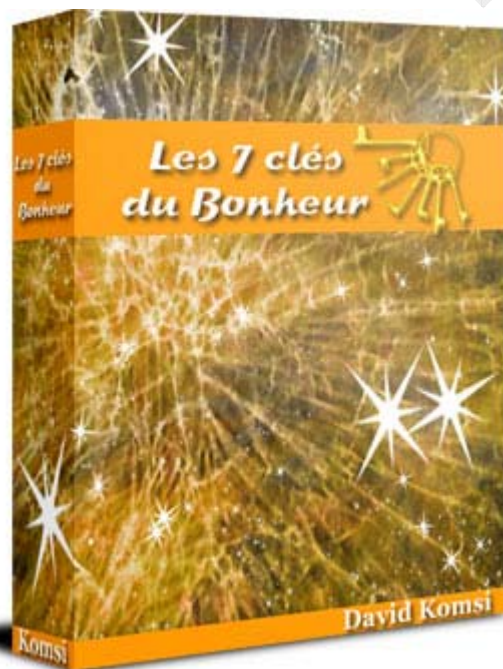


Les sept clés du bonheur

Les sept clés essentielles pour créer le bonheur dans votre vie



Par David KOMSI

Sommaire

Introduction	3
Chapitre 1 : Ayez des buts dans la vie	5
Chapitre 2 : Acceptez et aimez ce qui vous entoure	11
Chapitre 3 : Vous n'êtes pas vos pensées	18
Chapitre 4 : Vous n'êtes pas vos conditions de vie	24
Chapitre 5 : Acceptez vos émotions	30
Chapitre 6 : Le monde est votre miroir	36
Chapitre 7 : Créez votre réalité	42
Conclusion	48

Introduction

Ce livre n'a pas pour objectif de vous rendre heureux juste en lisant ces quelques pages, un peu comme si le secret du bonheur était une formule magique qu'il suffisait de lire.

Son objectif est de vous faire comprendre qu'être heureux dans la vie n'est pas le fruit du hasard, mais d'une prise de confiance sur la manière dont vous fonctionnez et dont les choses fonctionnent. Cela vous conduira à un niveau de conscience plus grand et à savoir mieux réagir face aux difficultés, face aux défis de la vie.

Tout le monde peut lire ce livre, quelle que soit sa situation de vie actuelle, son vécu et ses connaissances intellectuelles. Il est rédigé dans un style simple et direct afin d'aller à l'essentiel et de vous permettre de vous imprégner rapidement des bases qui vous permettront d'être rapidement en mesure de changer la qualité de votre vie.

Les sept clés du bonheur vous seront utiles dans tous les domaines de votre vie. Ce sont elles qui régissent tous les aspects de votre existence, et qui que vous soyez, vous pourrez tirer d'importants bénéfices de cette lecture et de sa mise en application.

Le nombre de pages de ce livre est volontairement limité pour vous permettre de le relire régulièrement et d'avoir ainsi l'essentiel toujours à portée de main.

Certaines clés vous paraîtront évidentes lorsque vous en aurez pris connaissance. La question que vous devrez vous poser n'est pas de savoir si vous savez déjà ce qui est écrit, mais si vous le mettez en pratique, ce qui est différent.

C'est un peu comme pour l'alimentation, tout le monde sait ce qu'il est bon de manger ou ce qui n'est pas bon pour l'organisme, mais combien en tiennent vraiment compte ?

Savoir n'apportera aucun changement dans votre vie, ce qui fera la différence c'est ce que vous ferez de ce que vous avez appris et la façon dont vous le mettrez en application.

D'autres clés vous paraîtront absurdes ou fausses par rapport à la vision que vous avez des choses. Ce qui vous fera avancer dans la vie, grandir, ce ne sont pas les choses que vous savez déjà, mais celles que vous ne savez pas encore.

Votre situation de vie actuelle est le résultat de vos pensées et de votre manière de percevoir les choses, et donc d'agir. C'est avec de nouvelles perceptions que vous agirez différemment, et donc que votre vie deviendra différente.

"Vous ne pouvez changer en restant le même"

Les sept clés essentielles pour créer le bonheur dans votre vie

Soyez donc particulièrement vigilant aux idées et concepts avec lesquels vous pourriez ne pas être d'accord, car ils contiennent bien souvent la clé de vos problèmes.

La meilleure façon d'utiliser ce livre est d'étudier chaque jour de la semaine une des 7 clés qu'il contient. Semaine après semaine – même si vous avez parfaitement compris intellectuellement ce que vous avez lu – continuez chaque jour d'étudier une clé.

Étudiez la première clé chaque lundi, et les autres chaque jour de la semaine. Chaque jour, vous devez vous concentrer et mettre en application au quotidien uniquement la clé du jour. Toute votre attention doit être fixée sur elle ce jour-là, et vous devez vous demander à chaque instant comment la mettre en pratique de la meilleure manière à travers vos actions quotidiennes.

En procédant de cette manière, vous allez vous programmer intérieurement au bonheur, vous allez changer vos perceptions, vos idées, votre manière de faire et d'être, et c'est la qualité de votre vie toute entière qui s'en trouvera améliorée.

Souvenez-vous que ce n'est pas parce que vous avez compris une chose que cela vous dispense de la mettre en pratique. Appliquez chaque jour ce que vous aurez appris, redevenez comme un enfant, prêt à chaque instant à découvrir quelque chose de nouveau. Votre vie et la manière dont vous vous sentez intérieurement s'en trouveront modifiés pour toujours.

Décidez aujourd'hui de devenir acteur de votre vie et créateur de votre bonheur. Tout ne dépend que de vous, débranchez le pilotage automatique et prenez les choses en main...

"Le bonheur est une décision que l'on prend"

Lundi : clé n°1

"Ayez des buts dans la vie"

Voici votre première clé du bonheur, étudiez-la chaque lundi, répétez-la et mettez-la en pratique jusqu'à ce qu'elle devienne une habitude, jusqu'à ce qu'elle devienne une nouvelle manière de penser.

Pour beaucoup de personnes, cette première clé paraîtra d'une évidence "évidente", et pourtant...

Et pourtant, combien de personnes savent aujourd'hui réellement ce qu'elles veulent dans la vie ? Combien se contentent de se laisser porter par le courant de la vie, comme un navire sans gouvernail ?

Demandez aux gens autour de vous ce qu'ils veulent dans leur existence, ils vous répondront des banalités ou généralités comme "je veux être bien", "je veux être plus heureux" ou "je veux réussir ma vie". D'autres vous répondront ce qu'ils ne veulent pas : "je ne veux plus avoir de kilos en trop", "je ne veux plus être pauvre", "je ne veux plus être seul" ou "je ne veux plus être à découvert sur mon compte en banque".

Si beaucoup de gens sont totalement incapables de vous dire comment ils veulent que leur vie de demain soit, d'autres ne voient même pas l'intérêt de se poser la question.

Ils ont appris des choses pendant leur scolarité, ont obtenu des diplômes, ont appris leur métier, et maintenant ils sont en vitesse de croisière, vivent chaque jour plus ou moins la même chose et considèrent que la vie est ainsi faite.

Ils se sont installés dans une routine plus ou moins confortable qui les rassure sur l'apparente stabilité des choses et ils pensent déjà à la retraite qui arrivera dans 30 ans.

Pour certains, le but est d'atteindre cette stabilité en se mariant et en ayant un emploi stable et sûr. N'avez-vous jamais entendu dire qu'il fallait chercher la sécurité de l'emploi ?

La sécurité de quoi ? La sécurité de faire la même chose toute sa vie ? La sécurité de travailler 40 ans dans le même bureau, avec les mêmes gestes quotidiens, les mêmes collègues de travail et le même salaire ?

Cette représentation vous paraîtra peut-être un peu exagérée, loin de la réalité, mais s'il y a tant de personnes qui ne sont pas heureuses, c'est qu'il y a une raison.

Il est question ici de remettre en question la manière dont nous sommes tous plus ou moins conditionnés dès notre enfance à avoir une vie réglée, routinière et monotone.

Beaucoup de gens sont des automates, des machines à faire chaque jour la même chose, et surtout des machines qui n'ont plus de rêves ni de buts. Des machines à qui l'on a dit "il n'y a pas de travail, estime-toi heureux d'en avoir un" ou "la vie est dure, sois déjà satisfait de ce que tu as, c'est mieux que rien".

S'il est important d'avoir un travail et une certaine stabilité dans la vie, il est primordial de garder entière cette capacité à rêver que nous avons étant enfant.

Tout ce qui ne grandit pas meurt

Dans la nature, les fleurs, les plantes, les arbres, grandissent ou meurent. Une plante sera plus belle le lendemain ou elle commencera à mourir peu à peu. Il n'y a pas de stabilité ou de routine dans la nature, tout est en perpétuel changement.

L'être humain, lui, croit qu'il échappe à cette règle. Il a bien constaté que physiquement il changeait et vieillissait d'année en année, mais il croit que son travail ou ses relations conjugales seront stables toute sa vie. Cela n'est pas possible.

Si chaque jour vous ne progressez pas, vous régressez.

Si chaque jour vous ne devenez pas meilleur dans votre travail, vous régressez.

Si chaque jour vous n'aimez pas davantage votre conjoint, vous l'aimez moins.

Vous ne pouvez pas aimer quelqu'un de la même manière toute votre vie. Et pourtant, lorsque deux personnes ont atteint le rythme de croisière dans leur relation, elles considèrent que les choses sont acquises et que ce rythme, ce ressenti intérieur qui les unit sera le même chaque jour.

C'est faux, et le nombre de divorces et de séparations le met bien en évidence : si vous ne vous aimez pas plus chaque jour, vous vous aimerez moins. Si votre amour ne grandit pas, il commencera à diminuer.

Si vous ne progressez pas dans votre travail, petit à petit vous ne serez plus aussi efficace. Quel que soit votre travail.

Alors il est certain que tout cela est discret et passe totalement inaperçu si vous n'y faites pas attention, aussi discret que chaque jour vous vieillissez.

Faites le point

Faites le point sur votre vie. Où en êtes-vous dans votre relation ? Avez-vous tous les jours à l'esprit le fait qu'il faille que volontairement et consciemment vous fassiez de nouvelles choses pour développer votre amour pour la personne avec qui vous êtes ?

Voulez-vous vraiment que demain elle vous aime encore plus qu'aujourd'hui, ou faites-vous juste le minimum pour entretenir la stabilité de la situation actuelle ?

Et au niveau de vos rapports intimes ? Avez-vous à l'esprit le fait qu'il est nécessaire que vous trouviez des moyens d'avoir plus de plaisir avec l'autre personne et lui en donniez plus également, ou vous contentez-vous de ce que vous avez en vous disant que cela vous plait ainsi ou que c'est mieux que rien ?

Est-ce que votre complicité avec votre conjoint grandit de jour en jour et que vous arrivez toujours mieux à vous comprendre sans même avoir besoin de vous parler ou qu'au contraire, vous avez certaines fois l'impression que l'autre ne vous comprend pas ?

Soit vous progressez, soit vous régressez. Il n'y a pas de stabilité. L'illusion de la stabilité n'est que la régression qui s'installe et que l'on ne veut pas admettre, en se disant souvent que c'est normal.

Cela est valable dans tous les domaines de votre vie, vous devez progresser constamment, chercher à évoluer, faire travailler votre esprit vers le haut.

Si votre esprit ne travaille pas vers le haut, il travaillera vers le bas.

La vie est énergie

La vie est énergie et elle doit circuler, si elle ne circule pas elle meurt. Lorsque l'énergie de la vie ne circule pas harmonieusement en nous, il se crée des blocages, des nœuds, et c'est ce qui cause des maladies.

Si vous laissez de l'eau dans une baignoire, elle va finir par pourrir, elle a besoin de circuler, de se mettre en mouvement. Tout ce que vous enfermez commence à mourir. Votre amour, votre argent, vos projets, votre énergie, tout doit circuler et bouger.

Il ne s'agit pas d'une idée à la mode, mais d'une réalité concrète et constante depuis la nuit des temps. L'être humain est peut-être capable de penser et de se mentir sur ses conditions de vie et la manière dont il se sent, mais cela n'ôte rien au fait que la nature a ses lois et que personne n'y échappe. Aussi sûrement que nous mourrons tous un jour.

Vouloir mieux ne veut pas dire être insatisfait

Attention, je n'ai pas dit qu'il fallait en permanence être insatisfait de ce que l'on a et vouloir plus. Ce qu'il faut c'est continuer son chemin dans la vie, savoir que l'on va quelque part et apprécier la route qui nous y emmène.

Le bonheur n'est pas au bout du chemin, le bonheur est le chemin.

Pour être heureux, vous devez développer votre capacité à apprécier ce que vous avez aujourd'hui, à profiter de chaque instant avec le maximum d'intensité tout en programmant votre esprit pour qu'il vous aide à vous créer des moments encore meilleurs pour demain.

Même si vous n'êtes pas satisfait de votre travail, vous devez le faire avec toute l'intensité de ce que vous êtes, vous devez vous y engager à 200%. C'est ainsi, la vie vous donnera des occasions de progresser car vous aurez pleinement utilisé ce qu'elle vous a donné.

Si vous voulez changer de travail, vous devez développer en vous la joie de faire ce que vous faites car c'est ainsi que vous rayonnerez et que l'on vous proposera un meilleur poste.

Si vous devenez aigri et frustré, il se dégagera de la négativité de vous et cela vous enracinera encore plus dans ce que vous ne voulez pas.

C'est en montrant que vous êtes pleinement satisfait de ce que vous avez que vous obtiendrez plus, mais pas en étant insatisfait.

En aimant votre travail et tout ce que vous faites, vous allez puiser dans vos ressources intérieures et grandir. C'est la même chose si vous vous investissez pleinement dans une relation qui ne vous convient pas. En vous investissant, vous allez développer de nouvelles capacités, rayonner différemment, et c'est cela qui rétablira la situation ou vous attirera une situation meilleure.

Vous devez avoir des buts dans la vie

Il ne s'agit pas ici d'un conseil ou d'une suggestion, mais d'une obligation vitale si vous voulez vraiment être heureux dans la vie. L'être humain est fait pour progresser, pour grandir, pour évoluer. Il doit apprendre chaque jour de nouvelles choses, se fixer des buts et les atteindre.

Vous pouvez comme beaucoup de personnes vous mentir à vous-même et vous dire que vous n'avez besoin de rien ni de personne. Vous pouvez également dire que votre vie va bien et qu'elle vous plaît ainsi. Mais il vous manque quelque chose, vous êtes en train de lire ces lignes car malgré ce que vous avez, vous n'êtes pas vraiment heureux.

Vous êtes attaché à vos conditions de vie, à ce que vous avez autour de vous ou à vous et cela contribue à vous sentir mentalement bien à certains moments.

Mais souvenez-vous que si vous ne continuez pas à avancer vous commencerez à reculer.

Il ne suffit pas de faire "bien"

Vous ne devez pas vous contenter d'être un bon conjoint, un bon employé ou un bon parent. Vous devez sans cesse faire fonctionner votre cerveau dans le but de devenir encore meilleur.

En cherchant juste à être quelqu'un de bon, en cherchant à faire les choses comme elles doivent être faites, vous n'obtiendrez que des résultats moyens. Ce n'est pas en essayant d'être bon que vous puiserez en vous l'énergie de la vie qui vous rendra attirant et heureux.

C'est au contraire en plaçant la barre plus haut, c'est en cherchant à être le meilleur employé, le meilleur conjoint, le meilleur parent, que vous vous connecterez à vos ressources intérieures. C'est de cette manière que vous amènerez la passion dans votre vie, que vous dépasserez la routine et la lassitude.

Une personne qui a des buts élevés et structurés est animée d'une énergie différente. Elle est dans une démarche intérieure qui la connecte avec l'énergie de la vie, l'énergie des gens, l'énergie de chaque chose.

Elle sort de sa zone de confort, elle sort des habitudes pour se dépasser et c'est ainsi qu'elle obtient les nourritures intérieures dont nous avons tous besoin.

La routine, l'absence d'objectifs véritables et l'inaction, atrophient peu à peu vos sens et vos perceptions et la vie s'éloigne peu à peu de vous.

Être heureux, c'est savoir vous connecter chaque jour à l'énergie de la vie et mobiliser vos ressources intérieures. Pour cela, vous devez avoir des buts et vous engager au quotidien à les atteindre, il n'y a pas d'autre solution.

"Tout ce qui ne grandit pas meurt"

Lorsque je parle de mort, il n'est pas uniquement question de mort physique. La plupart des gens meurent à 25 ans et on les enterre 50 ans plus tard...

Résumé de la clé du bonheur n°1

"Ayez des buts dans la vie"

- Vous devez avoir des buts clairement définis dans la vie.
- Pour être heureux, vous devez progresser régulièrement et d'une manière mesurable.
- Si vous ne progressez pas, vous régresserez.
- Vous ne pouvez pas vous contenter d'une vie routinière.
- Tout ce qui ne grandit pas meurt.
- C'est en vous fixant des buts et en cherchant à les atteindre que trouverez en vous tout ce dont vous avez besoin pour être heureux.
- Il ne suffit pas d'être bon pour être heureux, il faut être excellent.

Mardi : clé n°2

"Acceptez et aimez ce qui vous entoure"

Votre deuxième clé du bonheur est à étudier chaque mardi. Lisez ce chapitre jusqu'à vous en imprégner totalement. Les idées qu'il contient doivent devenir une nouvelle manière d'être et non pas seulement des idées intéressantes intellectuellement.

Soyez ouvert au changement et à tout ce qui est différent de la manière actuelle dont vous percevez les choses et la vie. Dans ces différences, avec lesquelles vous pouvez ne pas être d'accord au début, résident la clé de votre bonheur de demain.

Souvenez-vous que si vous pensez toujours de la même manière, vous agirez toujours de la même manière également et votre vie sera toujours la même.

Vous n'avez pas besoin d'être aimé

Contrairement à une idée répandue, vous n'avez pas un besoin viscéral d'être aimé mais un besoin d'aimer, ce qui est différent.

La raison pour laquelle les gens cherchent à être aimés c'est qu'inconsciemment ils se disent que lorsqu'ils seront aimés ils pourront à leur tour aimer, mais ce n'est pas vraiment comme cela que les choses se passent.

Réfléchissez un instant : quelle importance qu'une personne vous aime, si vous, vous ne l'aimez pas ? Quel bien-être intérieur pouvez-vous retirer à être aimé par une personne que vous n'aimez pas et qui ne vous plait pas ?

Peut-être une petite satisfaction intellectuelle, l'impression d'être plus ou moins important, mais cela reste intellectuel et n'a rien à voir avec le vrai bonheur intérieur.

Retenez bien ceci : en cherchant à être aimé, vous faites fausse route et ne pourrez trouver le bonheur tel que vous l'imaginez.

Vous pouvez aimer sans être aimé

Vous n'avez pas besoin d'être aimé pour aimer à votre tour. L'amour est un état intérieur dans lequel vous vous sentez et pour vous sentir dans cet état, vous n'avez besoin de rien ni de personne.

Ce que vous venez de lire vous paraît peut-être difficile à accepter, mais pourtant c'est la clé principale qui vous conduira à plus de bonheur dans votre vie.

Vous pouvez décider dans un instant d'être follement amoureux de la première personne que vous croiserez dans la rue, qu'est-ce qui peut vous en empêcher ? Un ensemble d'idées qui vous traversera la tête à ce moment-là probablement. Des règles qui vous sont propres sur les critères extérieurs ou intérieurs qui doivent être présents pour que vous aimiez cette personne.

Mais en vérité il n'en est rien, l'amour est une sensation intérieure, pas une idée intellectuelle. Vous n'aimez pas avec votre tête mais avec votre cœur.

Comprenez bien que je ne parle pas ici des aspects comme l'engagement, les affinités culturelles, sociales, et un ensemble d'autres aspects qui font que deux personnes peuvent vivre ensemble et bien s'entendre sur le long terme.

Je parle uniquement d'un ressenti intérieur, d'un état d'être à un instant précis, de l'ouverture que vous pouvez avoir à une autre personne à un moment précis.

Vous êtes amoureux de l'amour

Ce qui suit va peut-être vous surprendre, mais vous n'êtes pas amoureux d'une personne en particulier, vous êtes amoureux de l'amour, c'est différent.

Lorsque vous êtes amoureux d'une personne, vous sentez une sensation intérieure, et c'est cette sensation l'amour. L'autre personne vous a servi d'excuse pour vous mettre dans cet état, mais ce n'est pas elle qui compte vraiment, mais l'état.

Si vous étiez amoureux de cette personne, cela durerait toute la vie, mais vous savez que ce n'est pas toujours le cas. Le jour où vous ne sentirez plus rien intérieurement en côtoyant cette personne vous la quitterez.

Vous n'êtes pas attaché à la personne, mais à la sensation intérieure. Lorsque la sensation n'est plus là, vous allez la chercher ailleurs.

Comprenez bien ceci, c'est d'une importance capitale : vous n'êtes pas amoureux d'une personne, mais vous êtes amoureux de l'amour.

Lorsque vous vous séparez d'une personne dont vous étiez très amoureux, vous avez au début l'impression que votre vie ne sera plus jamais la même, que jamais vous ne retrouverez ces

sensations auxquelles vous étiez attaché et quelques mois ou quelques années plus tard vous êtes à nouveau amoureux de quelqu'un d'autre et parfois beaucoup plus.

Les personnes dont vous êtes amoureux sont différentes, mais la sensation intérieure d'amour en vous est la même.

L'amour n'est pas la dépendance

Il est ici question d'amour, d'une sensation de bien-être intérieur, pas d'une quelconque sensation de dépendance que la plupart des gens prennent pour de l'amour.

Aimer, c'est vous sentir d'une certaine manière intérieurement, un état particulier, rien de plus. Les aspects affinités par rapport à l'autre personne n'entrent pas en considération. En théorie, vous pourriez aimer n'importe qui si vous n'aviez pas de freins et limites mentales.

Aimer n'engage à rien

Dans ce chapitre, les choses sont peut-être expliquées d'une manière simpliste, mais c'est ainsi que l'amour est, il est simple. Ce qui est compliqué, c'est tout ce que l'on met autour.

Aimer n'engage à rien, pour le montrer prenons un exemple : imaginez qu'en sortant de chez vous, vous croisez une personne que vous ne connaissez pas, qu'est-ce qui vous empêche de l'aimer ? De l'aimer d'un vrai amour et de tout votre cœur ?

Imaginons qu'en croisant cette personne, vous vous sentiez subitement amoureux, à quoi cela vous engage-t-il par rapport à elle ? À rien !!!

Vous pouvez l'aimer et ne même pas lui adresser la parole, vous n'avez aucun engagement par rapport à elle, vous n'êtes même pas obligé de la revoir au-delà des quelques secondes pendant lesquelles elle croisera votre chemin.

Comprenez bien que, encore une fois, l'état intérieur dans lequel vous vous sentez lorsque vous êtes amoureux n'a rien à voir avec un quelconque engagement.

Ce qui engage, c'est la dépendance, le fait d'avoir BESOIN de l'autre personne, d'avoir l'impression que vous ne pourrez pas vivre sans elle.

Mais la sensation d'amour n'est pas liée à l'autre personne, elle est en vous et vous pouvez la vivre en silence.

Aimez chaque personne

Qu'est-ce qui vous empêche de vous sentir amoureux et de regarder chaque personne que vous croisez avec un regard d'amour, en sentant vraiment en vous une sensation particulière à son égard, comme si elle était la personne que vous aimiez le plus au monde ?

Rien ne vous en empêche en fait, absolument rien. Mais vous avez l'impression que votre amour est peut-être réservé à une seule personne, à une personne qui encore une fois correspond à certains critères.

Pourtant, aimer quelqu'un ce n'est pas penser à cette personne à chaque instant lorsqu'elle n'est pas là, c'est simplement la regarder et vous sentir d'une certaine manière lorsqu'elle est là.

Développez votre muscle de l'amour

Pouvoir sentir en vous cette sensation intérieure qu'est l'amour n'est pas dans un premier temps quelque chose de simple. Surtout si vous avez mis tout un ensemble de critères en place pour vous empêcher d'aimer tous ceux qui n'y répondent pas.

Votre capacité à aimer est comme un muscle qui doit être développé jour après jour, à chaque instant du quotidien.

Pour vous entraîner, retrouvez mentalement un moment de votre vie où vous avez été très amoureux de quelqu'un. Un moment où vous sentiez en vous cette sensation particulière qui fait que vous saviez que vous êtes amoureux, que vous le sentiez dans tout votre corps, dans chacune de vos cellules.

Lorsque vous avez retrouvé cet instant, vivez-le intensément en vous, laissez les sensations corporelles, le ressenti intérieur venir.

C'est un peu comme un magnétoscope, vous pouvez retrouver en vous chaque instant que vous avez vécu si vous vous y autorisez. Pour cela, vous devez non pas uniquement y penser, mais également retrouver les sensations en vous.

Lorsque vous sentez que vous êtes dans cet état de bien-être, cet état émotionnellement fort, regardez quelqu'un en imaginant que vous lui transmettez tout le bonheur qui est en vous à cet instant, imaginez qu'à travers vos yeux et ce qui se dégage de vous, il pourra ressentir également un bien-être intérieur ou une sensation d'amour.

Entraînez-vous à regarder ainsi chaque personne que vous croisez. Avec un regard d'amour et en sentant une profonde sensation pour cette personne.

Notez bien que cela n'a rien à voir avec un désir physique pour l'autre, une quelconque attente ou une envie de le revoir un autre jour. Non, vous aimez juste cette personne à cet instant précis, et l'aimerez chaque fois que vous la reverrez.

Si vous êtes marié, faire cela ne sera pas tromper la personne avec qui êtes, il n'y a aucun désir dans cet état, c'est juste de l'amour. Rappelez-vous que cela ne vous engage à rien, et que ce n'est pas parce que vous aimez une personne qu'elle va venir vous embrasser ou s'imaginer des choses.

En l'aimant, vous la reconnaissez en tant qu'être humain, vous la rendez vivante, lui montrez qu'elle existe.

En l'aimant, vous donnez une dimension différente à cet instant, vous le rendez plus intense. Vous véhiculez une énergie différente de celle d'une personne qui ne penserait qu'à se plaindre ou à critiquer les autres par exemple.

Aimez chaque personne que vous croisez dans votre journée, regardez là comme si elle était la personne la plus importante au monde, sentez en vous toute l'énergie positive et magique que vous pouvez ressentir lorsque vous êtes profondément amoureux de quelqu'un.

Votre amour ne doit pas être limité à une seule personne, votre désir d'intimité peut-être, votre envie de partager des moments privilégiés aussi, mais pas les moments d'amour pur, désintéressés.

Aimez chaque objet

De la même manière que vous aimez chaque personne, aimez également chaque objet, chaque événement, quel qu'il soit.

Chaque objet est composé d'atomes, il est vivant. Même une pierre qui est en apparence inerte contient une vie en elle.

De la même manière que vous pouvez quelquefois vous émerveiller de la beauté d'un objet ou d'un paysage, autorisez-vous à ressentir cette sensation envers tout ce qui vous entoure.

Lorsque vous avez quelques minutes de libre, choisissez un objet autour de vous et aimez-le. Il n'est pas nécessaire de le toucher, il s'agit juste de vous mettre dans une attitude intérieure spéciale et de le regarder comme vous regarderiez quelqu'un que vous aimez profondément, de ressentir en vous ce que vous ressentiriez en présence de cette personne.

Il est évident que tout cela est probablement à l'opposé de ce que vous connaissez, croyez ou faites dans votre vie de tous les jours. N'essayez pas de savoir si ce que vous lisez est vrai ou faux, mais faites-le. Faites-le chaque semaine, sans vous poser de question, le seul risque que vous prenez est celui d'apprendre à être plus heureux et à vous sentir mieux.

Certaines choses ne peuvent être comprises que lorsqu'on les vit intérieurement, c'est le cas pour ce que vous venez de lire. Intellectuellement, vous avez peut-être en partie compris, mais ce qui compte vraiment c'est que vous les viviez intérieurement. Alors relisez et relisez encore ce chapitre, jusqu'à ce que chaque mot pénètre profondément en vous et change votre manière de faire et d'être, automatiquement, sans aucun effort de votre part, comme si votre ordinateur intérieur s'était reprogrammé.

Aimez chaque situation, aimez tout ce que la vie vous fait vivre

L'attitude intérieure qui consiste à aimer les gens qui vous entourent et que vous croisez, à aimer tout ce qu'il y a autour de vous – un peu comme étant enfant, vous pouviez ressentir cette sensation d'amour pour certains objets vous appartenant – est également valable pour toutes les situations que vous vivez.

Tout ce que vous vivez a été décidé par votre ordinateur intérieur qui organise les événements pour vous aider à progresser dans la vie et par l'énergie de la vie elle-même. Chaque chose que vous vivez – agréable ou désagréable – a donc une raison d'être logique, même si elle vous échappe pour l'instant.

C'est en aimant la vie et tout ce qu'elle crée que vous l'encouragerez à vous aider encore davantage.

Pourquoi aimer ?

C'est l'état d'amour qui vous permet de dépasser vos limites, vos peurs et vos doutes.

Lorsque vous êtes vraiment amoureux, vous sortez de votre "zone de confort" et vous vous connectez à votre véritable potentiel intérieur.

Lorsque vous êtes amoureux, les choses vous paraissent plus simples, plus faciles. Il se dégage quelque chose de mystérieux de vous qui agit littéralement sur les autres et les attire vers vous.

Ils sentent inconsciemment que vous avez quelque chose de différent, ils recherchent votre compagnie parce que la vitalité et le rayonnement que vous avez leur plaît, et qu'ils ont envie d'être comme vous.

L'énergie de l'amour est la force la plus puissante de l'univers

Lorsque vous avez suffisamment développé votre "muscle de l'amour", vous êtes en contact avec une énergie qui peut accomplir des miracles, une énergie qui a tout créé et pour qui rien n'est impossible.

Augmentez chaque semaine l'amour inconditionnel qu'il y a en vous, faites-le partager avec les autres et avec ce qui vous entoure, juste en étant dans cet état, comme s'il était contagieux et que vous n'aviez rien d'autre à faire que de sentir l'amour en vous.

Soyez comme un soleil qui rayonne sans rien demander à personne, il réchauffe de sa douce chaleur tous ceux qui le souhaitent et ne demande rien en retour.

Sentez-vous de plus en plus intensément dans cet état particulier qu'est l'état amoureux, et votre vie toute entière va changer, beaucoup plus que vous ne pouvez l'imaginer consciemment à cet instant.

Résumé de la clé du bonheur n°2

"Acceptez et aimez ce qui vous entoure"

- Votre véritable besoin n'est pas d'être aimé, mais d'aimer.
- Vous pouvez aimer sans être aimé.
- L'amour est une sensation intérieure qui n'a rien à voir avec une quelconque dépendance.
- Aimer ne vous engage à rien.
- Vous n'êtes pas amoureux d'une personne, mais amoureux de l'amour.
- Aimez chaque objet, chaque situation et toutes les personnes qui vous entourent.
- Développez votre muscle de l'amour et soyez en contact avec une énergie qui peut faire des miracles.

Mercredi : clé n°3

"Vous n'êtes pas vos pensées"

Voici votre troisième clé vers le bonheur. Comme les précédentes, elle est à étudier chaque semaine jusqu'à ce qu'elle devienne une nouvelle manière de penser et d'agir pour vous.

Souvenez-vous que tout ce que vous lisez dans ce livre doit être appliqué si vous voulez que la qualité de votre vie change. Si vous vous contentez de stocker de l'information, votre vie restera la même car ce sont les actions concrètes qui apportent des changements concrets, les pensées seules ne changent rien.

La prise de conscience

Il y a deux parties différentes qui se côtoient en vous et que vous devez absolument comprendre et savoir reconnaître si vous voulez progresser sur votre chemin vers le bonheur.

Le bonheur passe par une prise de conscience de votre façon de fonctionner intérieurement. Cette prise de conscience vous permettra de mettre à jour les schémas intérieurs que vous avez qui ne sont pas compatibles avec une vie heureuse, et donc de les changer.

Votre mental et votre être intérieur

Les deux parties qui se côtoient en vous de manière pratiquement invisibles, si vous n'avez pas les clés pour les reconnaître, sont votre mental et votre être intérieur.

Votre mental, c'est la partie de vous qui pense. Cela regroupe toutes les pensées et idées qui vous traversent l'esprit et également la petite voix qui, tout au long de la journée, commente ce que vous faites ou pensez et vous donne son avis.

Cette petite voix peut vous conditionner positivement ou négativement suivant les situations, elle a le pouvoir de vous motiver ou de vous démotiver, de vous rendre optimiste ou pessimiste.

À certains moments, vous n'avez pas conscience de ce qu'elle vous dit, et pourtant elle est toujours là et parle continuellement.

Les gens ont plus ou moins conscience de ce dialogue intérieur, certains ne se rendent même pas compte que la voix de leur mental leur parle, et ils laissent cette voix leur dire ce qu'ils doivent faire, penser ou comment ils doivent se sentir.

La deuxième partie de vous, c'est votre être intérieur. Votre être intérieur, c'est ce que vous êtes vraiment, c'est ce que vous désignez en vous montrant le centre de la poitrine avec votre doigt, lorsque vous dites "JE".

Si vous vous montrez du doigt en disant "Je m'appelle Robert", vous allez désigner le centre de votre poitrine – votre plexus solaire – et non pas votre tête.

Votre être intérieur est ce que vous êtes réellement au-delà de vos pensées. Vous n'existez pas par rapport à ce que vous dites, mais par rapport à ce qui se dégage de vous.

Les animaux n'ont pas de mental et ils existent quand même. Ils ne pensent pas, ne réfléchissent pas et pourtant ils existent.

Les plantes n'ont pas de mental et elles existent malgré tout également. Elles sont capables de grandir, de se nourrir et vivre leur vie entière sans penser.

Lorsque vous dormez, vous ne pensez pas, et pourtant votre corps est en vie et continue d'exister. Au cours de la journée, vous ne pensez pas au fait que vous respirez ou que votre sang circule mais pourtant cela se fait sans recours à vos pensées.

Le mental est une fonction

Penser est une fonction de ce que vous êtes. Un peu comme la vue est une fonction qui sert à voir, l'ouïe une fonction qui sert à entendre, le mental est une fonction qui sert à penser.

De la même manière que ce que vous êtes n'est pas limité à vos yeux et à votre vue, ce que vous êtes n'est pas non plus limité à votre mental et à vos pensées.

Arrêtez de vous identifier à vos pensées

L'obstacle principal à votre bonheur est que vous laissez votre mental vous contrôler, c'est-à-dire que lorsque la petite voix vous parle dans votre tête, vous écoutez ce qu'elle dit sans être conscient que cette voix ce n'est pas vous.

L'illustration de cet exemple est la personne qui doit assister à une réunion importante le lendemain et qui se laisse convaincre par sa voix intérieure que cela va mal se passer. Elle écoute de manière totalement impuissante une succession d'arguments, plus stupides les uns que les autres ou sans aucun fondement véritable, et croit ce qui se dit en elle.

Ne vous êtes-vous jamais surpris à vous conditionner négativement sur l'issue d'une situation ? N'avez-vous jamais entendu une voix en vous qui vous disait que vous alliez échouer, que vous n'étiez pas capable ou que cela ne fonctionnerait pas comme vous l'imaginiez ?

Certes il y a une voix qui parle en vous, la voix de votre mental, c'est tout à fait normal rassurez-vous, mais rien ne vous force à croire cette voix, surtout lorsqu'elle raconte n'importe quoi !

Votre mental est un menteur

Le problème avec la voix qui vous parle en vous, c'est qu'elle est une menteuse. Votre mental véhicule toutes vos peurs et vos appréhensions et perçoit le monde extérieur à travers les filtres de ces mêmes peurs et appréhensions.

Il cherchera à utiliser ce qui vous est arrivé dans le passé pour vous faire croire que le futur se passera de la même manière, ce qui est entièrement faux.

Il utilisera vos faiblesses pour vous faire douter de vos capacités à réussir de nouvelles choses. Pour certaines personnes, leur voix intérieure est le prolongement de la voix de leurs parents qui, enfants, leur disaient qu'ils n'arriveraient pas à faire ceci ou cela.

Lorsque vous pensez, vous ne vivez pas

Le plus grand obstacle à votre bonheur est dans cette phrase : lorsque vous pensez, vous ne vivez pas.

Si vous vous promenez dans un très joli parc qui entoure un merveilleux lac et que vous êtes totalement absorbé par vos pensées, occupé à imaginer comment va se passer votre réunion de demain ou à essayer de comprendre pourquoi votre conjoint vous a parlé d'une certaine manière, il y a quelques heures, vous ne serez pas vraiment présent à ce qui se passe autour de vous pendant cette promenade.

Vous pourriez être dans le plus merveilleux des endroits, cela n'aurait aucun impact positif sur vous si vous êtes pris dans vos pensées, dans les méandres de votre mental.

Comprenez bien que tous les bienfaits de cette promenade vous échappent parce que vous êtes ailleurs en pensées. Au lieu de revenir chez vous totalement régénéré par ce contact exceptionnel avec la nature, vous aurez l'impression de ne pas être sorti.

Lorsque vous êtes pris dans vos pensées, vous ne profitez pas de ce qui vous entoure.

Si vous passez une soirée intime avec la personne que vous aimez ce sera la même chose, pour pouvoir établir un lien profond avec elle vous devrez absolument vous libérer de vos pensées et apprécier totalement l'instant présent.

C'est de vivre l'instant présent qui vous rend heureux

C'est dans la qualité de votre présence, c'est-à-dire de votre capacité à être présent dans ce que vous faites que vous pouvez accéder à quelque chose qui vous rendra heureux.

Par exemple, lorsque vous êtes dans la nature, si vous êtes présent à la situation que vous vivez, si vous êtes intensément conscient de la beauté de ce qui vous entoure, en connexion avec l'énergie de la nature, vous vous sentez régénéré, rempli d'une douce sensation de bien-être.

Si vous êtes en présence de quelqu'un c'est la même chose, en étant présent à ce qu'il dit, en l'écoutant attentivement sans analyser ou vous projeter dans le futur ou le passé pendant qu'il s'exprime, vous captez des sensations venant de cette personne, vous sentez sa présence et un lien beaucoup plus profond est établi.

La présence nourrit votre être intérieur

Votre mental a besoin de nourritures intellectuelles (ce que vous apprenez), votre corps de nourritures physiques (ce que vous mangez et buvez) et votre être intérieur de nourritures émotionnelles, d'un vécu sensoriel.

Si votre être intérieur n'est pas nourri, vous ne pourrez pas être heureux, vous devez donc apprendre à relâcher votre mental à certains moments de la journée pour VIVRE pleinement les choses au lieu de les PENSER.

Votre vrai but dans la vie est de vous sentir bien

Dans tout ce que vous faites ou essayez de faire dans la vie, votre but est de vous sentir bien. Quoi que vous fassiez c'est pour cette unique raison : vous sentir bien.

Comprenez bien cela. Si vous voulez une nouvelle maison, c'est parce que vous imaginez que cela vous permettra de vous sentir bien ou mieux dans votre vie. C'est la même chose si vous cherchez quelqu'un pour vivre avec vous, si vous faites des enfants, achetez une voiture ou quoi que ce soit.

En surface, les choses ne paraîtront pas aussi simples et vous direz peut-être que si voulez cette nouvelle voiture c'est pour pouvoir aller au travail plus facilement, mais en creusant, vous vous rendrez compte que tout ce que vous cherchez à faire ou à avoir est uniquement conditionné par le mieux-être et la satisfaction personnelle.

Même lorsque vous donnez de l'argent à un mendiant dans la rue, c'est parce que vous savez que vous allez être satisfait du geste que vous venez de faire et donc que cela contribuera à vous sentir bien.

Sentez-vous bien MAINTENANT

Maintenant que vous savez que votre seul et unique but est de vous sentir bien, vous pouvez l'atteindre maintenant, sans aucune raison extérieure.

Vous pouvez vous sentir bien à chaque instant en apprenant à relâcher votre mental, à ne pas écouter ce qu'il vous dit à certains moments et surtout en vous connectant à l'instant présent, en vivant intensément ce qui se passe autour de vous et en vous à chaque instant.

En procédant de cette manière, vous ne serez plus dépendant des circonstances extérieures et des gens qui vous entourent pour vous sentir bien. Vous n'aurez pas besoin que tel ou tel critère soit présent pour vous autoriser à vous connecter à l'énergie de la vie contenue dans l'instant présent.

Un autre point important est que bien souvent vous imaginez que faire telle ou telle chose vous permettra de vous sentir mieux et lorsque vous obtenez cette chose, vous constatez que la sensation de bien-être ou de mieux-être ne dure qu'un instant parfois très court.

En vous sentant bien dès maintenant vous ne risquez plus d'être déçu par les circonstances extérieures ou par les attitudes des autres car vous n'aurez pas d'attente par rapport à cela.

Vous ne serez plus dépendant du monde extérieur et votre vie prendra une dimension totalement différente, comme si elle prenait du relief, comme si elle devenait plus vibrante.

Résumé de la clé du bonheur n°3

"Vous n'êtes pas vos pensées"

- Il y a deux parties en vous : la partie qui pense et la partie qui ressent les choses, qui les vit. Vous devez savoir les reconnaître et les différencier.
- Arrêtez de vous identifier à vos pensées.
- Le mental est une fonction de votre organisme, ce n'est pas vous.
- Lorsque vous pensez les choses, vous ne les vivez pas.
- Le bonheur est quelque chose qui se vit, pas quelque chose qui se pense.
- C'est de vivre l'instant présent qui vous rend heureux.
- Libérez-vous de la pensée car elle vous ment.

WWW.C

Jeudi : clé n°4

"Vous n'êtes pas vos conditions de vie"

Comme pour les autres clés du bonheur, cette quatrième clé est à étudier pendant une journée chaque semaine, jusqu'à ce qu'elle s'imprègne profondément en vous et change votre manière de percevoir les choses.

Souvenez-vous que ce n'est pas parce que vous comprenez intellectuellement ce que vous lisez que l'objectif est atteint. Bien au contraire, en lisant vous prenez conscience du travail que vous avez à faire pour assimiler parfaitement cette clé... Tout reste à faire.

Pourquoi vous sentez-vous mal ?

Bien souvent lorsque les choses se passent bien dans leur vie, les gens se sentent bien, et lorsque des difficultés arrivent, ils se sentent mal.

Regardez autour de vous, combien de personnes se laissent gâcher une sensation de bien-être intérieur parce qu'elles viennent d'avoir une contravention, parce qu'il pleut, parce que quelqu'un vient de les injurier au volant ou parce que leur équipe de football favorite vient de perdre un match capital ?

Qui a dit que lorsque quelque chose de désagréable vous arrive vous deviez vous sentir mal ?

Votre conjoint vient de vous quitter ? Et alors ? À quoi cela sert-il de vous sentir mal ? Vous pensez que cela va le faire revenir ?

Vous venez de perdre vos papiers, pensez-vous qu'en vous énervant ils vont réapparaître ?

Vous avez crevé un pneu de votre voiture, quel est l'intérêt d'être énervé ou en colère ? Le pneu va-t-il se réparer tout seul ?

Vous êtes en retard pour aller à un rendez-vous important, croyez-vous que les autres automobilistes vont tous se garer sur le côté parce que vous êtes pressé et hurlez derrière votre volant ?

Vous n'avez plus assez d'argent pour finir le mois, est-ce que le fait de vous morfondre va changer quelque chose ? Vous croyez que les petits lutins vont vous amener de l'argent pendant la nuit ?

Vous venez d'être licencié, vous pensez que votre patron va vous reprendre juste parce que vous avez envie de vous taper la tête contre les murs ?

Sentez-vous bien même si tout va mal !

Pourquoi ne pas vous sentir bien même si quelque chose ne va pas ? Pourquoi ne pas décider d'être heureux même si on vous retire des points sur votre permis de conduire, ou si votre poisson rouge meure ou si vous cassez votre assiette préférée ?

Pourquoi ?

Qu'est-ce qui pourrait se passer si vous ne vous énervez pas si quelqu'un vous insulte, si votre conjoint vous trompait ou si vos vacances tombaient à l'eau ?

Qui a dit que vous deviez vous sentir mal lorsque quelque chose va mal ? Qui a dit que les circonstances extérieures ou les autres avaient le droit de décider pour vous comment vous deviez vous sentir ?

Qui c'est le chef ? Qui décide de votre vie ? C'est VOUS.

Rien, absolument rien ne vous force à réagir négativement à un événement que vous jugez négatif.

Vous avez chaque jour des milliers de raisons de vous sentir mal ou en colère

Vous n'êtes pas seul au monde, vous évoluez au milieu des autres et les interactions que vous avez avec eux sont nombreuses chaque jour. Vous avez potentiellement des millions d'occasions d'être frustré ou de vous énerver chaque jour, des millions.

Imaginez que vous êtes à la merci totale des autres et que vous croisez les doigts – inconsciemment – à chaque instant pour que rien ne vous arrive qui ne vous conviendrait pas. Est-ce que vous êtes conscient que la moindre petite chose extérieure peut instantanément changer la manière dont vous vous sentez ?

Au-delà de vos interactions avec les autres, il y a aussi les circonstances de vie, les événements qui peuvent vous affecter et menacer votre équilibre intérieur.

Est-ce que vous imaginez dans quel état de stress vivent les gens qui sont dépendants de ce qui leur arrive dans leur vie ?

Ils n'en sont pas toujours conscients, c'est peut-être votre cas, ils pensent que tout ceci ne les affecte pas, mais étonnamment ils sont angoissés, stressés et ont la sensation de ne pas être heureux.

Pour être heureux ne soyez pas dépendant de vos circonstances de vie

Quel que soit ce qui vous arrive au quotidien, décidez que cela n'influencera pas votre bien-être intérieur ni votre calme.

Ne devenez pas dépendant des bonnes choses car cela veut dire qu'elles ont le pouvoir de vous rendre malheureux lorsqu'elles ne sont pas là.

Si vous êtes trop dépendant d'une personne, cela veut dire que vous serez malheureux si elle n'est pas là. Si vous avez besoin que l'on vous sourit ou vous complimente tout au long de la journée c'est la même chose, vous devenez dépendant de cela et vous sentirez mal si vous ne l'avez pas.

Si vous comptez sur les fêtes et grandes occasions pour vous sentir bien, cela veut dire qu'implicitement vous vous programmez pour vous sentir mal quand il n'y a rien à fêter.

Tout ce que vous recherchez pour atteindre un état de bien-être vous conditionne à vous sentir mal si vous ne l'avez pas.

Vous avez besoin que votre conjoint vous embrasse et soit de bonne humeur lorsque vous rentrez du travail ? Vous vous programmez donc pour vous sentir mal si ces conditions ne sont pas réunies.

Vous avez énormément de règles pour vous sentir malheureux

Vous avez énormément de règles pour vous sentir malheureux et très peu pour vous sentir heureux. C'est le cas de la majorité des gens.

Pour qu'une journée se passe bien, il est nécessaire que tout un ensemble de choses soit présent et se passe comme vous l'avez décidé, mais si un feu passe au rouge au moment où vous arrivez, si quelqu'un n'est pas d'accord avec vous et que les événements ne se passent pas comme vous l'avez décidé, vous serez perturbé.

La moindre chose peut vous perturber et changer votre manière de vous sentir, vous êtes comme un navire sans gouvernail ballotté par la force des vagues et projeté tantôt sur la rive du "Je me sens bien" et tantôt sur la rive du "Je me sens mal" sans pouvoir faire quoi que ce soit pour que cela change.

Cette situation est génératrice d'un stress considérable et ne vous permet pas d'être heureux, tout au plus vous avez accès à de brèves sensations de "mieux-être" qui ne durent qu'un instant et que vous regardez partir de la même façon qu'elles sont venues.

Pourquoi vous sentez-vous mal ?

Pourquoi réagissez-vous de manière négative à ce qui vous contrarie ? À votre avis ?

Vous trouverez sûrement la réponse en remontant à votre enfance, à l'époque où vous avez appris que si vous pleuriez ou montriez des signes d'insatisfaction, vos parents ou vos proches allaient vous donner de l'attention et répondre à vos attentes.

N'étant encore qu'un bébé, il vous suffisait de pleurer pour que l'on vous donne ce que vous demandiez. Lorsque quelque chose n'allait pas comme vous le vouliez, en pleurant quelqu'un venait à votre rescousse et résolvait la situation pour vous.

Mais vous n'êtes plus un bébé aujourd'hui, alors cessez de pleurnicher quand les choses ne vous plaisent pas, personne ne viendra à votre rescousse. Arrêtez de croire que parce que vous êtes frustré, en colère, énervé ou malheureux le petit bon dieu va venir vous aider ou le père Noël vous amener un cadeau. Non, la vie ne fonctionne pas ainsi.

En vous sentant mal vous attirez davantage de situations pour vous sentir mal

Lorsque face à une situation qui ne vous convient pas, vous entretenez un état négatif en vous, vous vous conditionnez à attirer encore plus de situations négatives dans votre avenir.

Votre vie, ce qui vous arrive et la façon dont les choses vous arrivent sont conditionnés par une partie de vous qui répond à vos attentes : votre subconscient.

C'est un peu comme si votre subconscient avait pris la place que vos parents avaient lorsque vous étiez enfant : il exauce vos vœux.

Il les exauce, mais à condition de lui demander de la bonne manière.

Sentez-vous bien pour programmer votre subconscient de la bonne manière

Votre subconscient est comme un compte en banque, il va recevoir tout ce que vous lui donnez et vous le rendra avec des intérêts.

Si vous lui donnez de la colère, il vous rendra des circonstances de vie qui vous amèneront encore plus de colère.

Si vous lui donnez de la frustration, il vous rendra encore plus de frustration.

Si vous lui donnez de la joie, il vous rendra encore plus de joie.

Si vous lui donnez de l'amour, il vous rendra encore plus d'amour.

Si vous lui donnez du bonheur, il vous rendra encore plus de bonheur.

Votre subconscient n'a pas la notion du bien et du mal

Le bien et le mal sont des notions intellectuelles qui diffèrent d'une société à une autre, d'une culture à une autre, d'un pays à un autre, d'un individu à l'autre et voire même chez un même individu d'un moment de sa vie à un autre.

Ce que vous jugez positif aujourd'hui vous apparaissait peut-être négatif hier, ou le sera demain.

Votre subconscient ne comprend donc pas ces notions intellectuelles de bien et de mal. Il ne fait pas la différence non plus entre la beauté et la laideur – notion qui change avec le temps aussi – et ne sait pas faire la différence entre ce qui est bien pour vous et ce qui ne l'est pas.

La seule chose que votre subconscient reconnaisse, c'est ce qui vous met en danger et ce qui ne vous y met pas. Vous retrouver à découvert sur votre compte en banque ou licencié de votre travail n'est pas un danger pour lui, le danger est uniquement ce qui est vitalement dangereux pour vous.

Tout ce que vous donnez à votre subconscient sera amplifié

Tout ce que vous allez donner à votre subconscient vous sera rendu amplifié, il ne peut en être autrement, c'est une loi mathématique.

Il ne juge pas. Il se contente de vous rendre ce que vous lui donnez avec des intérêts. Toutes les émotions, sensations ou pensées que vous mettez en vous, vous seront rendues avec des intérêts.

Regardez autour de vous, les gens qui ont l'air heureux semblent avoir plus de chance que les autres et certaines personnes donnent l'impression de n'attirer que des catastrophes dans leur vie.

Vous n'êtes pas vos conditions de vie

Cela veut dire que vous devez vous sentir bien et être heureux même si les choses ne vont pas dans votre vie. Vous devez vous sentir heureux pour des choses simples et non conditionnelles, comme par exemple parce que vous êtes vivant.

Sentez-vous heureux à chaque instant d'être vivant. Sentez-vous heureux de pouvoir voir avec vos yeux, même si ce que vous voyez ne vous convient pas. Sentez-vous heureux de pouvoir entendre, même si ce que vous entendez ne vous convient pas. Sentez-vous heureux que les gens s'adressent à vous, même si ce qu'ils vous disent est négatif, ce sera quand même la preuve que vous existez, et sentez-vous heureux de chaque jour qui commence, même si le temps ne vous convient pas.

Résumé de la clé du bonheur n°4

"Vous n'êtes pas vos conditions de vie"

- Ce n'est pas parce que les choses vont mal que vous devez vous sentir mal.
- Vous pouvez vous sentir bien même si tout va mal.
- Vous avez chaque jour des milliers de raisons de vous sentir bien ou de vous sentir mal, apprenez à ne plus être dépendant des circonstances.
- Vous sentir mal ne fera pas changer les choses.
- En vous sentant d'une certaine manière vous vous programmez intérieurement pour vous sentir à nouveau de cette même manière.
- Tout ce que vous donnez à votre subconscient sera amplifié.
- Sentez-vous dès aujourd'hui comme vous avez envie de vous sentir demain.

Vendredi : clé n°5

"Vous n'êtes pas vos comportements"

Voici votre cinquième clé du bonheur. Vous devez l'étudier de la même manière que les clés précédentes jusqu'à ce qu'elle soit intégrée profondément en vous.

Comme chaque clé de ce livre, si vous l'appliquez au quotidien, vous constaterez rapidement un changement de la manière dont vous vous sentez à chaque instant et vous approcherez un peu plus du bonheur que vous recherchez.

Demain n'est pas égal à hier

Le premier point de votre clé n°5 est que demain n'est pas égal à hier. En clair, cela veut dire que ce n'est pas parce qu'une chose s'est passée d'une certaine manière hier, qu'elle se passera de cette même manière demain.

Cela veut aussi dire que ce n'est pas parce que hier vous avez réagi d'une certaine façon ou n'avez pas pu faire telle ou telle chose qu'il en sera de même demain.

Le futur est totalement indépendant du passé, il n'y a aucune raison que les choses soient identiques.

Ce qui crée un événement spécifique dépend d'un certain nombre de critères, de phénomènes extérieurs et intérieurs qui ne seront jamais tous présents de la même manière deux fois de suite.

Attention à l'image que vous avez de vous

Ce qui crée une sensation de mal-être dans votre vie, ce sont certains aspects négatifs que vous avez de l'image de vous et que vous entretenez jour après jour sans aucune raison.

Par exemple, un jour, vous avez mal réagi au cours d'une conversation avec une personne du sexe opposé, vous n'avez pas réussi à donner l'image que vous vouliez de vous et depuis, dans chaque situation identique, vous pensez que vous allez à nouveau réagir de la même manière.

Nous avons tous une image de nous

Vous avez aujourd'hui une image de vous qui est conditionnée par votre vécu, par vos expériences passées, vos succès et vos échecs.

Que vous en soyez conscient ou pas, cette image que vous avez de vous est présente dans votre esprit, et c'est elle qui conditionne la manière que vous aurez d'agir demain, dans certaines situations.

Si vous êtes conscient de certains aspects de cette image, vous êtes totalement inconscient d'autres aspects qui vous dirigent comme un automate.

Que mettez-vous derrière "Je suis" ?

Lorsque vous parlez de vous, ou pensez à vous-même, il vous arrive de dire "Je suis comme ceci" ou "Je suis comme cela".

Par exemple, une jeune fille va dire à qui veut l'entendre qu'elle est timide. La phrase qu'elle a à l'esprit est "Je suis timide". Pour prononcer cette phrase, elle se base sur son vécu, sur la manière dont elle a agi dans le passé dans certaines situations et elle se base aussi sur ce que lui ont dit ses proches dans ces mêmes situations.

Ainsi, lorsqu'elle se trouve dans une nouvelle situation, elle va à nouveau agir comme quelqu'un de timide, car c'est l'image qu'elle a d'elle.

Elle est timide, elle ne peut réagir autrement que comme quelqu'un de timide.

Et vous, que mettez-vous couramment derrière "Je suis" ?

Quelles sont les affirmations que vous faites couramment à votre sujet ?

- Je suis stupide ?
- Je suis bête ?
- Je suis nul ?
- Je suis con ?
- Je ne sais pas parler avec les autres ?
- Je suis quelqu'un qui n'intéresse personne ?
- Je n'ai pas de volonté ?
- Je suis moche ?
- Je suis ennuyant ?
- Je suis malheureux ?
- Je suis dépendant ?
- Je n'ai pas de volonté ?
- Je suis triste ?
- Je suis seul ?
- Je suis fatigant ?
- Je suis pauvre ?
- Je suis incapable de gérer mon budget ?

Ces quelques exemples sont une goutte d'eau dans l'océan des phrases que les gens peuvent se répéter consciemment ou inconsciemment à longueur de journée.

Notez bien que ce que vous dites par rapport à ce que vous pensez de vous, et ce que vous montrez aux autres de votre façon de vous considérer, est quelquefois très subtile et se passe en partie inconsciemment.

Vous n'êtes pas entièrement conscient de ce que vous pensez de vous

Vous n'en êtes pas entièrement conscient, et pourtant cela agit pour programmer votre ordinateur intérieur et agit dans votre interaction avec le monde extérieur.

Vous êtes programmé par votre image

Si d'une manière ou d'une autre, vous avez accepté l'affirmation "Je suis stupide" par exemple, cette affirmation vous conditionne au quotidien et le fera probablement jusqu'à la fin de votre vie.

Il y a bien sûr des affirmations, des aspects positifs de l'image de vous que vous avez et ils contribuent à votre bonheur au quotidien, mais les autres aspects contribuent à votre malheur.

Vous n'êtes pas vos comportements

Toutes les affirmations que vous faites par rapport à ce que vous êtes ne sont pas CE QUE VOUS ETES mais uniquement DES COMPORTEMENTS.

Comprenez-vous la différence entre ce que vous êtes et un comportement ?

Un comportement est ce que vous faites à un certain moment et il peut être changé, ce que vous êtes est fixe et définitif.

Si, à un certain moment, vous avez agi comme quelqu'un de stupide, cela ne veut pas dire que vous êtes stupide. C'est juste un comportement que vous avez eu, à un certain moment. Même si vous avez eu ce comportement 1000 fois dans le passé, rien ne vous oblige à l'avoir une 1001^e fois.

Pour prendre une image, l'image que vous avez de vous est comme une photo qui a été prise à un moment précis. Par exemple, un jour, vous êtes pris en photo au lever du lit, les cheveux en bataille et la trace de l'oreiller sur la joue.

Est-ce que toute votre vie, vous allez ressembler à cette photo ? Non !

Cette photo de vous est un instant de votre vie, demain vous aurez une autre coupe de cheveux et une meilleure mine. Vous n'êtes pas prisonnier d'un instantané de vie.

Sur une photo, vous pouvez être habillé en noir et rien ne vous empêche chaque jour de vous habiller d'une autre couleur. Vous pouvez vous habiller en blanc, en bleu, en gris, en rouge ou toute autre couleur.

Lorsque vous êtes prisonnier de vos comportements passés, c'est un peu comme si chaque matin vous regardiez cette photo où vous êtes mal peigné et habillé en noir et que vous vous peigniez chaque jour de cette même manière et vous habilliez de façon identique. Ce serait stupide, n'est-ce pas ?

Vous pouvez changer vos comportements

De la même manière que vous pouvez changer votre aspect extérieur et votre manière de vous habiller, vous pouvez également changer vos comportements et votre manière de penser.

Chaque jour est un jour nouveau, vous vous levez comme un enfant qui vient de naître et vous pouvez choisir consciemment tous les aspects de votre vie, comment vous allez agir ou réagir dans certaines situations, comment vous allez vous sentir, ce que vous allez penser et bien d'autres choses.

Prenez un instant pour sentir que même si vos façons de faire ou de penser ont changé au cours de votre vie, même si vous avez grandi, changé d'apparence, de manière de parler ou de vous vêtir, il y a quelque chose en vous qui est constant : LA SENSATION DE CE QUE VOUS ETES.

Vous êtes au-delà de vos comportements

Ressentez cette sensation intérieure de vous-même que vous aviez étant enfant et remarquez qu'aujourd'hui il y a une partie de cette sensation qui est la même : la conscience de ce que vous êtes. Cette conscience de vous est une sensation intérieure dénuée de comportements et c'est la seule chose que VOUS ETES. Tout le reste n'est que temporaire et illusoire.

Vos comportements sont des illusions du mental

Vous pensez que vous êtes intelligent ? Vous pensez que vous êtes stupide ? Vous pensez que vous êtes timide ? Vous pensez que vous êtes communicatif ?

Tout cela n'est qu'une vue de l'esprit, il n'y a aucune stabilité ou fiabilité dans tout cela, vous pouvez vous considérer d'une certaine manière à un moment précis et vous considérer autrement quelques minutes plus tard.

Vous pouvez choisir consciemment vos comportements

Vous n'êtes pas prisonnier de votre passé et vous pouvez agir dans chaque situation de la manière qui convient le mieux si vous le souhaitez.

Un peu comme vous pouvez choisir votre tenue vestimentaire selon ce que vous allez faire dans la journée, vous pouvez choisir votre manière d'agir ou de réagir selon les situations.

En vous connectant au centre de vous-même, à la partie de vous qui est constante depuis votre naissance, vous prenez du recul sur vos pensées et actions et pouvez choisir ce que vous faites ou pensez à chaque instant.

Votre ultime liberté

Vous n'êtes plus en réaction par rapport à la vie, mais devenez proactif. Vous n'êtes plus conditionné par ce qui se passe et par votre passé, mais vous êtes conscient de cette liberté que vous avez d'agir comme vous le désirez à chaque instant.

Entre ce qui se passe autour de vous, dans votre manière de vous sentir et la réponse que vous allez donner avec vos actions et vos pensées, il y a un instant hors du temps, un espace de vide entre l'action et la réaction. Dans cet espace de temps se trouve votre ultime liberté, la seule liberté que l'on ne pourra jamais vous prendre : LA LIBERTE DE DONNER LA REPOSE QUE VOUS VOULEZ À CHAQUE SITUATION.

Résumé de la clé du bonheur n°5

"Vous n'êtes pas vos comportements"

- Demain n'est pas égal à hier, vous êtes libre du passé.
- L'image que vous avez de vous influence ce qui arrive dans votre vie et comment vous y réagissez. Vous êtes programmé par votre image.
- Vous n'êtes pas vos comportements, vous pouvez les changer et prendre conscience de qui vous êtes vraiment, au delà de vos comportements.
- Vos comportements sont des illusions de votre mental.
- Vous pouvez choisir consciemment comment vous allez réagir à chaque instant.
- Vous pouvez choisir d'adopter la réaction la plus appropriée à chaque situation.
- Votre ultime liberté est de donner la réponse que vous voulez à chaque situation.

Samedi : clé n°6

"Acceptez vos émotions"

Voici encore une clé d'une importance primordiale pour changer la manière dont vous vous sentez dans votre vie de tous les jours.

L'aspect émotionnel de votre vie est ce qui conditionne le plus votre niveau de bonheur intérieur, car comme vous le savez maintenant, le bonheur est une sensation intérieure, il est donc totalement lié à vos émotions, à votre capacité de les sentir et de les accepter.

Dites OUI à la vie qui vous entoure

Une étape préalable à l'acceptation de vos émotions, est l'acceptation de la vie qui vous entoure.

Pensez à tous les instants où vous n'êtes pas d'accord avec ce qui se passe dans votre vie ou dans la vie des autres. Pensez à ces instants où vous dites NON à la vie.

Pensez à tous ces instants où vous refusez la réalité qui est devant vos yeux, vous disant intérieurement que les choses devraient être autrement.

Pensez à tous ces instants où vous refusez l'attitude des autres, ce qu'ils disent ou font.

Vous devez dire OUI à la vie qui est autour de vous, même si elle ne se passe pas comme vous le voudriez.

Tout a une bonne raison d'être

Si les choses se passent comme elles se passent, c'est qu'il y a une raison, une bonne raison qui fait partie d'une logique globale que vous ne comprenez peut-être pas toujours à votre niveau, avec votre seule perception.

Comprenez bien qu'il ne s'agit pas d'être D'ACCORD avec ce qui ne vous plaît pas, mais DE RECONNAITRE ce qui est en train de se passer dans le présent. La différence est grande entre ces deux attitudes.

Les sept clés essentielles pour créer le bonheur dans votre vie

Si votre conjoint vous trompe ou vous quitte, vous n'avez pas à accepter ou être d'accord avec lui, mais vous ne pouvez pas refuser la situation, elle est là et vous devez dire OUI à la vie.

En acceptant les choses, vous pourrez plus facilement les changer par la suite.

Lorsque vous dites NON à une partie de la réalité présente, vous dites NON à la vie toute entière. Vous dites NON à l'énergie de la vie et à l'intelligence qui permet de mettre toutes les choses en contact d'une certaine manière.

En disant NON à la vie, vous refusez d'avoir confiance en elle, vous refusez de croire qu'il y a une bonne raison pour chaque chose et vous vous fermez au flux de l'évolution, au flux du changement.

Ayez confiance en la vie

Chaque fois que vous refusez une partie de ce qui se passe en disant NON JE REFUSE CE QUI ARRIVE, vous créez un blocage en vous, vous vous éloignez du courant de la vie et lui dites que vous refusez son aide et ne lui faites pas confiance.

Soyez vraiment conscient que tout a une bonne raison d'être. Pour qu'une personne évolue ou qu'une situation change, il est parfois nécessaire de passer par des phases moins positives ou moins agréables que la phase actuelle. Le changement et l'évolution intérieure se produisent parfois à travers les difficultés, les obstacles et les échecs.

Même si vous ne comprenez rien à ce qui se passe et n'êtes pas d'accord, ayez en vous un sentiment de remerciement par rapport à la vie. Montrez-lui que vous êtes prêt à tirer une leçon de tout ce qui se présente et que vous lui faites confiance.

Gratitude envers la vie

Développez un sentiment de gratitude envers tout ce qui se passe ou vous arrive. Une gratitude envers la vie, un profond sentiment de reconnaissance.

Cette gratitude doit être inconditionnelle, il s'agit d'une gratitude envers tout ce qui EST, car tout ce qui EST est une manifestation de la vie et de son énergie.

Là où habituellement vous aviez un sentiment de frustration, d'incompréhension, d'injustice ou d'énervement, mettez un sentiment de gratitude.

Cette gratitude fera de la vie votre alliée, cela vous libérera de tous les obstacles au bonheur qui sont provoqués par des réactions et sensations inadaptées et par le refus de certaines manifestations de l'énergie créatrice de la vie.

Acceptez tout ce que vous ressentez

Que se passe-t-il lorsque vous ressentez une émotion ou une sensation douloureuse ? Vous la fuyez et la refusez, n'est-ce pas ?

N'avez-vous jamais remarqué que vous disiez NON à vos émotions lorsqu'elles ne vous convenaient pas ?

Que faites-vous lorsque vous vous sentez angoissé ? Vous refusez cette émotion en cherchant à la faire partir, vous lui dites NON.

Tout ce que vous ressentez est l'énergie de la vie

En disant NON à ce que vous ressentez, vous dites NON à la vie, mais vous dites également NON à une partie de vous qui veut vous faire ressentir quelque chose.

Si vous n'êtes pas à l'écoute de la totalité de votre être intérieur, vous ne pouvez pas être réellement heureux. En refusant une partie de vous-même, comme une partie de la réalité extérieure d'ailleurs, vous dites NON à une partie du bonheur.

Le bonheur, c'est être capable d'accepter et de ressentir tout ce qui EST, tous les aspects de la réalité des choses.

C'est un peu comme si, chaque fois que vous dites NON à quelque chose, vous mettiez un carré noir dans votre champ de vision et qu'à force vous deveniez totalement aveugle.

Chaque fois que vous dites NON à quelque chose, vous bloquez une partie de la circulation de l'énergie en vous. C'est cette même énergie qui amène le bonheur dans votre vie, si vous n'en avez pas assez vous ne pourrez pas être heureux.

Acceptez de ressentir les choses

Votre ressenti intérieur est comme un muscle qui se développe. Chaque fois que vous ressentez intensément une sensation, agréable ou désagréable, votre muscle se développe et vous augmentez ainsi votre capacité à ressentir.

Chaque fois que vous refusez de ressentir une sensation, qu'elle soit désagréable et que vous essayiez de la fuir, ou agréable mais que vous n'êtes pas dans l'instant présent et pas capable de vous réjouir de ce que vous ressentez, vous atrophiez votre muscle du ressenti.

Vivez vos émotions, quelles qu'elles soient

Tout ce que vous vivez, percevez et ressentez est une réalité présente, l'accepter permettra à l'énergie de circuler en vous avec fluidité.

Vos émotions ne sont pas bonnes ou mauvaises, ce sont des émotions, un point c'est tout.

Chaque émotion est un contact avec une partie de vous, une partie intérieure qui ne peut s'exprimer autrement, vous devez accepter le contact avec elle.

Les émotions ne font pas mal

Ce qui peut dans certains cas vous faire mal, ce sont les pensées qui sont liées aux émotions, pas les émotions elles-mêmes.

Apprenez-vous à remarquer que chaque émotion que vous ressentez est couplée avec des pensées.

Par exemple, si votre conjoint vient de vous quitter, il se peut que vous ressentiez certaines émotions pas trop agréables et une douleur intérieure. Cette douleur n'est pas liée à ce que vous ressentez à cet instant précis, mais à ce que vous vous dites et à quoi vous êtes en train de penser.

Vous pouvez par exemple imaginer qu'il est avec quelqu'un d'autre, vous dire que vous ne le reverrez plus jamais, vous dire qu'il vous a abandonné ou bien d'autres choses.

Soyez conscient de ce que fait votre mental à cet instant précis où vous ressentez des émotions qui ne vous plaisent pas.

Coupez vos pensées

Coupez vos pensées, les films que vous vous faites, ce que vous êtes en train de vous dire, et centrez-vous uniquement sur ce que vous sentez en vous.

Comprenez bien ces deux aspects différents :

- 1) Ce qui se passe dans votre tête
- 2) Ce qui se passe à l'intérieur de vous (ce que vous sentez)

En coupant ce qui se passe dans votre tête et en ressentant simplement, en toute simplicité ce que vous ressentez, en l'acceptant pleinement sans mettre une étiquette de bon ou de mauvais dessus, vous vous trouverez transformé.

En coupant vos pensées et en ressentant juste les choses, avec la volonté de les ressentir, comme si c'était un moyen d'entrer davantage en contact avec votre nature profonde, vous remarquerez que chaque sensation est bonne à vivre et prendrez plaisir à la vivre.

Chaque sensation est bonne

Lorsqu'elle est détachée du mental, chaque sensation est bonne à vivre. Chaque sensation est une face de la même énergie et ne peut que vous faire du bien.

Les événements qui se présentent dans votre vie déclenchent des émotions plus ou moins fortes en vous, mais toutes ces émotions ne sont qu'une seule et même émotion : la sensation que vous êtes vivant, la matérialisation de la vie qui est en vous.

Soyez heureux de ressentir les choses, même si elles sont fortes, cela vous connecte profondément à vous-même, à votre être intérieur.

Le bonheur, c'est être en contact avec votre intérieur – la partie de vous qui ressent

Vous ne pouvez pas être heureux si vous n'êtes pas connecté à votre être intérieur, la partie de vous qui ressent la vie.

Être heureux, ce n'est pas uniquement faire des choses agréables dans la vie, mais être en mesure d'apprécier ce que vous faites.

Être heureux, c'est être capable d'apprécier chaque instant de la vie quel qu'il soit et ne pas être dépendant de sensations fortes qui seules peuvent percer la carapace de votre mental si le muscle de votre ressenti n'est pas suffisamment développé.

Résumé de la clé du bonheur n°6

"Acceptez vos émotions"

- Dites OUI à la vie qui vous entoure.
- Tout à une bonne raison d'être, ayant confiance en la vie.
- Acceptez de ressentir les choses, chaque sensation est bonne si vous coupez les pensées qui viennent avec.
- Vivez vos émotions, quelles qu'elles soient.
- Chaque sensation est bonne et fait partie de vous.
- Acceptez tout ce que vous ressentez, acceptez chaque partie de vous.
- Le bonheur c'est d'être en contact avec la partie de vous qui ressent.
- C'est en ressentant les choses que vous pourrez les comprendre et ensuite les changer, pas en les fuyant ou en les ignorant.

Dimanche : clé n°7

"Créez votre réalité"

Voici votre dernière clé du bonheur, elle est le lien entre tout ce que vous avez déjà appris, et vous pourrez l'utiliser pleinement lorsque vous aurez intégré en profondeur les clés des jours précédents.

Si intellectuellement vous pouvez comprendre les choses assez facilement, souvenez-vous que pour que cela s'intègre au plus profond de vous, il faudra les répéter et les répéter encore. C'est uniquement de cette manière que de nouveaux automatismes se créeront en vous et que votre façon d'être et de faire changera, sans même que vous n'ayez d'effort conscient à faire.

Le monde extérieur est votre miroir

Le monde extérieur, tout ce que vous percevez en dehors de vous est le reflet de ce que vous êtes intérieurement.

La perception de ce que l'on appelle "la réalité" est différente pour chaque personne. Personne ne perçoit le monde de la même manière.

Chaque objet, chaque personne, chaque événement est perçu différemment à la lumière de notre passé, de nos croyances, de nos peurs, de notre mental, de ce que l'on a envie de percevoir ou de ne pas percevoir et en fonction d'autres paramètres.

Tout ce que vous allez choisir de voir autour de vous est fonction de ce que vous êtes intérieurement.

Vous ne pouvez voir que ce que vous avez en vous

Si vous n'avez pas confiance en vous, si la confiance n'est pas à l'intérieur de vous, vous ne pourrez la percevoir autour de vous, dans votre vie extérieure.

Pour avoir confiance en quelqu'un, ou confiance en une situation, il faut que vous connaissiez cette sensation en vous pour pouvoir la reconnaître lorsqu'elle se présentera.

Connaître une sensation ne veut pas dire la connaître intellectuellement, mais de la vivre en soi, au plus profond de votre être, dans chacune de vos cellules.

Si vous ne connaissez pas le vrai Amour, avec un grand A, cette sensation inexplicable mais qui peut tout changer, vous ne pourrez la reconnaître autour de vous, vous ne la percevrez pas même si elle est devant votre nez.

Si vous ne vivez pas la gratitude en vous, vous ne la percevrez pas à l'extérieur de vous. Si vous n'êtes pas capable d'aider les autres d'une manière désintéressée, vous ne le verrez pas autour de vous non plus.

Vous ne pouvez percevoir que ce que vous VIVEZ en vous.

Tout ce que vous percevez est à l'image de vous-même

Tout ce que vous voyez, tout ce sur quoi votre cerveau met son attention est le reflet de ce que vous êtes intérieurement.

Cette notion du miroir est quelquefois difficile à accepter intellectuellement, mais à force d'étudier cette clé toutes les semaines vous finirez par l'intégrer profondément en vous et certaines choses vous paraîtront une évidence.

Vous êtes ce que vous détestez le plus

Quels sont les défauts que vous détestez le plus chez les autres ? Qu'est-ce qui vous énerve vraiment ? Qu'est-ce qui vous révolte ?

Ce que vous détestez le plus chez les autres, c'est ce que vous avez en vous et que vous voulez cacher.

Si vous détestez les personnes intolérantes, les personnes lunatiques, les personnes agressives par exemple, c'est que vous êtes vous-même intolérant, lunatique, agressif.

Cette phrase paraîtra évidente aux personnes qui ont déjà travaillé sur elles et inacceptable pour les autres, et pourtant... C'est une réalité pour chacun de nous.

Non seulement vous êtes ce que vous détestez le plus chez les autres, mais en plus vous l'attirez dans votre vie.

Vous détestez les personnes malhonnêtes ? N'avez-vous jamais remarqué que vous attiriez tout le temps ce type de personnes ?

Vous attirez ce que vous craignez le plus

Non seulement vous attirez bien souvent à vous les personnes qui possèdent ce que vous détestez le plus, mais en plus vous attirez également les situations de vie, les événements que vous redoutez le plus.

Votre subconscient crée votre réalité

Toutes les pensées, les idées, les peurs, les craintes que vous avez à l'esprit se concrétisent dans votre vie.

Ce qui vous arrive est fonction de vos réactions et de vos perceptions de chaque instant. À chaque instant, vous avez le choix entre des centaines ou des milliers de décisions. Vous n'en êtes pas toujours conscient mais c'est le cas.

En traversant une rue, vous pouvez choisir d'aller parler avec certaines personnes et pas avec d'autres, vous pouvez choisir de regarder certaines vitrines de magasins et pas d'autres. A chaque instant, votre cerveau perçoit des millions de stimulations extérieures qu'il va filtrer en suivant les directives de votre subconscient.

La simple perception d'une chose en apparence banale peut vous faire penser à une autre par association d'idée, et à une autre et encore une autre.

Le moindre événement peut vous donner une bride de réponse à une question que vous vous posiez.

Votre subconscient crée donc la réalité que vous percevez et votre manière d'y réagir en fonction de la façon dont vous l'avez programmé.

Sachez programmer votre subconscient

Tout ce que vous placez dans vos pensées va programmer votre subconscient qui, tel un compte en banque, va vous rendre ce que vous placez en lui avec des intérêts.

Si vous êtes frustré intérieurement, cela va influencer votre subconscient, qui va créer des circonstances de vie encore plus frustrantes pour vous. Pour cela, il choisira ce sur quoi vous allez placer votre attention à chaque instant, ce que vous allez choisir de voir chez les autres, et les événements qui vous arrivent, pour augmenter encore cette frustration.

Vous pensez que vous êtes pauvre et avez besoin de plus d'argent pour payer vos factures ? À quoi pensez-vous le plus ? Comment programmez-vous votre subconscient ? Quelles sont les pensées que vous placez en lui ?

N'entretenez-vous pas cette pensée de pauvreté en cherchant les prix les moins chers dans les magasins ? N'avez-vous pas continuellement à l'esprit le peu d'argent qu'il y a sur votre compte en banque ?

Prenez conscience de ce à quoi vous pensez, prenez conscience de comment certaines de vos pensées et de vos actions sont responsables de la vie que vous avez aujourd'hui.

Créez votre propre réalité

Pour être heureux dans la vie, pour vous sentir mieux au quotidien et en accord avec la vie que vous voulez vivre, vous ne devez pas tenir compte de votre réalité actuelle, mais créer en vous la vie que vous voulez.

Si vous êtes malheureux et voulez être heureux, vous devez dès maintenant vous centrer sur cette sensation de bonheur et de bien-être que vous voulez.

Vous devez ressentir en vous, dès maintenant, ce que vous voulez ressentir demain, lorsque vous aurez la vie que vous voulez.

Les personnes qui sont capables d'être heureuses, sont celles qui ont cette capacité de comprendre qu'elles seront demain comme elles se sentent aujourd'hui.

Si vous vous sentez aujourd'hui, intérieurement, proportionnellement à vos conditions de vie, à ce qui vous arrive, votre vie sera la même demain.

Si vous voulez que les choses changent, vous devez dès maintenant vous sentir intérieurement comme vous voulez vous sentir demain.

Vous savez maintenant que vous pouvez vous sentir bien même si vos conditions de vie ne vous conviennent pas, vous savez que vous pouvez vous sentir heureux même si vos conditions de vie sont malheureuses, alors faites-le !

Comment voulez-vous vous sentir demain ?

Demandez-vous cela, posez-vous des questions. Imaginez comment vous vous sentirez lorsque vous aurez la vie que vous souhaitez.

Si vous êtes seul dans la vie, demandez-vous comment vous vous sentirez lorsque vous aurez trouvé la personne qui vous convient, demandez-vous le et ressentez-le en vous dès maintenant, comme si c'était déjà le cas.

Cela demande un petit effort conscient, mais vous savez déjà le faire quand vous imaginez comment vous vous sentirez lorsque votre réunion va mal se passer ou lorsque telle situation désagréable qui est prévue va arriver.

Il vous suffit d'apprendre à utiliser cette capacité d'imagination dans un sens positif maintenant.

Sentez-vous comme si vous aviez la vie que vous désirez

La seule manière de programmer votre subconscient est à travers des sensations, un ressenti intérieur. Il ne comprend pas les mots comme le mental peut les comprendre.

La seule chose qu'il comprenne, c'est qu'il doit faire fructifier les sensations que vous ressentez, c'est la seule chose.

Il cultivera toutes les graines que vous placez en vous, dans votre ressenti intérieur.

Mais attention : il ne suffit pas de penser à comment vous voulez vous sentir demain, il faut le ressentir en vous dès maintenant.

Si vous voulez une nouvelle maison, il ne suffit pas de penser à cette maison, mais de ressentir en vous comment vous vous sentiriez si MAINTENANT vous étiez dans cette maison. Y penser simplement ne servira à rien, vous devez le RESENTIR.

Votre vraie force dans la vie

Votre vraie force dans la vie, c'est de pouvoir créer une réalité intérieure qui ne tienne pas compte de ce qui vous arrive ou de ce qui se passe autour de vous, mais de ce que vous voulez intérieurement.

Lorsque vous prenez conscience de cela, vous n'êtes plus dépendant des circonstances extérieures, vous n'avez plus la peur d'échouer, de vous sentir mal ou d'être malheureux, car vous savez que la vie et les circonstances qui se présentent à vous ne dépendent que DE VOUS.

Vous avez toutes les clés de votre vie, et c'est ainsi que vous pouvez découvrir et développer la sensation de bonheur en vous.

Être heureux, c'est être conscient de ce que l'on peut faire et de comment on peut se sentir.

Résumé de la clé du bonheur n°7

"Créez votre réalité"

- Le monde extérieur est votre miroir, tout ce que vous percevez est à l'image de vous.
- Vous ne pouvez voir à l'extérieur que ce que vous avez su voir à l'intérieur.
- Vous êtes ce que vous détestez le plus et attirez ce que vous craignez le plus.
- Programmez votre subconscient pour vous sentir demain comme vous avez envie de vous sentir et pour avoir la vie que vous voulez.
- Sentez-vous dès maintenant comme vous avez envie de vous sentir demain.
- La vraie force dans la vie, c'est de pouvoir vous sentir dès maintenant comme vous avez envie de vous sentir demain, sans tenir compte de vos conditions de vie actuelles.
- En vous sentant d'une certaine manière, vous montrez à votre subconscient comment vous voulez vous sentir demain.

Conclusion

Comme vous avez pu le constater à la lecture de ces 7 chapitres, le bonheur n'est pas quelque chose d'automatique, c'est quelque chose qui se décide et qui se construit chaque jour.

Le bonheur est un état intérieur, une capacité que vous allez développer à chaque instant en ayant des buts dans la vie, en acceptant et en aimant ce qui vous entoure, en comprenant que vous n'êtes pas vos pensées, ni vos conditions de vie et encore moins vos comportements.

Ce que vous êtes réellement, au-delà de tout cela, vous le découvrirez en acceptant vos émotions, et vous serez alors en mesure de créer votre propre réalité.

Pour être heureux, vous devez répondre à vos besoins essentiels, vous devez nourrir votre corps, mais également votre esprit et votre être intérieur. Pour connaître vos besoins essentiels, vous devez être à l'écoute de vous-même, de ce que vous ressentez en vous, sans vous laisser piéger par l'illusion de vos pensées.

Pour être heureux, vous devez augmenter votre niveau de conscience de vous-même et de la vie. Vous devez avoir un autre regard sur tout ce qui EST, le regard du cœur, le regard de l'amour et non plus le regard du mental.

Pour être heureux, vous devez vous libérer de vos pensées, vous devez vous libérer du jugement et de l'analyse des choses. Vous devez les accepter et les vivre intensément au lieu de les penser.

Chaque fois que vous pensez, vous vous déconnectez de la réalité pour vivre dans une illusion, vous vous contentez de regarder un film au lieu de le vivre réellement.

Le bonheur, c'est quelque chose qui se vit, ce n'est pas quelque chose qui se pense.

Il faut du courage pour être heureux, il faut accepter de s'engager volontairement et intensément dans l'aventure de la vie, il faut accepter de créer les choses plutôt que de les subir.

* * * * *

Il est impossible d'expliquer avec des mots ce que l'on ressent lorsque l'on est profondément amoureux à quelqu'un qui ne l'a jamais été. En écoutant nos explications il pourra tout juste se faire une idée intellectuelle, une représentation mentale des choses, mais il ne sera pas amoureux pour autant.

C'est la même chose si vous voulez décrire le parfum d'une rose à quelqu'un qui n'en a jamais senti une. Jamais il ne pourra connaître ce parfum avec vos seules explications.

Dans le cas présent, le but de ce livre n'est pas de vous rendre heureux à sa seule lecture, et encore moins de vous expliquer ce que vous pourrez ressentir lorsque vous serez heureux et comment sera votre vie, c'est impossible.

Le but est de vous montrer le chemin, de vous montrer la direction pour vous mettre en route, de vous aider à faire un pas supplémentaire dans ce sens – le premier pas pour certains.

Ce n'est que lorsque vous serez en chemin que ce que vous avez lu fera vraiment sens pour vous car à ce moment, cela raisonnera avec ce que vous êtes en train de vivre. Vous n'intégrez correctement les choses que lorsque vous les vivez en vous. La compréhension intellectuelle est totalement virtuelle, seul le vécu est réel.

Je souhaite de tout cœur que ce livre vous fasse prendre conscience d'un certain nombre de choses, qu'il vous apprenne à mieux vous connaître et qu'il vous donne envie d'aller découvrir par vous-même les secrets de la vie et de les partager avec les autres.

Bien amicalement

David KOMSI