

# 10 CONSEILS POUR CREER SON PROPRE BONHEUR ET VIVRE HEUREUX

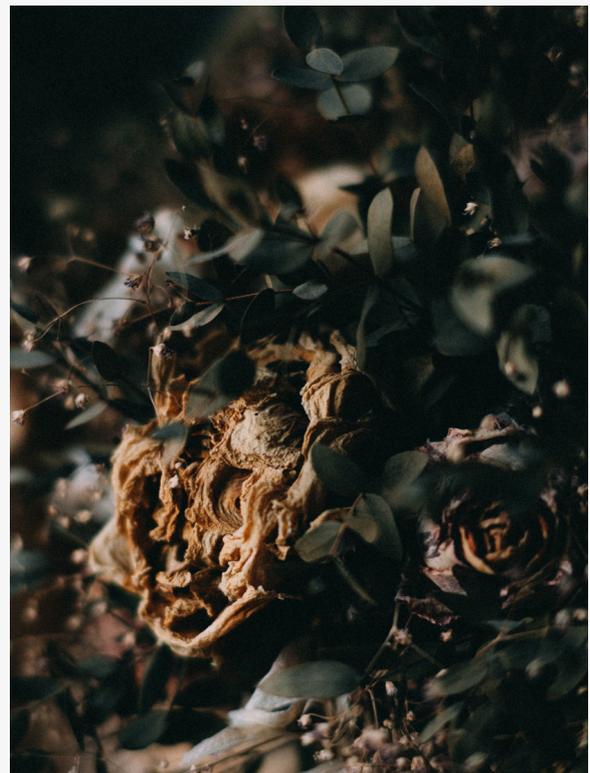
Un jour ou l'autre, au cours de notre vie, nous sommes confrontés à des questions existentielles et à des remises en question. Les épreuves, les événements malheureux, les différents irritants qui se présentent sur notre route ont une grande influence sur notre cheminement. Comment trouver le bonheur malgré les problèmes? Comment faire pour être heureux dans la vie? Certains êtres humains ont des prédispositions au bonheur, d'autres auront besoin de soutien psychologique ou d'assistance médicale, lors d'une dépression, par exemple.



## 1. OUBLIER LE PASSÉ

Vivre le moment présent! Au risque d'être saturé par ce concept, il s'agit pourtant d'un conseil plus que précieux. Nous ne pouvons rien modifier du passé, souvent ponctué d'événements malheureux que nous regrettons. Ruminer ces pensées nous empêche de vivre sereinement et positivement.

Quant à l'avenir, nous n'en savons rien et nous ne pouvons en être garants. Vivre pleinement le moment présent en accomplissant toutes les tâches qui s'y rattachent nous permet d'apprécier la vie et les richesses qu'elle nous offre.



## 2. CROIRE EN SOI

Cesser de chercher l'approbation des autres et se fier à ses propres convictions n'est pas chose aisée. Nous voulons satisfaire tout un chacun, pour un besoin d'amour et par crainte du rejet. La confiance en soi demande patience et indulgence envers soi-même, mais lorsqu'elle est atteinte, elle devient une force inestimable pour permettre d'affronter la vie de façon positive.



## 3. APPRÉCIER CE QUE LA VIE NOUS OFFRE

Rien n'est parfait, nous le savons tous. Il est bénéfique d'apprendre à profiter de chaque petit moment, à savourer chaque instant. Les personnes qui ont traversé des épreuves difficiles optent pour ce regard neuf sur la vie. Lorsque nous avons craint de tout perdre, les détails prennent alors toute leur importance. Si nous sommes rarement malades, si nos relations avec nos proches sont harmonieuses et si notre travail nous satisfait, nous sommes privilégiés.



## 4. PARDONNER

Apprendre à pardonner est un acte qui nous libère des sentiments négatifs pouvant contaminer notre vie. Bien sûr, il n'est pas question d'approuver les actes répréhensibles, mais plutôt de les comprendre. Toute l'énergie dépensée à nourrir notre ressentiment envers ceux qui nous ont blessés est un véritable poison pour l'âme. Pardonner, c'est réaliser que nous sommes tous des êtres humains.





## 5. EXPLOITER SES TALENTS

L'ambition bien dosée dans le but de réussir est extrêmement positive, car le sentiment d'accomplissement est vraiment satisfaisant. Exploiter nos talents dans le but de créer devient un cadeau pour nous-mêmes, un cadeau que nous pouvons partager avec autrui.

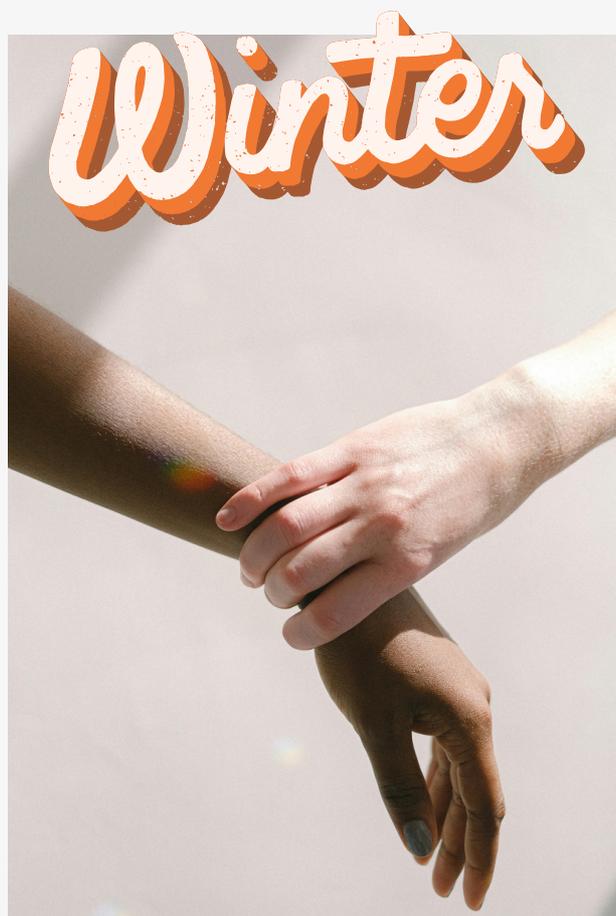


## 6. AIDER LES AUTRES TOUT EN SE PRÉSERVANT

Il est très gratifiant d'être à l'écoute d'autrui, de lui apporter soutien et empathie.

Cependant, il est indispensable de se protéger contre l'agressivité et la négativité de la personne en détresse. Si nous devenons le réceptacle des émotions négatives et des frustrations des autres, nous risquons de porter cette lourdeur en nous. C'est souvent le cas des professionnels en relation d'aide qui sont exposés à ce genre de situation. S'ils ne se préservent pas, ils font éventuellement face à la dépression.

Il faut apprendre à être empathique, à l'écoute tout en comprenant que les problèmes des autres leur appartiennent et que c'est à eux d'y faire face.



## 7. APPORTER UN REGARD POSITIF SUR LES AUTRES





## 9. DONNER

Donner sans compter, offrir son temps, de l'attention ou de l'affection rend bien. Aider son prochain sans attendre le retour, sans calculer, le faire gratuitement avec le sentiment du devoir accompli apporte une intense satisfaction.

Beaucoup de bénévoles se disent heureux d'apporter un peu de bonheur aux autres pour le pur plaisir d'aider son prochain. N'est-ce pas ça, au fond, le sens de la vie?

Certains spécialistes affirment même que se tourner davantage vers l'autre pourrait, dans certains cas, éloigner la dépression.

Ainsi, quand on donne au suivant, on penserait un peu moins à son propre malheur et on trouverait un sens à sa vie.

Nous pouvons toujours améliorer nos relations avec notre entourage, les membres de notre famille et nos amis, en les acceptant tels qu'ils sont et en appréciant leurs qualités plutôt que de mettre l'accent sur leurs travers.

## 8. RIRE

Lorsque nous étions enfants, toutes les occasions étaient bonnes pour rire. La vie adulte et son lot de stress nous empêchent aujourd'hui de rire et même parfois de sourire.

Plusieurs recherches démontrent les effets bénéfiques du rire pour chasser les pensées négatives et contrer les conséquences du stress. Contrairement à l'anxiété qui accélère le rythme cardiaque, le rire déclenche plus d'échanges respiratoires facilitant une meilleure oxygénation du sang. Quand nous sommes stressés, nos muscles sont tendus.

Le rire provoque une détente musculaire au niveau du corps dans son ensemble. Des chercheurs semblent dire qu'un fou rire équivaut à une dizaine de minutes de complète relaxation!



## 10. DEMANDER UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Certaines personnes, malgré les différents efforts fournis, tels les activités physiques, les différentes méthodes de relaxation et le contrôle des émotions, n'arrivent pas à vivre de façon positive.

Elles doivent alors avoir recours à du soutien extérieur, sous forme de psychothérapies comportementales, analytiques ou cognitives. Pour les dépressions profondes, ce soutien devra souvent être accompagné d'un traitement de nature médicamenteuse (antidépresseurs).

Être positif et vivre heureux, c'est aussi une question d'attitude. Notre cerveau nous permet de mieux évaluer les événements et nous fournit, généralement, les outils pour tirer parti de toutes les situations.

Il ne reste, en fait, qu'à marier tous ces éléments pour jouir pleinement de ce que la vie nous apporte. Et si un incident survient (une crevaison, par exemple), demandez-vous quelle sera son importance dans un, cinq ou dix ans? Vous risquez de sourire, malgré le pneu à plat!



**ECOUTE TON ETRE**

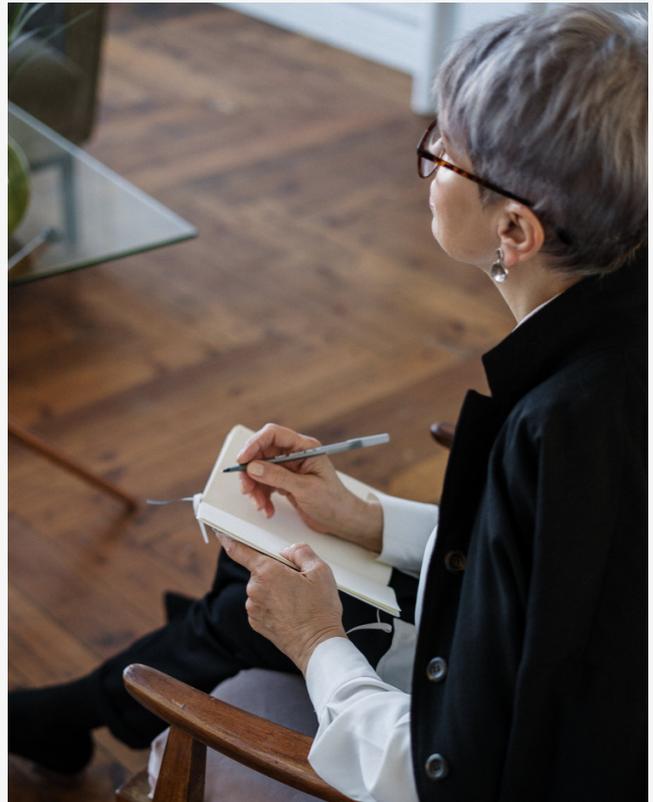


A BIENTÔT POUR LE PROCHAIN NUMÉRO.  
D'ICI LÀ PRENEZ BIEN SOIN DE VOUS.

Ce bulletin prend ses sources du site ci-dessous (merci à eux) :

<https://www.noovomoi.ca/vivre/bien-etre/article.comment-vivre-heureux.1.1366291.html>

TOUTES LES IMAGES PROVIENNENT DU SITE "PEXELS"



Les informations contenues dans cet article vous sont fournies à titre informatif seulement et vous permettront de poser des questions éclairées à votre médecin.

En aucun cas, elles ne peuvent remplacer l'avis d'un professionnel de la santé. Notre équipe de rédacteurs et d'experts met tout en œuvre pour vous fournir de l'information de qualité.

Toutefois, Noovo Moi ne saurait être tenu responsable si le contenu d'un article s'avérait incomplet ou désuet. Nous vous rappelons qu'il est fortement recommandé de consulter un médecin si vous croyez souffrir d'un problème de santé.

