

Manuel du bonheur appliqué

Introduction

Ce document est un guide pour qui voudrait s'affranchir d'une souffrance momentanée ou persistante. À ce titre, c'est un outil direct qui vous ramène sans détour dans vos basquettes, c'est-à-dire, là où vous pouvez apprécier la réalité dans sa plus grande beauté sans culpabilité et surtout sans la saboter.

Posologie

À utiliser sans modération, de préférence lorsque tout semble aller mal ou que l'émotion devient difficile à assumer.

Que ce soit pour des petits bobos sentimentaux, des blessures du passé persistantes, des conflits familiaux, des questions existentielles, j'en passe et des meilleures, cette aventure vous reconnectera avec votre guide intérieur afin que vous puissiez entendre clairement sa recommandation qui attend patiemment.

Effets secondaires

Joie, gaieté, euphorie, calme, quiétude, créativité, envie de faire l'amour, motivation, clarté, ...

Contre-indication

Si vous êtes fermement attaché(e) à la souffrance, vous risquez d'être déçu(e).

Prérequis

Fermer les yeux (après avoir lu les 3 prochaines lignes).

Inspirer profondément.

Expirer naturellement.

Ouvrir les yeux

Oublier pendant un instant tout sauf la situation qui vous tracasse que je vous invite à écrire/représenter ci-dessous (phrase, jugement, dessin, ...):

Exemples :

Une description : "À chaque fois qu'on a rendez-vous, il est en retard et je disjoncte..."

Une pensée : "Ça me fait chier de les attendre, ils auraient pu arriver à l'heure..."

Puis passez à la page suivante pour le premier défi!

Épreuve n°1 : "Dans cette situation, vous êtes parfait(e)"

Écrivez/Dessinez ci-dessous tout ce que vous ressentez (émotions, réactions, résistances,...) quand on vous dit que vous êtes parfait(e) face à cette situation (lâchez-vous!).

Exemples :

"Ce n'est pas vrai, je ne devrais pas m'énerver comme ça..."

"Si j'étais parfait(e), je n'aurais pas réagi de la sorte..."

"Je n'aurais pas ce genre de problème si j'étais parfait(e)"

Épreuve n°2 : "Dans cette situation, tout est parfait"

Écrivez/Dessinez ci-dessous tout ce que vous ressentez (émotions, réactions, résistances,...) quand on vous dit que la réalité de cette situation est parfaite dans son ensemble (autres personnes, objets, ...).

Exemple : "Et pis quoi encore, moi je dis qu'il est vraiment insupportable et qu'il devrait..."

Épreuve n°3a : "Que **ressentez-vous** maintenant face aux éléments que vous avez écrit sur les 2 pages précédentes"

Écrivez/Dessinez ci-dessous vos ressentis quand vous êtes face à ce que vous avez décrit.

Exemples :

"Ça me fait une belle jambe..."

"Je le savais déjà..."

"Ça me déprime de voir toute cette colère..."

"Ça me donne envie de vomir..."

Épreuve n°3b : "Que **ressentez-vous physiquement** maintenant face aux éléments que vous avez écrit sur les 2 pages précédentes"

Écrivez/Dessinez ci-dessous vos ressentis **corporels** quand vous êtes face à ce que vous avez décrit (fermez les yeux si besoin)

Exemples :

"Je perçois une crispation au niveau de la mâchoire.... Et aussi la nuque.... Et de la chaleur dans un genou..."

"Je ne sens rien...quoique...en fait, j'ai une sensation indescriptible au niveau de la hanche..."

Épreuve n°4a : "Comment vous sentiriez-vous **SANS** ces réactions dans la même situation ?"

Écrivez/Dessinez ci-dessous vos ressentis si vous acceptiez que vous êtes parfait(e) et que la situation l'est tout autant, par exemple "Perdu(e), étonné(e), rassuré(e), ouvert à d'autres perspectives, ..."

-Prenez votre temps, respirez et fermez les yeux si besoin-

ATTENTION : si vous sentez une résistance qui bloque cette étape, revenez au point précédent en ajoutant ce qui n'a pas encore été entendu

Épreuve n°4b : "Trouvez 3 arguments qui donnent du sens à cette situation"

Écrivez ci-dessous 3 raisons honnêtes pour lesquelles cette situation vous est réellement utile dans votre cheminement (n'hésitez pas à abuser de créativité et d'ouverture d'esprit).

Exemples : "Cela m'aide à vivre mon deuil, Cela me pousse à me dépasser, Ça me permet de passer à autre chose, Ça me permet de prendre conscience des limites d'une croyance qui m'a porté jusque là, ..."

1.

2.

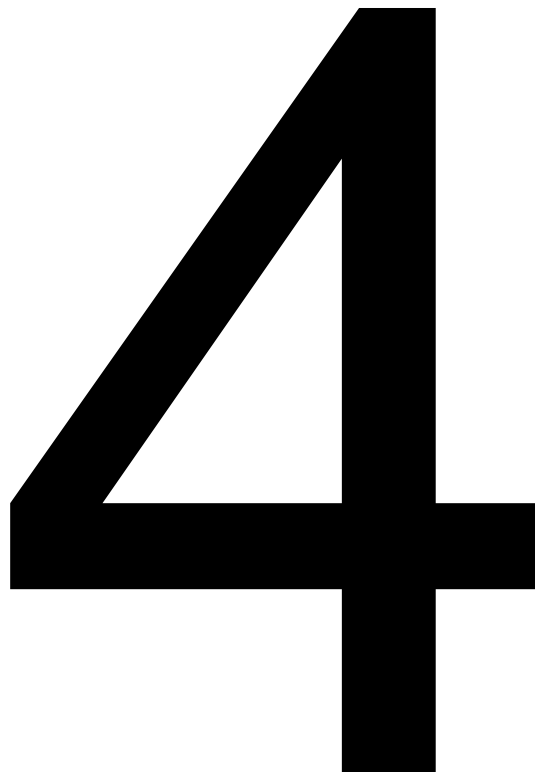
3.

Épreuve n°5 : "Là maintenant, quel est votre désir le plus cher ?"

Écrivez/Dessinez ci-dessous ce que vous désirez le plus dans cet instant.

Exemple "M'asseoir et boire une bière, qu'on me foute la paix quelques instants, que mes enfants comprennent que j'ai besoin de soutien, que je sois en bonne santé,..."

5









Épreuve finale : "Faites un premier pas en direction de votre souhait exprimé (désir le plus cher)"

Écrivez ici le petit pas que vous vous engagez à faire en direction de votre désir. Et pour lequel vous tiendrez bon, comme si votre vie en dépendait.

Exemples "Je vais aller demander au voisin une bière, Je vais appeler mon compagnon pour lui dire que je l'aime et que je veux passer du temps avec lui ce soir, Je vais me faire un post-it pour ne pas oublier d'aller chercher les enfants, Je vais réserver des vacances balnéaires, ..."

Bravo, vous a terminé une aventure méditative en réalisant une action concrète. À partir de là, je vous souhaite le meilleur et vous invite à reprendre ce processus si vous deviez à nouveau ressentir que 'quelque chose cloche' et ainsi offrir un peu d'espace à votre monde intérieur pour qu'il puisse vous délivrer son message du moment.

N'hésitez pas à adapter ce processus selon vos envies et si vous sentez le besoin d'un soutien pour vos débuts, vous pouvez me contacter sur mon site internet mentionné en bas de page.

A bientôt pour une prochaine aventure ;-)