

En effet, comme je suis une grande idéaliste et que je crois profondément en la bonne nature de l'être humain, je crois que plus nous serons heureux et plus nous contribuerons à rendre notre monde meilleur !

Comment allez-vous transformer votre vie ?

J'ai la force de croire aussi que, de cette manière, nous pouvons créer ensemble une communauté positive, de soutien, d'entraide et de bienveillance !

Cela fera qu'un jour, l'être humain, tous les êtres vivants et notre magnifique planète reprendront la place principale dans les préoccupations de notre monde, pour un monde d'harmonie, de bienveillance et de paix !

"Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde !" puisse cette phrase de Gandhi guider vos pas vers votre bonheur et votre Nouveau Vous !

Bonne lecture, exercez-vous bien !

Au plaisir de vous rencontrer un jour ! Avec joie et bienveillance !



Nicoletta

7 Etapes - Un Vrai Vous

École de Pensée Positive
L'ÉCOLE QUI FAIT GRANDIR LES ÊTRES
by Nicoletta

TEXTE PROTÉGÉ PAR LE DROIT D'AUTEUR, TOUTE REPRODUCTION NON
AUTORISÉE, TOTALE OU PARTIELLE EST INTERDITE

VOUS AUREZ BESOIN DE :

- Un zeste de patience
- Un bol d'enthousiasme
- Une pincée de persévérance
- Une belle remise en question
- Un grand sachet d'humour
- Une belle détermination

VOUS ALLEZ APPRENDRE A :

1. Vous poser pour Vous libérer de ce qui pèse et encombre
2. Évacuer les émotions, faire circuler l'énergie
3. Comprendre et Trier les croyances limitantes
4. Trouver le plus important pour vous et une motivation sans faille
5. Vous fixer de vrais objectifs pour avancer
6. Apprendre à surmonter les obstacles en restant centré et aligné
7. Apprendre à cultiver le bonheur chaque jour et apprécier les merveilleux cadeaux de la vie !



RESULTAT

Le bonheur est un état d'esprit, une aventure au cœur de soi !

Après ces 7 étapes vous saurez cultiver la plus belle part de vous même et vous réjouir de ce que vous avez !

Etape 1 – Vous poser pour mieux vous libérer

TEXTE PROTÉGÉ PAR LE DROIT D'AUTEUR, TOUTE REPRODUCTION NON AUTORISÉE, TOTALE OU PARTIELLE, EST INTERDITE

École de Pensée Positive
L'ÉCOLE QUI FAIT GRANDIR LES ÊTRES
by Nicoletta

AVANT DE COMMENCER - COMPRENDRE !

Un peu d'introspection :

- quand ressentez-vous vos émotions négatives ?
 - lesquelles ?
- comment s'expriment-elles ?
- et les émotions positives ?
 - posez-vous les mêmes questions !
- prenez un cahier pour noter vos ressentis



A QUOI CELA SERT-IL ?

- Vos émotions négatives (tristesse, peur, colère etc...), qu'elles soient exprimées ou réprimées, sont là pour vous montrer que telle ou telle situation génère pour vous une frustration.
- Or, face à la frustration, nos comportements biologiques de base sont toujours les mêmes (sous des milliers de variantes) : fuite, évitement ; attaque, agression ; stupeur, prostration
- Vous poser pour comprendre votre propre fonctionnement vous aidera à devenir plus conscient et à trouver des solutions pour sortir de vos impasses !

RESULTAT

Vous venez de comprendre vos déclencheurs émotionnels ! Ces frustrations correspondent à vos besoins insatisfaits (dans l'ordre des priorités) :

- besoins physiologiques,
- besoin de sécurité, no stress !
- besoin d'appartenance, amour, affection,
- besoin d'estime, reconnaissance
- besoin d'accomplissement de soi

PLACE A L'ACTION - 4 ÉTAPES POUR VOUS LIBÉRER

LA RECETTE ORIGINALE DES SAGES

École de Pensée Positive

L'ÉCOLE QUI FAIT GRANDIR LES ÊTRES

by Nicoletta



Faites le point sur votre environnement et vos possessions : maison, bureau, voiture, dressing...passez tout en revue !
Ce que vous voyez vous procure-t-il du bonheur ?



Prenez le temps d'une grande décision - vous libérer de ce qui ne vous rend pas heureux ! Votre environnement c'est vous ! **Donnez, triez, jetez, changez** car ce qui ne rend pas heureux, encombre !



A partir de maintenant, **ce qui compte c'est ce qui vous donne des émotions positives**, alors dès que vous le pouvez, libérez-vous des corvées, déléguez, partagez, dites les choses !



Vous allez gagner du temps, de l'énergie, de la vitalité et de la place pour **ce qui est vraiment important pour vous** - Être qui vous êtes vraiment, ici et maintenant !

fiche pratique – Vous libérer



**Vous vous sentez encombré ou vous manquez de temps et/ou d'espace pour vous sentir bien ?
Faites les exercices ci-après autant de fois que nécessaire !**



- 1. Faites le bilan de votre environnement : maison, bureau, voiture, chambre, dressing etc... :
qu'est-ce qui vous encombre ?**

- 2. Prenez la décision de mettre de l'ordre en commençant tout de suite : jeter, trier, donner ! Vous devez garder uniquement ce qui vous fait du bien et que vous aimez ! Si besoin, faites-vous aider !**

- 3. Une fois que vous avez fait de la place, nettoyez, mettez du frais, changez la disposition des choses pour faire circuler l'énergie ! Vous pouvez changer au moins un peu la décoration, les couleurs etc... de sorte à mettre ce dont vous avez le plus besoin : orange pour l'énergie, bleu pour le calme, rouge pour l'action etc...**

- 4. Visualisez-vous dans votre nouvel environnement plein de dynamisme, enthousiasme, énergie. Dites-vous que cet espace libéré laisse la place pour un nouveau vous, une nouvelle vie, de nouveaux projets !**

Super, c'est exactement ce qu'il vous fallait pour démarrer en beauté avec ce livre !

Etape 2 - Évacuer les émotions, faire circuler l'énergie

TEXTE PROTÉGÉ PAR LE DROIT D'AUTEUR, TOUTE REPRODUCTION NON AUTORISÉE, TOTALE OU PARTIELLE EST INTERDITE

École de Pensée Positive
L'ÉCOLE QUI FAIT GRANDIR LES ÊTRES
by Nicoletta

COMMENT ÇA MARCHE ?

Les signes quand ça déborde :

- vous sentez de la fatigue, des douleurs, vous êtes "tendu"
 - vous dormez mal
 - "boule au ventre", "gorge serrée", "poitrine oppressée"
- vous êtes à fleur de peau & pleurez facilement
- un rien vous met en colère, en stress, vous rend triste...



QUELLES SOLUTIONS ?

- **A Ne pas faire** - ni ressasser (je te rendrai la monnaie de ta pièce...), ni refouler (je me jette à corps perdu dans autre chose ou "je reste fort"), ni banaliser ("ça va passer, pas grave...")
- **Vous avez le droit de sentir** ce que vous sentez, acceptez votre humanité et vos "faiblesses", **pleurez** pour de vrai, **offrez-vous un vrai plaisir, passez une journée** rien que pour vous
- **Il faut évacuer** : **physiquement**- **rire, crier** dans la forêt, **faire un sport** qui défoule, **moralelement** - faire une **pause** (vacances, ne pas voir la personne qui pollue), se **détoxifier** -hypnose, yoga, reiki, visualisation positive...

2 Règles d'or pour éviter d'être frustré à l'avenir :

- **dites ce qui vous encombre** (si possible quand l'émotion est passée) en parlant de ce que vous ressentez: "je me sens...quand..."
- pour chaque chose que vous faites, **posez la balance** : **effort/retour positif** - si la balance est chroniquement déficitaire - changez votre façon de faire !

PLACE A L'ACTION - 4 ÉTAPES POUR

ÉVACUER LES

EMOTIONS

École de Pensée Positive
L'ÉCOLE QUI FAIT GRANDIR LES CŒURS
by Nicoletta

1



Posez-vous dans un endroit tranquille, fermez les yeux et **concentrez-vous sur votre respiration** - A chaque inspire, sentez le calme qui entre en vous ; A chaque souffle - **imaginez que vous évacuez tous vos tracas**. Répétez autant de fois que nécessaire; si possible au moins 5 min !

2



Commencez par répéter l'exercice 1, puis, **mettez en éveil tous vos sens** - voyez, les yeux fermés, la poitrine qui monte et qui redescend, écoutez la respiration comme le va-et-vient d'une vague, **sentez la vague de calme traverser tout votre corps et évacuer les pollutions**; si des pensées arrivent, laissez les partir avec la vague.

3



Maintenant, imaginez que **cette vague s'intensifie à l'intérieur de votre corps**, là où vous en avez le plus besoin (boule au ventre, poitrine oppressée etc...). **Augmentez sa force avec ce qui se présente à vous** : plus de lumière, de couleurs, de chaleur, de fraîcheur.

4



Demandez à cette vague d'agir pour évacuer ce qui vous pollue : déraciner, dégager, décoller, évacuer, alléger. **Efforcez-vous uniquement à sentir les choses, sans réfléchir ni analyser**. Prenez le temps et si des émotions surgissent (larmes par ex.), laissez les sortir ...

fiche pratique - Evacuer les émotions

**Vous êtes trop souvent dans des émotions négatives?
Faites les exercices ci-après autant de fois que nécessaire !**

1. Quand vous êtes dans l'émotion négative, comment se représente-t-elle dans votre corps ?

Identifiez vos symptômes.

- boule au ventre, gorge serrée, poitrine oppressée, douleurs etc...

2. Faites l'exercice de respiration ci-avant (de 1 à 3) à 3 concentrez-vous sur le symptôme de l'émotion pour le faire évacuer : ex. si ça brûle, avec votre respiration, mettez-y de la fraîcheur, si c'est une boule au ventre, comment pouvez-vous faire pour l'évacuer ?

Le simple fait de penser à vos émotions en termes de symptôme à évacuer vous aide déjà à prendre du recul et à les diminuer !

3. Prenez l'habitude, chaque fois que vous êtes dans l'émotion, de vous poser les questions suivantes : qu'est-ce que je ressens ? pourquoi ? sur une échelle de 1 à 6 quelle est l'intensité de mon émotion ? comment faire pour la ramener un cran en dessous, puis encore un cran etc..?

4. Quand l'émotion se présente et que vous l'avez identifiée (j'ai peur, je suis en colère, je suis jaloux etc...) posez-vous la question comment vous vous sentez lorsque vous avez l'émotion contraire : (quand je suis courageux..., calme..., sur de moi avec mon amoureux (euse)... je suis...

LES CLÉS DES SAGES ET BIENHEUREUX

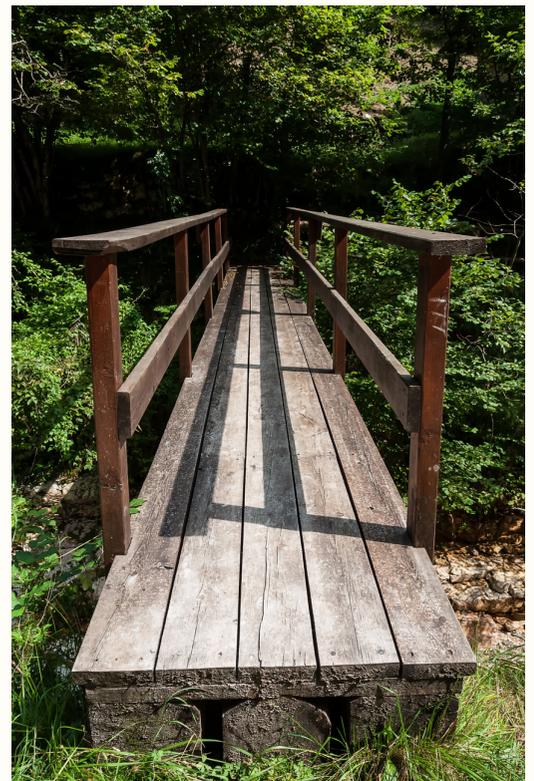
Etape 3 - Faire le tri des croyances



NOS CROYANCES DIRIGENT NOTRE VIE !

Comment ça se passe ?

- nous avons beaucoup de croyances limitantes : **générales** "la vie est dure, injuste", "il faut faire beaucoup d'efforts", "c'est dur de gagner sa vie" etc., **ou plus spécifiques** : "je n'ai jamais de chance", "il faut toujours que ça tombe sur moi", "le bonheur c'est pour les autres", "je suis nul..." **Ces croyances négatives sont autant d'étiquettes** que nous collons sur nous. Or, notre cerveau (en particulier le cerveau reptilien - inconscient) ne fait pas la distinction entre ces croyances et la "vraie" réalité, tant et si bien qu'il fait tout pour les réaliser, grâce à des mécanismes dont vous n'avez pas conscience !



QUELLES SOLUTIONS ?

- **Prendre conscience** - vos croyances ne sont pas la réalité, c'est juste un point de vue que vous avez à un instant T, en raison de votre histoire de vie, vos expériences passées, votre éducation etc.... Néanmoins, vous pouvez changer de point de vue !
- **Se prendre en mains** - il n'y a aucune fatalité, mais, il faut vous libérer de vos propres freins.
- **Être prêt à changer**, même radicalement, et même si cela va à l'encontre de votre éducation ou de votre histoire !
- **Tout est possible** - il suffit de vous en donner les moyens, c-à-d persévérer et vous faire aider si nécessaire !

INTROSPECTION

Règle d'or pour éliminer les croyances limitantes :

- **questionnez-vous chaque fois que vous vous collez une étiquette : je suis... ; j'ai... ; ce sera toujours...jamais...**

- ce que je me dis est-ce bon pour moi et mes objectifs ou est-ce en train de me saboter ? Si oui, c'est parfait, si non, appliquez l'exercice de la page suivante !

PLACE A L'ACTION - 4 ÉTAPES POUR EN FINIR AVEC LES CROYANCES LIMITANTES

École de Pensée Positive
by Nicoletta

1



Prenez un grand cahier et réservez vous une page pour chaque domaine dans votre vie où vous n'obtenez pas ce que vous aimeriez : argent, travail, couple, enfants, famille etc...

En dessous de chaque thème, listez 20 croyances que vous avez. Les 5 premières seront faciles mais les autres seront à débusquer !

2



Si vous avez du mal, à en trouver un certain nombre, patience, laissez reposer et prenez conscience de vos pensées sur le sujet (par ex. quels sont les proverbes que vous utilisez - du style "petits enfants, petits soucis..." il faut souffrir pour être belle" etc... : et oui, les proverbes sont autant de croyances inconscientes

3



Maintenant que vous avez listé un grand nombre de croyances, faites le tri ! Séparez les croyances aidantes (à garder) et les néfastes (à travailler au N°4) : ex. "j'ai de la chance" est une croyance qui m'a aidé pour ... ; "je ne sais pas parler en public est une croyance qui m'a nuit pour..."

4



Occupons nous des croyances limitantes : notez sur votre cahier leurs origines : pourquoi croyez-vous cela ? famille, amis, école, échecs...? prenez conscience de ce que ce n'est qu'un point de vue pour une situation donnée ! Cherchez pour vous et autour de vous des exemples qui démentent la croyance

fiche pratique - Trier les croyances



**Vous voulez en finir avec les croyances limitantes ?
Faites les exercices ci-après autant de fois que nécessaire !**



1. Complétez spontanément les phrases suivantes autant que possible :

- la vie est...

- l'argent est...

- être un bon parent c'est...

- l'amour est...

- le bonheur est

- être un bon partenaire c'est

- être un homme (si vous êtes un homme) ou être une femme (si vous êtes une femme) est...

- le bonheur est ...

2. Ciblez les domaines de votre vie à améliorer & listez vos croyances

3. Parmi tout ce que vous venez de lister, triez les croyances qui vous aident et celles qui vous freinent

4. Prenez uniquement vos croyances limitantes et vérifiez d'où elles viennent : éducation, famille, vécu etc... Prenez du recul : dans quelles situations votre croyance s'avère-t-elle fautive ?

LES CLÉS DES SAGES ET BIENHEUREUX

Etape 4 - Trouver le plus important pour vous !

École de Pensée Positive
L'ÉCOLE QUI FAIT GRANDIR LES ÊTRES
by Nicoletta

TROUVER VOTRE MOTEUR POUR AVANCER !

Comment ça fonctionne ?

- la plupart du temps, sans même le savoir, **nous avançons dans la vie à coup de motivations externes-récompense, punition !** Autrement dit, vous fonctionnez par obligation ! Or, cela n'est pas du tout suffisant pour vous amener vers la voie de l'épanouissement et ne vous donnera jamais le bonheur que vous désirez !

- **Pour aller vers le bonheur, vous devez trouver votre motivation interne - ce que vous faites avec passion même sans aucune récompense matérielle à la clé - juste la joie que ça procure !**

- **Trouvez ce moteur et vous serez sur la voie du bonheur !**

COMMENT ?

- **Prendre conscience** - pour être heureux, il faut Être et non Faire ou Avoir ! Et pour Être, il faut que vous sachiez ce qui vous porte, vous fait vous sentir super bien, indépendamment du résultat extérieur obtenu (argent, succès etc...)
- **Trouver l'enfant qui sommeille en vous** - quels étaient vos penchants naturels quand vous étiez enfant - prendre soin, protéger, bouger, observer, créer avec ses mains etc...
- **Pour vous aider à vous souvenir** - posez des questions à vos parents, grand-parents, amis d'enfance ; retrouvez des photos, rappelez-vous quels étaient vos films, livres, héros préférés - vous commencerez déjà à avoir des indices !



INTROSPECTION

Règle d'or pour trouver votre moteur : Prenez votre cahier et faites un tableau de 4 colonnes (à gauche toutes vos occupations pendant une semaine avec le temps que vous y consacrez, ensuite vos émotions positives, puis les négatives, enfin une balance entre les 2 avec 1 à 5 - pour le négatif, 0 - neutre et 1 à 5 + pour le positif. Votre moteur est là où il y a le plus de ++++++ !

PLACE A L'ACTION - 4 ÉTAPES POUR TROUVER VOTRE MOTEUR POUR AVANCER

École de Pensée Positive
ÉCOLE QUI FAIT GRANDIR LES ÉTRES
by Nicoletta

1



Suite de l'introspection - page précédente, prenez les activités avec le plus de ++++. Notez-les à part dans votre cahier. Analysez soigneusement chacune d'elles - que vous apportent elles, pourquoi ça vous fait du bien, quels sont les points communs entre elles. Bravo, vous venez de découvrir ici plusieurs pistes de motivation !

2



En pratique : vous avez listé la danse, la peinture, les sorties avec des amis, les jeux avec les enfants et au travail - les contacts clients. Plusieurs pistes se dessinent : artistique, contacts, en mouvement etc... 2 choses à faire pour vous rendre plus heureux - améliorer votre emploi du temps et prendre conscience de ce qui vous pèse au quotidien.

3



Reprenez l'Emploi du temps. Fixez-vous comme objectif de diminuer de moitié les tâches --- et de doubler les tâches ++++. Si, si c'est possible et même facile : pour les --- il faut déléguer, réduire, espacer, expliquer ! Il faut libérer du temps en supprimant les tâches neutres inutiles pour les remplacer par ++++

4



Objectif : quel que soit votre timing, vous faire plaisir tous les jours ! Plus vous avez de contraintes et de choses qui vous pèsent, plus vous avez besoin d'activités ressourçantes ! SI vous avez du mal encore à trouver, riez au moins 10 minutes par jour : avec 1 vidéo, 1 blague, 1 film drôle... ça va venir !

fiche pratique - votre motivation



**Vous voulez être motivé pour avancer dans le bon sens de votre vie ?
Répondez attentivement aux questions ci-après pour trouver votre vrai moteur !**



1. Dans quoi êtes vous doué depuis toujours ?

2. Que pouvez-vous faire pendant des heures sans vous en lasser ?

3. Quels étaient vos rêves d'enfant ?

4. Dans votre vie d'adulte qu'est-ce qui vous rend le plus heureux/malheureux ?

5. Quelles sont vos activités préférées ? Comment faire pour vous y consacrer d'avantage ?

6. Quel est votre plan d'actions pour réduire les activités --- & augmenter les +++?

LES CLÉS DES SAGES ET BIENHEUREUX

Etape 5 - Vous fixer de vrais objectifs pour avancer !

École de Pensée Positive
L'ÉCOLE QUI FAIT GRANDIR LES ÊTRES
by Nicoletta

VRAI OBJECTIF : BONHEUR !

Vous fixez-vous de faux objectifs ?

- avoir plus d'argent, une nouvelle voiture, un téléphone dernier cri - **Attention : ce ne sont pas de vrais objectifs mais des leurres !**
- Si votre objectif est d'être plus heureux, sachez que le bonheur n'est jamais dans les biens matériels en tant que tels.
- **le bonheur est dans ce qui vous donne du sens, vous permet de vous sentir utile, à votre place, ce qui correspond à vos valeurs, à vos talents, à vos passions et votre vision la plus élevée de la vie ! C'est ce qui vous donne de la joie durable et vous fait sentir enthousiaste !**

COMMENT FAIRE ?

- **Prendre conscience** : demandez-vous ce que vous désirez et projetez vraiment : une promotion, un déménagement, une nouvelle voiture ? Pour quelle raison désirez-vous cela ? Si vous l'obtenez que cela vous apportera-t-il ? Si vous avez du mal à répondre à la dernière question, il y a des risques que ce soit un faux objectif - juste matériel et vide de sens !
- **Trouver des objectifs qui correspondent à votre moteur des exercices précédents** - avoir plus de temps pour...
- **Faire simple** - le bonheur, la passion, la joie sont dans les petites choses !



INTROSPECTION

Règle d'or pour trouver de vrais objectifs :

Prenez votre cahier et répondez à la question :

"Si tout était possible, je...ferais, serais ...etc.

Répondez le plus librement possible et sur tous les domaines de votre vie : couple, famille, travail etc... et surtout, demandez-vous, en quoi est-ce important pour vous ! ça y est, vous êtes sur le bon chemin !

fiche pratique - vos vrais objectifs



Vous voulez être plus heureux ?

Fixez- vous le bonheur comme objectif et répondez attentivement aux questions ci-après !



- 1. Que voulez vous /qui voulez vous devenir dans votre idéal ?**
- 2. En quoi est-ce important pour vous ? Votre motivation interne !**
- 3. Comment saurez vous que vous avez réussi ? Projetez-vous dans le bonheur !**
- 4. Ya t-il un problème à atteindre cet objectif ? Pour vous ? Votre entourage ?**
- 5. Qu'est-ce qui vous empêche de réussir maintenant ? Listez vos freins**
- 6. De quoi avez vous besoin pour atteindre l'objectif ? Listez vos besoins objectifs !**
- 7. Quelles sont vos ressources, qualités et atouts ? Listez vos points forts**

Etape 6 - Surmonter les obstacles !

APPRENDRE A PERSÉVÉRER !

Le bonheur, ça se mérite !

- vous l'aurez compris depuis le début de ce petit livre, si vous voulez être heureux, il faut de l'enthousiasme, du courage et de la persévérance car toute votre vie ne sera pas transformée du jour au lendemain d'un coup de baguette magique car vous venez de le décider !

- et vous ? êtes vous un battant ou bien faites vous partie des personnes pleines de bonnes intentions mais qui retombent toujours à la case départ faute de persévérance ?

- et oui, le bonheur mérite de tomber, de se relever et de toujours y croire, envers et contre tout !

COMMENT FAIRE ?

- **Instaurez de nouvelles habitudes** : jusqu'à présent vous avez peut-être vécu de manière assez inconsciente, faisant de votre vie un ensemble de contraintes peu réjouissantes ! Maintenant que vous prenez d'avantage conscience, gardez vos bonnes habitudes de façon quotidienne au moins pendant 3 semaines. Elles seront ensuite ancrées en vous !
- **Rappelez vous souvent votre but final** : cela vous aidera à ne jamais baisser les bras !
- **Il n'y a pas de problème, juste des solutions non encore trouvées** - si votre motivation est assez forte, rien ne peut vous arrêter !



REGLES D'OR

Règles d'or essentielles pour surmonter les obstacles :

1. Ce qui barre la route fait faire du chemin !
2. On peut bâtir une cathédrale même avec les pierres qui entravent le chemin !
3. Parfois tu gagnes, parfois, tu apprends !
4. Ce qui ne tue pas, rend plus fort !

PLACE A L'ACTION - 4 ÉTAPES POUR SURMONTER LES OBSTACLES !

École de Pensée Positive
LES COUSINS QUI FAIT GRANDIR LES ÉTRES
by Nicoletta

1



Lors de l'exercice précédent vous vous êtes fixé des objectifs ! Il est temps d'apprendre à surmonter les obstacles. Notez vos objectifs dans votre cahier et au fur et à mesure, notez chaque obstacle qui se présente - Pour chaque obstacle, fixez-vous comme objectif de trouver 3 solutions possibles !

2



Exemple : Soyez créatif - vous avez noté que vous voulez plus de loisirs créatifs mais vous manquez d'argent. 1 solution possible qui devient un sous objectif est de gagner plus d'argent, solution 2 : trouver des activités à moindre coût (ex. tutoriels sur internet), solution 3 : trouver des échanges de services.

3



Mettez-vous en action : tout de suite, ici et maintenant. Appliquez vos solutions et morcelez vos objectifs, jusqu'à obtention du résultat escompté, ne lâchez rien sous peine de repartir à la case départ. Votre devise pour ce faire "un voyage de mille lieues commence par un premier pas !"

4



En cas de baisse de motivation : reprenez vos objectifs ! Souvenez-vous en quoi cela est important pour vous ! Pourquoi êtes vous venu lire ce livre ? Pour avancer, non ? Alors qu'attendez-vous pour créer votre Vie de rêve ? Personne ne le fera à votre place !

fiche pratique - surmonter les obstacles



Après vous être fixé des objectifs vous vous rendez compte que ce n'est pas si facile et vous êtes tenté d'abandonner ?

Non, non, non, on ne lâche pas si vite ! A vos exercices ci-après !



1. Listez vos objectifs et les obstacles rencontrés.

2. Pour chaque obstacle, notez s'il est objectif ou subjectif. Exemple - il est objectif si "je veux prendre soin de moi mais je n'ai pas assez d'argent" il est subjectif si "je me bloque tout seul"

3. Pour chaque obstacle objectif, trouvez au moins 3 solutions possibles et fixez-vous un délai pour les appliquer en commençant tout de suite !

4. L'obstacle subjectif signifie un problème de motivation : revenez aux exercices précédents et rappelez-vous l'objectif que vous vous êtes fixé pour voir s'il vous paraît assez motivant !

5. Changez de point de vue sur les obstacles : pouvez-vous les voir comme des occasions pour apprendre de nouvelles choses ?

6. Méditez sur les règles d'or énoncées plus haut et la manière de les appliquer dans votre vie !

LES CLÉS DES SAGES ET BIENHEUREUX

Etape 7 - Être heureux envers et contre tout

École de Pensée Positive
L'ÉCOLE QUI FAIT GRANDIR LES ÊTRES
by Nicoletta

PEUT ON DEVENIR HEUREUX ?

Le bonheur, ça s'apprend ?!

- le bonheur est un état d'être, un état d'esprit, une philosophie de vie ! Alors oui, vous pouvez apprendre, comme vous avez peut-être appris à être grognon, critique ou râleur, malgré vous...
- ce n'est pas de la magie, c'est de la science : votre cerveau fabrique exactement la réalité que vous attendez, selon vos demandes (certains appellent ce phénomène "loi de l'attraction"). Dès lors, si vous pensez que vous pouvez et méritez d'être heureux (d'où notre travail sur les croyances !), vous avez fait 50% du chemin ! Pour le reste, il suffit d'appliquer ce que vous avez appris ici et de continuer sur ce chemin !

COMMENT FAIRE ?

- **Prenez une décision ici et maintenant** : "J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé!" disait Voltaire - faites de même!
- **Posez-vous la question** très très souvent, jusqu'à ce que cela devienne une habitude : "**ce que je suis en train de faire, dire, penser ou provoquer, me rend-il heureux** maintenant ou à terme ?" Si la réponse est oui, super, continuez, si non posez-vous plus de questions : comment faire autrement ? de quoi ai-je besoin réellement ? Suis-je en train de me polluer (ressasser, anticiper, m'inquiéter)? et reprenez le fil conducteur : ici et maintenant !



REGLES D'OR

1. Restez simple, émerveillez-vous de la Vie !
2. Restez sincère et fidèle à vous-mêmes et vos valeurs !
3. Contre mauvaise fortune bon coeur, à chaque revers sa médaille
4. Vivez ici et maintenant - le passé ne pourra jamais plus être changé, demain n'existe pas encore - vivez le seul instant qui vous appartient : le Présent !
5. Profitez de ce que vous avez déjà

PLACE A L'ACTION - 4 ÉTAPES POUR ÊTRE HEUREUX ENVERS ET CONTRE TOUT !

École de Pensée Positive
L'ÉCOLE QUI FAIT GRANDIR LES ÉTRES
by Nicoletta

1



Vous avez choisi d'être heureux ici et maintenant ?

Félicitations : continuez avec 3 maître-mots : **optimisme** - vous avez les clés pour surmonter les difficultés ! **gratitude** - remerciez souvent pour les cadeaux de la Vie et recevez-les comme tels ! **bienveillance** - vous voulez que les autres soient gentils, attentionnés et aimants ? commencez par donner ce que vous attendez !

2



Cultivez la joie de vivre : crise, politique, mauvaises nouvelles...tout cela vous pollue ?

Pourquoi continuez-vous ? Centrez-vous sur ce qui vous réjouit : faire un bon plat, un câlin, une sortie entre amis, un bon film. Faites-vous beau (belle) , prenez soin de vous et souriez beaucoup !

3



Relativisez : imaginez que vous fêtez aujourd'hui votre 100ème anniversaire : quand vous repenserez à tout ce avec quoi vous vous rendez malheureux maintenant, quelle importance cela aura ? Sûrement aucune, alors vous allez en rire ! Super, commencez maintenant, vous gagnerez du temps !

4



Centrez-vous sur l'important ! Si on vous annonçait que vous devez mourir bientôt : auriez vous les mêmes préoccupations ? vous prendriez-vous la tête avec les mêmes choses ou bien profiteriez vous des vrais choses importantes à vos yeux ? Eh bien, qu'attendez-vous ? On ne sait pas quand ça s'arrête !