



*N'essayez pas de passer une belle journée, décidez de faire de votre journée une belle journée, quelles que soient les circonstances que vous imposent les autres !*

## **VOICI QUELQUES SUGGESTIONS POUR PASSER DE MEILLEURES JOURNEES**

**Le secret du bonheur durable ?  
Passer une bonne journée à la fois !**

On appelle cela « ***la théorie de la bonne journée*** ».

Le principe à la base de cette théorie c'est que, si on se fait une succession de bonnes journées, on se retrouve forcément dans un bon état d'esprit et on accroit progressivement, journée après journée, son niveau de bien-être.

Il n'y a pas de journée prédestinée fondamentalement et exclusivement à être mauvaise. Bien sûr, des problèmes peuvent surgir : un chef de mauvais poil, un fâcheux à supporter, des tâches pénibles, des contraintes imprévues, des douleurs qui prennent la tête, mais ça arrive tout le temps et vous n'y pouvez pas grand-chose.

Mais par contre, vous pouvez soit faire le choix de vous focaliser sur tout ce qui risque de vous pourrir la journée (*et la vie*) ou, au contraire, de laisser filer. **En aucun cas vous n'êtes obligée de subir votre journée comme elle vient.** À vous de l'optimiser en adoptant quelques principes de base, qui sont à appliquer sans modération

- Commencez votre journée en prenant quelques minutes pour interroger votre « **météo intérieure** » avec ces quatre questions : « *Qu'est-ce que je ressens là maintenant ?* », « *Quel est mon principal besoin sous-jacent ?* » « *Qu'est-ce que je peux faire pour moi aujourd'hui ?* » « *Quelle est la voie dans laquelle j'ai vraiment envie d'avancer ou de créer en cette journée ?* » En vous posant ces questions, **vous commencez à diriger votre attention et votre énergie sur ce qui vous tient à cœur !**
- Décidez et choisissez dès le matin de faire **au moins une chose significative pour vous**, une chose en lien avec ce qui a du sens pour vous et qui compte pour vous. Quand vous faites une chose significative pour vous, vous emmagasinez de l'énergie et vous saisissez une occasion de vous faire du bien ! N'avez-vous jamais remarqué que votre humeur morose du matin a l'habitude de vous suivre toute la journée et d'accentuer le degré d'émotions désagréables que vous pouvez rencontrer ? Désormais, levez-vous en tournant votre esprit sur ce que vous avez envie **d'être et de faire** et vous donnerez le ton de votre journée, en vous et autour de vous. Avec cette onde positive en vous, vous ne ferez pas de chaque petit tracas rencontré une grosse montagne ! Et cela, c'est l'une des clés pour vivre et apprécier un max' votre journée !

- Identifiez et constituez-vous quelques « **rituels de bien-être** » qui vous conviennent pour les appliquer dans la journée dans les moments où vous en aurez besoin. Ces rituels ont la capacité d'influer de manière significative votre état interne. Or celui-ci influence vos pensées, vos émotions qui influencent à leur tour vos paroles et vos attitudes qui elles, impactent directement vos relations avec les autres
- **Les vrais amis sont rares et précieux.** Ne laissez pas passer une journée sans dire quelque chose de gentil à une personne qui compte beaucoup pour vous !
- Trouver vos « **petites merveilles** » quotidiennes. S'émerveiller fait un bien fou ! Trouvez de quoi vous émerveiller simplement dans votre quotidien, une jolie fleur, la couleur d'un ciel, un tableau qui vous touche, la rosée du matin. Apprenez à **éduquer votre regard** pour ne pas passer à côté de belles choses simples à portée de regard
- **Souriez, souvent et sans raison.** Le simple fait de sourire vous fera vous sentir mieux dans votre journée
- Trouvez chaque jour le moyen **de partager quelque chose** avec une autre personne par exemple un sourire, une information, une connaissance que vous avez apprise, un moment d'écoute ...
- **Rendez service** à chaque fois que vous le pouvez ! Point n'est besoin de faire des choses difficiles et consommatrices de temps. Cherchez un peu chaque matin parmi les besoins des personnes que vous connaissez ce que vous pouvez faire de simple

- Dites « **bonjour** » en premier. N'attendez pas que l'autre personne vienne vous saluer. Ne gardez pas le silence, dites « bonjour » avec un sourire. Et peu importe que l'autre ne vous réponde pas !
- Tout au long de la journée, essayez d'être plus présent avec ceux qui vous entourent (*famille, voisins, collègues*), comme avec ceux et celles que vous croisez.
- Essayer **d'apprendre au moins une nouvelle chose** par jour et de **découvrir au moins un aspect positif** à une chose ou à une situation que vous n'aimez pas. Essayez également de **penser à un autre point de vue** sur une de vos croyances ou certitudes
- Choisissez votre attitude. Si vous décidez d'être un « *atout positif* » et de **répandre de la bonne humeur**, vous aurez un impact très différent sur l'ambiance de votre propre journée
- Autant que possible **évitez les personnes négatives** car elles vont vous vider de votre énergie. Nouez plutôt des contacts avec des personnes positives, car elles renforceront votre énergie
- Utilisez au maximum **vos forces et vos talents** dans la journée. Si vous ne les connaissez, pas, il est temps de les découvrir<sup>1</sup>
- Adoptez un **état d'esprit « appréciatif »**: portez en priorité votre attention sur le positif, et surtout célébrez toutes vos petites victoires...aussi petites soient-elles !

---

<sup>1</sup> <https://www.viacharakter.org/survey/account/register>

- Plusieurs fois dans la journée offrez vous **des mini-plaisirs** et **soyez présents à vous-même** pour les savourer pendant les instants fugaces où ces mini plaisirs vous procureront des émotions agréables. Si vous prenez ainsi des petits moments rien qu'à vous où vous vous faites du bien, vous serez forcément de meilleure humeur
- Si vous êtes amenés à dire, à penser ou à ruminer une chose négative sur vous-même, utilisez aussitôt l'antidote qui consiste à vous forcer dans la foulée à réfléchir (*et à trouver*) à 3 choses que vous appréciez en vous !
- Cultivez le pardon aussi bien envers vous-mêmes qu'envers les autres. Comprenez que le pardon est **un cadeau que vous vous faites à vous-mêmes**. Le *ressenti ruminé* est un poison de l'âme et du cœur. Peu importe que celui qui vous a offensé change d'attitude. Nous sommes responsables de nos émotions. Si vous êtes piqué par un serpent venimeux, que choisissiez-vous ? Courir après le serpent pour le tuer, sachant que l'effort de la poursuite va faire circuler le poison plus rapidement dans votre sang ou bien tout faire pour extraire le venin le plus rapidement possible. *Eh bien avec le pardon c'est pareil !*
- **Apprenez de vos échecs et surtout reconsidérez-les.** Un « échec » est en réalité un succès en préparation. Célébrez plutôt le fait que vous ayez appris quelque chose d'utile en vous trompant, plutôt que vous dire que vous n'avez pas été capable de bien faire quelque chose. Soyez donc patient et miséricordieux envers vous-mêmes ! Vous le valez bien !

- Prenez un peu de temps pour vous dans chaque journée. Et dans ces moments-là soyez présent à vous-mêmes, à ce que vous ressentez, à ce que vous avez envie ou pas envie !
- N'essayez ni de plaire à tout le monde ni de dire « oui » à toutes les exigences des autres. Rappelez-vous cette phrase ! « A quoi je *NON* quand je dis *OUI*. A quoi je dis *OUI* quand je dis *NON* »
- Si à un moment ou à un autre, vous êtes en colère, au lieu de vous culpabiliser ou de vouloir intérioriser cette colère, identifiez le besoin non satisfait qui alimente votre colère et cherchez plutôt un autre moyen de satisfaire ou de compenser ce besoin insatisfait !
- Quand la moutarde vous monte au nez, respirez un grand coup ! Pensez à prendre du recul, à relativiser voire à rire d'une situation qui finalement est souvent absurde. Dites vous que ce qui vous fait sortir de vos gonds n'aura plus vraiment d'importance dans 3 mois, 6 mois ou un an !
- ***N'incarnez pas vos peurs.*** La plupart des choses qui nous pourrissent la vie ne nous arrivent jamais. Laissez les fantômes maléfiques du passé dans le passé et ne vous projetez pas en permanence le futur sous la forme d'un film d'épouvante ou d'un film catastrophe. Sinon vous n'apprécierez jamais le présent, *or votre vie se déroule au présent c'est-à-dire maintenant et aujourd'hui !* Et dans le présent il y a tant de « petits bonheurs » à saisir !

- Enfin pensez à terminer votre journée par une **bouffée de gratitude**. Pensez à 1 à 5 choses positives ou agréables de cette journée, pour lesquelles vous vous sentez reconnaissant. Et content de les avoir vécu ou de les avoir ressenti.



IL EN FAUT  
PEU  
POUR ETRE

*heureux* 

