

COMMENT ÊTRE PLUS HEUREUX ?

8 Choses à faire dès aujourd'hui !



Comment être plus heureux ?

On souhaite tous être plus heureux, améliorer notre sort, vivre notre plus belle vie.

Certaines personnes ont ce qu'on appelle le **bonheur facile**. Ils ont le don de prendre la vie du bon côté.

On entend aussi parfois dire de certains qu'ils sont tombés dans la «**marmite du bonheur**» quand ils étaient petits.

Cela dit, être **heureux au quotidien**, ce n'est pas nécessairement toujours simple et aisé.

Être bien et se sentir heureux peut même être tout un défi à certaines périodes de notre vie. **Dans cette newsletter, je vous propose 8 choses à faire dès aujourd'hui pour expérimenter plus de bonheur au quotidien.**

Pour être plus joyeux et heureux.





1. APPRENDRE A DIRE NON

Poser ses limites est sans doute un des pas les plus importants à faire pour augmenter son bonheur au quotidien.

Faites un premier pas dès aujourd'hui, si vous le pouvez.

C'est difficile ?

Commencer par dire non à une petite chose, qui n'aura pas trop d'impact sur vous et sur les autres.

Il peut s'agir de quelque chose du quotidien, qui peut vous sembler banal. Affirmez vous pour cette petite chose.

Et passez ensuite graduellement aux choses sérieuses.

Poser ses limites et apprendre à dire tout simplement non quand quelque chose ne vous convient pas contribuera à votre bonheur.

Non seulement, vivrez vous une vie plus alignée à vos besoins et à vos désirs, vous ressentirez au fil du temps plus de respect et d'amour pour vous-même.

2. EXAMINER SES RELATIONS

Les relations humaines ont un impact marqué sur notre bonheur.

S'entourer des bonnes personnes aide à vivre une vie plus heureuse.

On ne choisit pas nécessairement l'ensemble de ses relations, mais favoriser les liens avec des personnes qui partagent vos valeurs, ont une vision de la vie qui ressemble à la vôtre et vous respectent pourra certainement vous aider à vous sentir plus heureux.

Aujourd'hui, prenez un moment pour réfléchir aux relations qui vous font du bien et à celles qui sont plus difficiles.

Prenez conscience de votre ressenti par rapport aux personnes qui vous entourent.

Examinez l'impact que certaines fréquentations ont sur votre énergie : elles vous en donnent ou vous en enlèvent ?

Le but n'est pas ici d'être en quête d'un entourage parfait et sans failles, ni de refuser toute contrariété, mais simplement de réfléchir à ses relations et aux contextes dans lesquels on se sent plus heureux.

Et d'essayer de comprendre pourquoi.

D'identifier ce qui nous fait sentir bien. Ou mieux.



3. APPRENDRE A MIEUX SE CONNAITRE

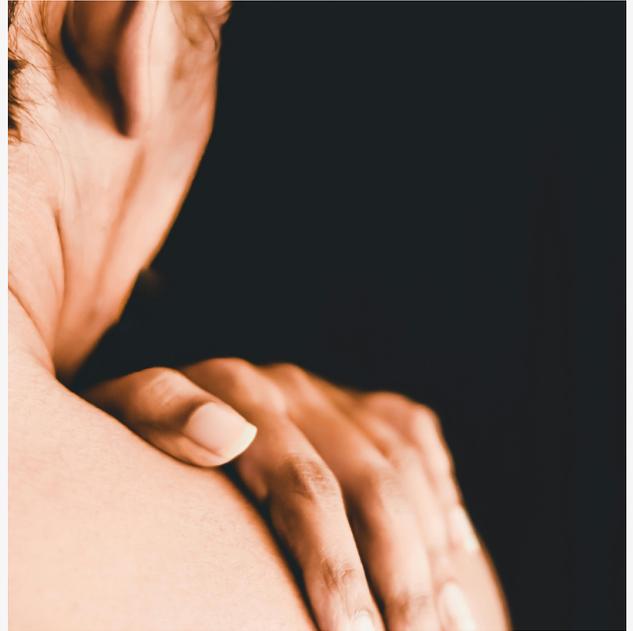
Une bonne connaissance de soi est au cœur d'une vie satisfaisante et heureuse.

Apprendre à se connaître est une aventure de tous les jours, un long parcours.

Mais si on s'y attarde dès aujourd'hui et qu'on y consacre un peu de temps, les apprentissages se feront plus rapidement.

Cette connaissance de soi vous permettra de prendre des décisions plus alignées à vos valeurs et vos besoins au quotidien.

À faire de bons choix pour vous. Pour votre bien-être.



4. S'ACCOMPLIR AU QUOTIDIEN

Un autre facteur qui influence grandement sa capacité à être heureux au quotidien est le sentiment d'accomplissement.

Se sentir accompli et utile est important pour chaque être humain.

Le sentiment d'accomplissement peut bien sûr découler de réalisations professionnelles, mais peut aussi prendre sa source et expérimenter au quotidien dans à peu près tout :

- La famille
- L'implication sociale
- La créativité
- Les réalisations artistiques
- Consacrer du temps à ses passions
- Le partage de ses connaissances
- Le sport et les loisirs
- L'apprentissage de nouvelles choses
- Le fait de prendre soin des autres
- Le fait de prendre soin de soi
- La réalisation de petits ou de grands projets
- Vivre dans le respect de ses valeurs
- La bonne gestion de sa vie quotidienne, financière, etc.

5. ÊTRE DANS LA GRATITUDE

Être dans la gratitude, c'est apprécier ce que l'on a, ce que l'on vit, ici et maintenant.

C'est s'arrêter pour dire merci à la vie pour toutes ces petites choses qui vous font du bien.

C'est honorer les petites joies du quotidien et apprécier le moment présent en réalisant ce que la vie nous offre aujourd'hui.

Une façon simple de faire plus de place à la gratitude dès maintenant est de commencer un journal de gratitude.

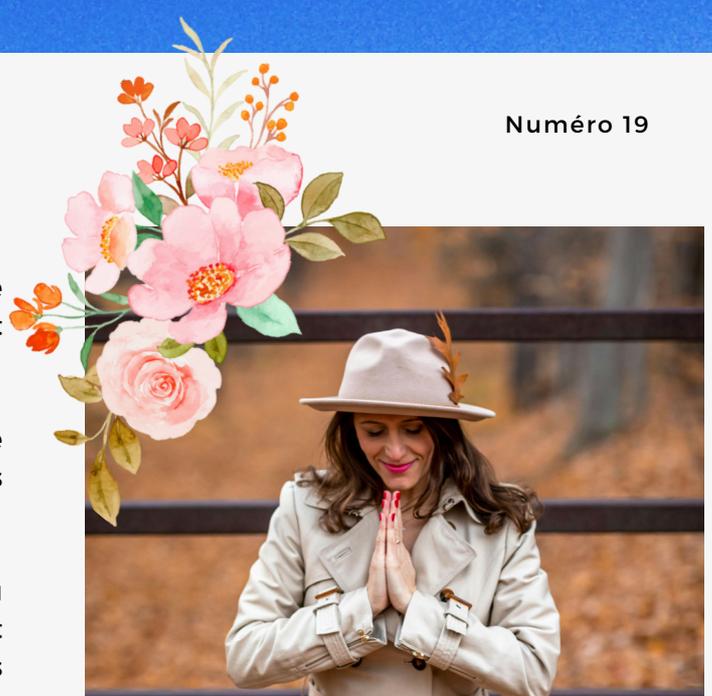
Il suffit d'un cahier ou de quelques feuilles de papier, d'un crayon et de quelques minutes avant d'aller au lit.

Ainsi, vous pouvez débuter en écrivant 5 gratitudes par jour, sous forme de remerciements.

Par exemple, une gratitude pourrait se lire comme suit : « Merci pour les fous rires avec les enfants ».

Il peut s'agir de petits bonheurs du quotidien. Ou de trucs plus importants. L'idée est d'honorer ce qui a contribué à nous faire sentir bien et heureux aujourd'hui.

L'exercice peut bien sûr se faire à n'importe quel moment de la journée, mais juste avant d'aller dormir est un moment idéal pour écrire ses gratitudes. Vous vous endormirez en pensant à ces petites perles qui ont mis de la joie dans votre journée.



6. SE FAIRE PLAISIR

Pour être plus heureux, il faut aussi **apprendre à se faire plaisir.**

Souvent.

Si on est toujours pris dans une course contre-la-montre et que l'on consacre tout notre temps et nos ressources à faire plaisir aux autres, on peut plus difficilement remplir son propre bocal de bonheur.

Quels sont vos petits bonheurs ?

Vos petits plaisirs de la vie ?

Qu'est-ce qui vous met en joie ?

Qui peut faire en sorte de vous faire sentir bien ?

Dressez une liste !

Une longue liste avec plein de façons différentes et pas trop compliquées de vous faire plaisir !

Gardez cette liste tout près de vous pour vous inspirer à vous faire plaisir chaque jour.



8. VIVRE DE NOUVELLES CHOSES

Vivre de nouvelles expériences peut aussi mettre de la joie et un peu de magie dans votre quotidien.

On peut **ajouter de la nouveauté dans sa vie** de plusieurs façons.

Cela peut passer par de grands changements, mais pas uniquement.

Dès aujourd'hui, vous pouvez faire quelque chose de nouveau pour égayer votre quotidien.

Cela pourrait être, par exemple, d'essayer une nouvelle recette, de découvrir un nouveau vin ou d'aller manger dans un nouveau restaurant. Ou encore de faire la lecture d'un nouveau livre, de vous offrir un nouveau cours, de découvrir un nouveau podcast.

Cela peut être aussi simple que d'aller marcher dans un nouvel endroit, de prendre une route différente pour revenir à la maison, de réaménager une pièce de la maison, de danser dans votre salon, de dessiner quelques minutes.

Cassez la routine.
Ouvrez vous à la nouveauté.

Enfin, il n'y a pas de recette magique pour être plus heureux chaque jour et de façon durable, mais **prendre soin de son bonheur sans plus tarder** est certainement une très plus belle des avenues.

Qu'en pensez-vous?

7. FAIRE LES CHOSES AUTREMENT

Une autre manière pour être plus heureux dès maintenant au quotidien :

Faites les choses autrement !

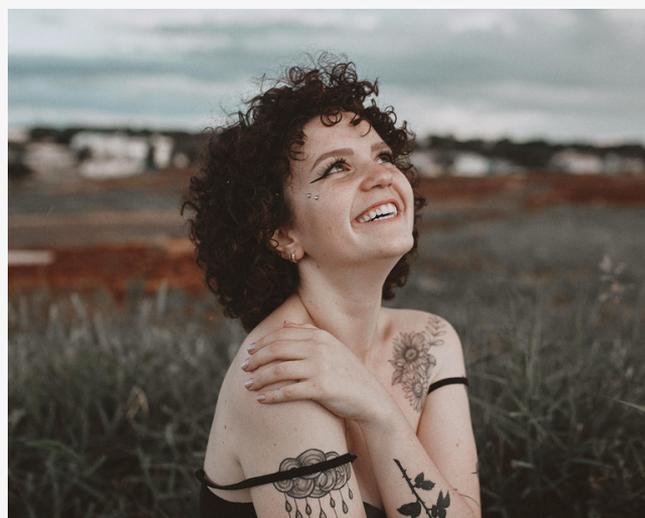
Cela peut paraître une évidence, mais **faire les choses autrement amènera presque assurément un résultat différent.**

Et peut-être des solutions.

Expérimenter de nouvelles manières de faire et de vivre permet de voir ce qui fonctionne ou ne fonctionne pas pour vous et de faire des choix plus alignés à votre bonheur personnel.

Il ne faut pas avoir peur **de rebrasser les cartes, de changer les règles du jeu.**

On peut changer d'idée.
Et faire les choses différemment.



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

[https://pourunbonheursimple.com/
comment-etre-plus-heureux-8-
choses-a-faire/](https://pourunbonheursimple.com/comment-etre-plus-heureux-8-choses-a-faire/)

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

