



Introduction

Il existe en nous certaines meta-causes génératrices de nombreux problèmes quotidiens.

PROBLÈME 1. NOUS RECHERCHONS LE BONHEUR GRACE A DES SOURCES EXTERIEURES.

Le shopping, les marques, les signes extérieurs, les « substances du bonheur », le bonheur grâce aux autres etc.. C'est une espèce d'illusion que de penser que si l'on fait encore plus, que si l'on a encore plus ou que si l'on devient encore plus, nous serons alors enfin heureux. Cela n'en finit jamais, c'est une quête qui ne connaît pas vraiment de happy end.

La projection permanente sur ce futur radieux peut être un moteur à certains moments de la vie et c'est alors utile mais pour un fonctionnement plus serein il est important d'être capable de se centrer sur l'instant présent. C'est ici et maintenant que vous vivez. Comment améliorer ce présent. Comment en profiter tout de suite, chaque jour, au jour le jour. N'hypothéquez pas votre présent pour un futur potentiellement radieux qui recule jour après jour.

- ◆ Faites un travail sur votre objectif de vie, sur vos valeurs.

PROBLÈME 2. NOS BESOINS NE SONT PAS SUFFISAMMENT SATISFAITS

L'image que nous projetons et les concessions permanentes que nous faisons pour plaire aux autres sont les symptômes les plus évidents d'une vie qui se vit en « retrait » de soi.

Grattez derrière les apparences, rapprochez vous de la vérité et du bon sens, soyez plus curieux, regardez ce qui se cache derrière les images toutes faites, soyez plus généreux, aimez plus, donnez, soyez en contact avec les autres, allez à la rencontre de vos besoins, recherchez aussi le confort et la sécurité, l'argent, soyez sans complexes, nourrissez vos besoins.

- ◆ Faites le programme fondamental.

PROBLÈME 3. NOUS VIVONS AVEC DES VIEILLES IDEES RECUES SUR NOUS- MEMES ET SUR LE MONDE

Des idées nouvelles arrivent en permanence. La capacité à ingérer et accepter les nouvelles idées est 10 fois plus lente que leur processus de création. De même et paradoxalement, nous évoluons bien plus vite que nous ne le pensons. Au final nous vivons bien souvent accrochés à de vieilles lunes.



Grâce à internet, vous pouvez rapidement avoir accès à des façons de penser et de vivre très différentes des vôtres. Grâce à certaines lectures, grâce à un coach, vous pouvez découvrir que vous avez changé par rapport à certaines idées que vous aviez de vous. Soyez curieux, ayez l'esprit ouvert. Acceptez d'examiner de nouvelles possibilités, potentialités, de nouveaux points de vue, essayez des nouvelles choses, de nouveaux comportements, de nouvelles idées, ensuite choisissez celles qui vous conviennent et Vivez plus, vivez mieux !

- ◆ Programme : ouvrir un nouveau chapitre de vie

PROBLÈME 4. NOUS NE SOMMES PAS SUFFISAMMENT STIMULES

La vie quotidienne et son ronron, la fatigue qui nous pousse à nous détendre devant la télévision ou les jeux vidéos font que notre cerveau manque souvent de stimulation. Nous vivons une partie de notre vie en pilotage automatique.

La solution peut d'abord passer par le corps: reprendre la main sur son alimentation, refaire du sport, transpirer, se faire masser. Fermer un soir par semaine la télévision. Se coucher un peu plus tôt et reprendre la lecture. Bref reprendre peu à peu le pouvoir dans sa vie avant que la déprime nous guette!

- ◆ Trouver un nouvel objectif et faites le programme du succès