

**RESSOURCES &
ACTUALISATION**

Le partenaire de votre bien-être et de votre accomplissement

Le secret des gens heureux

À l'attention du lecteur,

Ce texte est protégé par la loi, mais je préfère faire appel à votre sens de responsabilité en vous demandant de ne pas l'utiliser à des fins commerciales.

En respectant le travail d'autrui vous contribuez également à ce que vôtre le soit aussi.

Vous pouvez transmettre ce texte à vos amis si vous le souhaitez, mais de manière gratuite.

Merci d'avance pour votre attention

Bruno Lallement

69 rte des romains – 67200 Strasbourg – 03 88 29 19 95

tout droit réservé copywrite©lallement Strasbourg 2006

<http://www.accomplissement-de-soi.org>

Le secret des gens heureux

Découvrez un des grands secrets du bonheur

Oui je sais, dès qu'on parle de bonheur dans notre culture, cela fait sourire, et pourtant n'est-ce pas ce que nous cherchons tous ? N'est-ce pas ce à quoi vous aspirez vous-même dans cette vie ?

Mais c'est vrai que le concept reste vague pour la majorité des gens, un vague espoir qui souvent se contente d'attendre de se produire, et la plupart des gens, au regard de la vie qu'ils mènent, se demande si finalement il est vraiment possible d'être heureux, si ce n'est pas une utopie réservée à quelques illuminés qui ont perdu contact avec la réalité ...

Pourtant les gens heureux, même s'ils ne sont pas la majorité, existent et prouvent que la réalisation d'un bonheur sain, authentique, vrai est réellement possible indépendamment de toutes conditions.

Des recherches sérieuses ont été menées par des psychologues, des sociologues et des médecins pour mieux connaître les secrets de ces « gens heureux », qu'ont-ils de différents des autres ? ont-ils un truc qui échappent à la majorité ?

Peut-être bien !

Une chose est certaine c'est que les gens réellement heureux ont tous une caractéristique commune, ce sont des OPTIMISTES !

Ils bénéficient en général d'une bien meilleure résistance à la maladie, et se remettent bien plus vite que les autres lorsqu'ils leur arrivent de tomber malades.

L'optimisme serait-il donc roi au pays de la bonne santé ? Oui, assurément, mais attention aux faux-semblants !

Il ne s'agit pas d'un optimisme béat, forcé. Ce genre d'optimisme que l'on affiche pour se voiler la face et se faire croire que tout va bien, pour masquer ses peurs et sa souffrance.

L'optimiste, au contraire, affronte courageusement ses difficultés, il n'essaie pas de se mentir à lui-même. Il ne fuit pas le négatif ou les difficultés, mais sait les apprécier sous un angle particulier, Il possède d'ailleurs un sens poussé des responsabilités.

Il ne cherche pas à éviter la souffrance, il y est confronté comme tout le monde, mais là aussi, il sait habilement tirer partie de tout ce qui lui arrive, que ce soit positif ou négatif. Ce n'est pas un rêveur, mais au contraire un réaliste qui a les pieds bien sur terre.

Non en effet, il ne fait pas semblant d'être heureux, simplement il sait regarder les événements et les circonstances sous le bon angle, autrement dit, il sait être « positif dans le négatif ».

Là où d'autres ne verront que l'obscurité, l'optimiste saura repérer le plus petit faisceau de lumière pour se donner le courage d'avancer et de progresser jusqu'à la sortie du tunnel, et si le tunnel n'existe pas, il le creusera !

Alors que les autres abandonneront, se trouvant finalement toutes les bonnes raisons de se laisser aller à leur triste sort, découragé par le négatif qui aura pris le pas sur sa vision de la réalité.

La foi de l'optimiste est loin d'être aveugle, elle repose au contraire sur un sens profond des réalités et sur une logique implacable qui lui fait percevoir la possibilité de ce qu'il réalise et accomplit. Une logique basée sur la pertinence, la lucidité et l'ouverture d'esprit. Il sait voir, là où les autres ne voient que leur détresse et leur frustration, autant d'opportunité de s'accomplir, et cela même dans les pires moments de sa vie.

Le faux optimiste est dangereux, autant pour lui, pour sa santé, que pour les autres parce qu'il vit dans un perpétuel mensonge et ses peurs, ses doutes, ses incertitudes et toute sa négativité, avec lesquels il refuse tout contact, le rongent insidieusement de l'intérieur.

Est-ce à dire qu'il faille souffrir ostentatoirement ? Certes non, se complaire n'est pas la solution non plus parce que cela produit les mêmes effets dévastateurs.

L'optimisme n'est pas une nature, cela s'acquiert à force d'une saine réflexion, d'une profonde méditation sur ce qui donne sens à sa vie. Avant de devenir optimistes, ces personnes ont atteint ce degré de raz le bol qui leur a fait dire et comprendre qu'il était temps de regarder les choses sous un autre angle, de modifier leur manière d'être, de penser et d'agir, d'apprendre à se faire enfin confiance et de se donner les moyens de changer leur vie dans le sens d'un plus grand bonheur !

L'optimiste est une personne qui est sortie de son sommeil, qui a osé aller au-delà des limites que lui imposait sa manière de penser et qui a décidé de VIVRE ENFIN !

On ne naît pas optimiste, on le devient par la force des choses si on aspire réellement au bonheur parce qu'il est une des causes principales d'une vie heureuse et épanouissante.

Être optimiste nécessite un « entraînement » quotidien parce qu'il est facile de se laisser glisser vers ses tendances ordinaires, habituelles. Être optimiste est un état d'être qui s'entretient en permanence et qui est mu par le constant désir d'être heureux, pas seulement pour soi mais pour donner le change aux autres pour qui l'on devient alors une

source d'inspiration (et non un modèle).

L'optimiste a une vision large, il s'évite la critique facile, il ne nourrit aucun préjugé et s'efforce de ne jamais s'installer dans des opinions. Il ne néglige rien pour son bonheur qu'il construit avec celui des autres. C'est un altruiste, un être toujours désireux d'apprendre, de découvrir.

S'il cultive ses plus nobles qualités ce n'est pas pour devenir vertueux mais parce qu'il sait qu'elles sont cause de bonheur pour lui et pour les autres.

Il sait qu'il crée sa vie et s'efforce de l'orienter vers tout ce qui va dans le sens d'une plus profonde réalisation de son être. C'est un généreux, un enthousiaste, un individu qui voit au-delà des apparences !

Il possède en lui le sens du sacré et puisque toute vie est sacrée, il ne peut nuire à personne !

Que votre bonheur soit aussi complet que possible !

Devenez un optimiste et rendez votre vie heureuse et épanouissante autant pour vous que pour les autres

Bruno



P.S : Faites en profiter vos amis, peut être que ce courrier les inspirera

Lallement bruno
69 rte des romains
67200 strasbourg - 03 88 29 19 95
Bruno.lallement@accomplissement-de-soi.org

Des outils pour votre réussite et votre accomplissement :
<http://www.accomplissement-de-soi.org>

Tout savoir sur le stress : <http://www.accomplissement-de-soi.org/stress.php>

Decouvrir la methode : <http://www.accomplissement-de-soi.org/matinee.php>
ou : <http://www.accomplissement-de-soi.org/matinee.php>

La prochaine retraite ici : <http://www.accomplissement-de-soi.org/stages.php>