

*Laurent Baudinot*

*Développement personnel et Bien être*



## **Les gens heureux cultivent leur bonheur**

*Etre heureux est un état d'esprit avant tout : une façon de voir la vie et de la considérer. Je vous livre dix dix recettes pour cultiver votre bonheur au quotidien et pour garder le sourire.*

### **Cultivez l'optimisme**

*Les gens heureux ont ce trait de caractère commun : ils voient le verre à moitié plein et non à moitié vide. Considérant toujours la vie du bon côté, ils ont une confiance naturelle en l'avenir. Pour y arriver si ce penchant n'est pas naturel, je vous conseille d'écrire sur un papier les difficultés rencontrées au quotidien dans une colonne et de l'autre côté leur côté positif (ex: "je manque de temps au quotidien" = "j'ai de la chance d'avoir une vie aussi bien remplie".)*

### **Entourez vous de gens heureux**

*Le bonheur est contagieux, tout comme le malheur. Si l'on côtoie des personnes malheureuses au quotidien, leur négativité (même involontaire) déteint sur vous. Sans devenir égoïste et ne plus voir vos amis s'ils rencontrent des soucis, il est important de s'entourer de gens heureux pour rire avec eux et être heureux à son tour.*

### **Soyez résilient**

*La résilience est une notion qui se définit par la capacité à surmonter les transitions de vie et les traumatismes du quotidien (décès, perte, maladie, etc.). Lors d'une épreuve difficile, les gens heureux ne se laissent pas enfermer dans la dépression, ils relativisent, ils surmontent les difficultés et en retirent du positif.*

### **Organisez vous pour être heureux**

*Le bonheur se mérite et se cultive. "Il faut cultiver son jardin" disait le Candide de Voltaire. Si on attend le bonheur, il y a fort à parier qu'il n'arrivera jamais. Si vous copiez le bonheur du voisin, il y a de fortes chance pour passer à côté du votre. Les gens heureux se donnent les moyens de l'être : ils se fixent des objectifs et*



*mettent tout en œuvre pour les atteindre. Ils cherchent par ailleurs à mieux se connaître pour faire des vrais choix.*

## **Soyez généreux**

*Les gens heureux savent donner sans forcément attendre en retour, en tenant compte de situation personnelle. L'acte même de donner est gratifiant pour eux et apporte beaucoup de joie. En donnant (de leur temps, de leur personne, etc.) vous avez le sentiment d'être utiles et ressentez donc une profonde satisfaction. Vous avez parfois, en plus, des retours valorisants*

## **Prenez du temps pour vous**

*A l'ère de la connexion permanente, il semble parfois impossible de décrocher et de s'aménager des temps de pause néanmoins nécessaires pour recharger les batteries. Les gens heureux le savent et sans se soucier de ce que l'on peut penser d'eux. Sachez "débrancher" et vous ressourcer en tenant ainsi à distance le stress et la fatigue. Vous serez plus disponibles à vous même et plus sereins*

## **Ne vous comparez pas aux autres**

*Se comparer aux autres est toxique : d'une part parce qu'on n'a jamais la version réelle de la vie de l'autre, d'autre part parce que l'herbe semble toujours plus verte ailleurs. Les gens heureux ne regardent pas ce que font les autres pour évaluer leur bonheur personnel. Satisfaites vous de votre vie et considérez votre propre réussite sans envier celle des autres.*

## **Fixez vous des objectifs atteignables**

*Avoir des rêves, c'est bien, c'est même utile mais avoir des rêves impossibles et se tenir pour responsable si on n'arrive pas à les réaliser est culpabilisant, or la culpabilité empêche d'être heureux. Cela ne signifie pas que les gens heureux n'ont pas de rêves mais ils savent les adapter à la vie réelle et tenir compte des contraintes sur lesquelles ils n'ont pas la main. C'est ce qu'on appelle le "réalisme".*

## **Évitez les relations toxiques**

*Les gens heureux sont peu soucieux de l'image qu'ils renvoient. Ils ne demandent pas constamment l'avis ou l'approbation de leur entourage. Cela ne veut pas dire qu'ils se moquent de ce qu'on pense d'eux, mais ils savent se libérer des attentes des autres et trouver la confiance nécessaire en eux pour faire des choix.*