

# 30 JOURS POUR TROUVER LE BONHEUR

Sarah Guetta

Droits d'auteur - Décembre 2015

Tous droits réservés

ISBN

979-10-95894

EAN

9791095894001



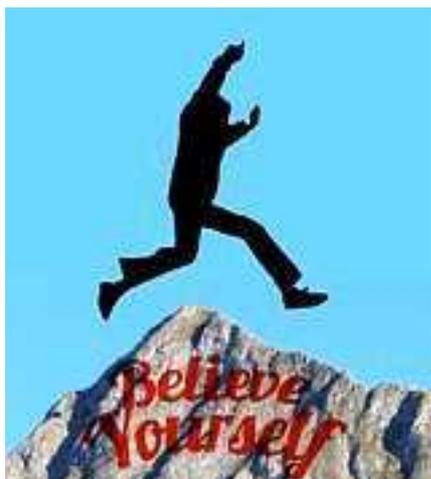
À mes parents et à ma  
famille, qui  
heureusement m'ont  
donné du fil à retordre,  
et réciproquement, mais  
aussi leur sagesse et leur  
soutien.

Et à mes enfants qui doivent subir et se  
construire avec les imperfections de leurs  
parents.

## TABLE DES MATIÈRES

# Première partie: La remise en question





## QU'EST CE QUI VOUS EMPÊCHE DE TROUVER LE BONHEUR?

### Vos obstacles

Ma grand-mère disait, «le soleil est dans le cœur».

Alors pourquoi est il si difficile à trouver?

Quels sont les obstacles qui vous empêchent de trouver le bonheur?

Pour quoi chercher si loin, ce qui est en nous?

Et pourquoi croire à cette idée paraît si farfelu ?

Dans mon cabinet je vois beaucoup de personnes dans le doute.

Et je me suis rendu compte que, ce qui me paraissait évident, limpide et simple, ne l'était pas pour tous.

Beaucoup de monde cherche des réponses et ne trouve en définitive que quelques phrases toutes faites dispersées sur le net ou ailleurs.

J'ai donc décidé de créer un guide, un programme du bonheur.

Ce dernier n'est pas le même pour tout le monde.

Mais il y a une technique, une perception qui vous mène à trouver votre bonheur.

Et les personnes qui y ont réussi ne sont pas pour autant déséquilibrés, bien au contraire.

Le bonheur est un choix.

Et c'est exactement ce que je voudrai vous faire passer dans ce concept.



## Qu'est ce qui vous empêche d'y arriver?

- Premièrement, une appréhension, causée par un amalgame entre religion et spirituel.

L'obstacle premier pour ne pas s'initier à des pratiques simples pour nous recentrer sur nous même, est la différence de langage entre le monde occidental et spirituel.

On peut penser que la méditation crée une sorte de léthargie contemplative, vous rend mou, lent et tranquille comme un moine tibétain.

De plus, cette posture du lotus, ce vocabulaire sorti d'un autre monde!  
Cela vous paraît loin de vous.

Alors quand on vous parle de méditation, de se recentrer par la respiration, de relaxation, ça vous paraît être une pratique d'allumé.

Comme je vous comprends!

Laissez tomber la position du lotus, nous allons parler de positions que vous connaissez déjà.

Avec des mots de votre quotidien.

Et des exercices pratiques et simples à intégrer à votre vie.

Et je vous assure que vous ne deviendrez pas un moine bouddhiste,  
Surtout que le tissu orange et le crane rasé ça ne fait pas du tout tendance.

- Deuxièmement; pas le temps.



Vous n'avez pas le temps pour vous.

Et vous pensez que les résultats ne se feront sentir que après plusieurs mois, ou années de pratiques quotidiennes, que c'est long, astreignant et ennuyeux.

Les pratiques dont nous allons parler vont vous faire gagner du temps.

Elles seront ludiques et intégrées à votre journée.

Vous pourrez être plus concentré sur ce que vous faites, et vivre pleinement votre vie.

Et tout cela à votre rythme. Vous êtes totalement autonome et libre.

- Troisième obstacle; l'argent.

Justement! Ce guide pratique vient à vous absolument pas par hasard.

Si vous n'allez pas au bonheur, le bonheur vient à vous.

Vous n'aurez besoin de rien d'autre.

Vous pouvez devenir libre et atteindre le bonheur que vous méritez, si vous le souhaitez.



- Quatrième obstacle, la peur du changement et de l'inconnu.

Il est parfois plus facile de ne pas changer sa situation, même si elle est étouffante.

Vivre en prison peut paraître plus sécurisant que l'aventure, la liberté.

Vous avez peur de vous éloigner des gens que vous aimez, de vous retrouver seul, ou dans des situations dont vous ne connaissez pas la solution.

La peur d'une épreuve est bien pire que l'épreuve elle-même.

La peur du changement nous paralyse.

Réfléchissez sincèrement,

Qu'est-ce que vous feriez aujourd'hui si vous n'aviez pas peur de l'inconnu?

Vous savez, mon grand plaisir dans la journée est de me mettre dans des situations improbables.

J'adore ça!

Je trouve de nouvelles émotions, je rencontre de nouvelles personnes et j'ai des discussions passionnantes qui ne ressemblent pas à celle du jour d'avant.

Je me teste, je teste mon intuition, mes limites, ma solidité, ma confiance en moi.

Et dans les moments où je m'ennuie, et surtout où je sens que je prend racine, je prends ma moto, et je pars seule.

Je vais prendre un verre, manger un bout, je vais en Espagne, histoire d'entendre une autre langue et de me sentir dépaysée.

Mon vrai plaisir est de voyager seule, parce que c'est dans ces moments là que vous faites de belles rencontres et entamez des discussions enrichissantes.

Et vous, si vous vous sentiez totalement solide émotionnellement, au point de ne plus avoir peur de faire de mauvaises rencontres, ou de vivre des moments que vous ne contrôlez pas, ou même de vous faire mal, émotionnellement parlant évidemment?

Si vous vous sentiez capables de rebondir à tous moments?