

Le bonheur tout simplement

# Le bonheur tout simplement

## 7 moyens pour atteindre le bonheur rapidement sans effort

L'art de jardiner votre vie en 7 recettes inédites  
pour la croquer à pleines dents, et balayer les  
mauvaises herbes pour vous connecter à  
l'essentiel.

*“Si un grand nombre d'entre nous préférerait les plaisirs  
intérieurs aux plaisirs superficiels, le monde serait rempli  
de paix et de joie.”*

## Table des matières

|  |    |
|--|----|
| LE BONHEUR TOUT SIMPLEMENT .....   | 1  |
| Table des matières   | 2  |
| Introduction   | 3  |
| 1- Observez votre quotidien et ramassez les perles                                   | 4  |
| 2- Gestion de soi rime avec bonheur  | 9  |
| 3- À votre tour de travailler  | 10 |
| 4- Voir « Beau » en toute chose, en tout évènement                                   | 11 |
| Faites votre choix.....  | 12 |
| 5- Philosophie de vie et moment présent  | 13 |
| L'avant.....   | 13 |
| Le après .....   | 14 |
| Le pendant.....  | 15 |
| Pour les situations vous semblant plus difficiles à vivre.....                       | 16 |
| 6- Savoir tirer parti de toute situation pour trouver le bonheur                     | 17 |
| 7- Tout à sa raison d'être, tout évènement mène au bonheur et à la réflexion sur soi | 19 |
| Conclusion   | 22 |

## Introduction

Le bonheur tout simplement, est tiré de votre quotidien. La vie est simple en définitive. Le bonheur est aux quatre coins de nos existences. Savez-vous le voir, l'accueillir comme il le mérite ? Je vous laisse méditer... Bon travail, ou plutôt, bon amusement !

Voici votre carnet de bord : pas d'exercices ennuyeux, nous ne sommes pas à l'école. Surtout, Lachez-vous ! Prenez du plaisir, si vous ne le faites pas aujourd'hui, vous ne le ferez jamais.

Amusez-vous ! Soyez heureux, ne vous maltraitez pas, osez le regard sur vous. Laissez libre cours à votre imagination, votre enfant intérieur, à la recherche du bonheur, vous dira merci.

Pardonnez-vous vos erreurs, acceptez-les et repartez d'un bon pied dans de bons schémas. Sachez regarder tout mouvement de votre vie comme de petits bonheurs pouvant devenir immenses !

Sentez-vous libre et dites-vous devant la glace, aussi souvent que possible : je m'aime ! Le bonheur est sur mon chemin !

## Le bonheur tout simplement

C'est quoi le bonheur ? Peut-on l'atteindre facilement et est-il accessible à tous ? Il y a autant de sortes de bonheurs qu'il y a d'individus sur cette planète.

Chaque personne à sa version du bonheur en fonction de sa personnalité et de son vécu. Vaut-il mieux voir le verre à moitié plein et être heureux ou le verre à moitié vide et être malheureux ? Je vous invite à voir le verre à moitié plein dans les exercices qui suivent. Amusez-vous bien !

### 1-Observez votre quotidien et ramassez les perles

**Vos perles de vie :** Avec une grande attention, vous allez lister tout ce qui vous procure de la joie dans une journée, dans vos gestes quotidiens tels vos actes pour vous nourrir, prendre soin de votre corps, votre repos...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Le bonheur tout simplement

Vos instants de bonheur éphémères, mais constants :

Maintenant, listez ce que vous voyez et qui vous procure un sentiment d'allégresse quand vous êtes dans la nature, ou en voiture, ou en balade à pied, ou simplement hors de chez vous pour diverses raisons, peu importe, il y a toujours quelque chose à observer.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Le bonheur tout simplement

Moment de la récolte du carburant : Vient le moment d'écrire tout ce qui vous met en joie, vous chauffe le cœur, vous donne confiance dans tout ce qui parvient à vos oreilles quand vous êtes en société : travail, famille, amis...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Le bonheur tout simplement

Résumé de votre récolte de perles de vie : synthèse, comment l'accueil, de ces instants de vie illumine votre avenir ? Elle n'est pas belle la vie ? Je suis sur que vous allez être capable de faire une belle synthèse de cette magnifique récolte pour construire votre chemin de vie... et bien plus ... Ce que je vous souhaite ! À vos plumes...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 2-Gestion de soi rime avec bonheur

Chargez votre batterie dès le matin au réveil :

1. Au réveil, un jus de citron vous prendrez : radical pour détoxifier l'organisme
2. Une musique dynamique vous écouterez : parfait pour le moral
3. Un petit déjeuner équilibré vous assimilerez : la pêche garantie jusqu'au déjeuner
4. Les pensées négatives au vestiaire vous laisserez : pas bon pour le moral
5. La joie de vivre vous cultiverez : vous vous ferez plus d'amis
6. Le sourire aussi vous aurez, l'effet miroir est garanti
7. Lectures positives vous lirez : votre cerveau s'en nourrira gloutonnement
8. Les évènements comme tels vous recevrez, pas par passivité, mais comme une opportunité pour un changement positif et en sortir plus riche côté expérience

### 3- À votre tour de travailler

Faites la liste de ces choses toutes simples sur tout ce qui vous procure du bien-être et vous rend heureux sur le plan de votre corps, de votre moral.

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

## 4- Voir « Beau » en toute chose, en tout évènement

Faites-vous preuve de bienveillance envers vous ? Avez-vous de la considération pour vous ? Avez confiance en vous ? Voyez-vous le verre à moitié plein ou le verre à moitié vide ? Jouer avec les mots, les émotions, les couleurs de vie... Amusez-vous, laissez votre intuition vous guider vers ce qui est "beau".

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

## Le bonheur tout simplement

Faites votre choix

En toute chose, en tout évènement, il y a toujours une face plus grise que l'autre. Pesez le pour et le contre de toute situation, puis faites votre choix. Avez-vous envie de voir le verre à moitié plein ou le verre à moitié vide ? Analysez objectivement chaque situation et avancer avec sérénité :

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

## 5-Philosophie de vie et moment présent

Le choix est fait ? Apprenez à vivre pleinement le moment présent et profitez des bienfaits procurés par cet instant unique.

L'avant :

C'était hier, ne vivez pas dans le regret. Et d'ailleurs, quels regrets ? À quoi servent-ils ? Savoir construire avec ses expériences passées pour avancer vers ce à quoi vous vous sentez destiné est beaucoup plus constructif. Qu'avez-vous envie de construire, ici et maintenant ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Le bonheur tout simplement

Le après :

Ce sera demain, il sera bien temps de s'en préoccuper.

Comment voyez-vous ce lendemain ?

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

## Le bonheur tout simplement

Le pendant :

C'est aujourd'hui, c'est l'instant présent, ici et maintenant.  
Que vivez-vous actuellement et comment vous en tirez le meilleur profit ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Le bonheur tout simplement

Pour les situations vous semblant plus difficiles à vivre  
Comprenez que ces circonstances difficiles de votre vie ne sont pas que des problèmes, mais des possibilités d'enrichissement, l'occasion de sauter plus haut. Qu'est-ce que cela vous inspire ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 6-Savoir tirer parti de toute situation pour trouver le bonheur

Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises situations. S'il vous plaît, listez le pour et le contre de toutes vos situations rencontrées.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 7-Tout à sa raison d'être, tout événement mène au bonheur et à la réflexion sur soi

Le bonheur ne tiendrait-il qu'à un fil, sommes-nous capables de le saisir au vol ? Qu'en pensez-vous ?

Je vous invite à la réflexion suivante : comment percevez-vous les événements de votre quotidien ? Bien sûr, je ne parle pas des situations douloureuses, tel le deuil par exemple (autre démarche).

Mais de votre quotidien avec toutes les difficultés possibles et inimaginables. Allez, je vous laisse la plume ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Le bonheur tout simplement

Le bonheur existe, je l'ai rencontré. Entre deux portes, enfer/paradis, j'ai choisi l'entre deux, le juste milieu : puisque tout à sa raison d'être, j'ai choisi, ou plutôt, j'ai laissé mon intuition ouvrir la porte vers ce qui me semblait le plus en harmonie avec mon être.

Je vous propose de laisser libre cours à votre intuition et d'écrire tout ce qui vous vient à l'esprit. Que vous inspire votre être intérieur ? Que du bonheur, j'espère... Bien sincèrement !

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Le bonheur tout simplement

Votre bonheur est le mien. Ce parcours proposé n'est qu'une piste pour votre épanouissement personnel. Une piste pour comprendre que tout réside dans votre compréhension du monde vous entourant, votre façon de l'appréhender fera la différence dans votre notion du bonheur.

La quête du bonheur est propre à chacun. Il n'y a pas de recette magique ou unique. Chacun possède la sienne. Le bonheur est à portée de celui qui veut bien reconnaître que celui-ci est présent dans chaque acte de nos vies, dans chaque moment, dans chaque inspiration... Je ne vous souhaite que du bonheur !

Vous êtes arrivé à terme de ce travail ? Non, rien n'est jamais terminé en termes d'évolution de soi. Prenez votre temps, revenez sur vos notes aussi souvent que vous en avez besoin.

## Conclusion

Je vous souhaite une excellente réflexion, que votre cheminement vous porte vers les chemins de la connaissance personnelle et vous ouvre le chemin du succès dans la réalisation de vos objectifs et dans l'art du bonheur.



*Hélène Hug*