

SPÉCIAL BONHEUR SANTÉ RÉUSSITE

Mille et une recettes pour réussir sa vie et dans la vie



Et oui, ça fait des décennies que l'on constate l'importance capitale de la confiance. Le but des livres de Dale Carnegie était d'amener les personnes à cesser d'avoir peur en ayant confiance en elle et en l'avenir. Dans la section « votre argent du Journal de Québec qui traitait du Mentorat, le titre se lisait comme suit « La confiance au cœur de la réussite. Évidemment pour réussir, une bonne santé sera un atout mais il est prouvé que les personnes qui ont confiance en elles sont moins stressées et conséquemment jouissent d'une meilleure santé. Bien des facteurs peuvent affecter notre bien-être et l'exploitation à 100 % de tous nos talents.

À l'occasion de ce spécial bonheur et réussite, j'ai pensé vous offrir les meilleurs extraits de plusieurs bouquins sur la confiance, le bien-être et la réussite.

Partie I – Extraits du livre de Louise L. Hay intitulé : « Transformez votre vie » Édition spéciale.

La vie est vraiment très simple. Tout ce que nous donnons nous sera rendu. Ce que nous pensons de nous-même deviendra notre réalité. Je suis persuadée que nous sommes tous, moi y compris, responsables de notre vie, du meilleur comme du pire. Chacune de nos pensées créent notre avenir. Nos pensées et nos paroles créent nos expériences, rien ni personne ne possède le moindre réel pouvoir sur nous, car « nous sommes les seuls à gérer notre pensée ».

La puissance universelle ne vous juge ni ne nous critique jamais. Elle ne fait que nous accepter tels que nous sommes. Puis elle reflète nos croyances dans notre vie. Si je veux croire à la solitude et que personne ne m'aime c'est ainsi que je vivrai.

En revanche si je me débarrasse de cette pensée pour affirmer : « L'amour est partout, j'aime et je suis digne d'être aimé et si je me répète souvent cette affirmation en y croyant sincèrement elle se réalisera pour moi ». Peut-être vous êtes conscient (e) que vos pensées en cet instant créent votre avenir. La rancune, la critique, la culpabilité et la crainte sont les principales causes de nos problèmes ou du fait qu'on est malheureux (euse). Ces 4 sentiments sont susceptibles d'engendrer nos problèmes physiques et existants.



Note RD : Si quelqu'un n'a pas été correct à votre égard ou si vous avez commis des fautes, aurez-vous avantage à entretenir des sentiments de haine ou de culpabilité ? Sûrement non, vous risquez d'affecter négativement votre santé, votre bonheur et les événements survenant dans votre vie.

Conclusion : Extraits de « Transformez votre vie »

L'amour de soi

« Je continue à croire que si je désire aider quel que soit le problème, je dois toujours travailler sur la même chose avec tout le monde : L'amour de soi. La confiance en nous est le remède miracle à une vie meilleure.

Je ne parle pas de vanité ni d'arrogance, sentiments qui ne relèvent pas de l'amour de soi mais plutôt de la peur. Pour moi, l'amour est ce sentiment d'appréciation qui nous remplit d'une joie débordante. Je peux ressentir de l'amour pour :

La vie elle-même;
La joie d'être en vie;
Ce que je vois de beau;
Une autre personne.



N'oublions jamais que tout ce que nous croyons deviendra possiblement une réalité.

Partie II – Citations du petit bouquin « Soyez positif » de Joël Prézen (Pierre Nadeau, éditeur).

Introduction

Le positivisme est l'art de prendre les choses du bon côté. **Il est facile de redécouvrir et de baisser les bras mais il faut agir autrement si on veut un peu plus de bleu dans le ciel et de rose dans la vie.**

Nul doute que la vie est remplie de défis et d'embûches mais l'optimiste a la ferme conviction qu'il y a toujours une lumière au bout du tunnel.

Citations

Croyez en vos chances et foncez;

Quand on se décourage rien de positif n'arrive ;

Reculer oui mais pour mieux avancer et plus loin encore si possible;

Vous avez le talent, le désir, le rêve, eh bien passez à l'action;

On a fait beaucoup de grandes choses à force de persévérance;

La hantise de commettre une erreur ne doit pas nous empêcher de foncer;

Les 3 mots les plus positifs du monde : Je suis capable;

Il faut arrêter de se soucier et de s'en faire avec les détails;

Toute mauvaise chose a une fin ! Ça c'est positif !

Évitez le plus possible les gens et les lieux toujours tristes et déprimants;

Il n'y a rien de plus dévastateur que de s'apitoyer sur son sort.



Partie III – Bouquin intitulé : 365 façons de vivre heureux et épanoui de Marie Borrel, éditeur Guy Trépanier

Plusieurs recherches et découvertes ont permis de comprendre à quel point nous sommes doués pour faire nous-mêmes notre malheur mais nous sommes aussi doués pour renverser la vapeur et construire notre bonheur en nous défaisant graduellement des entraves solidement implantées dans notre être depuis notre tendre enfance.

Le bonheur est donc affaire d'évolution et de changement. Ça peut nous sembler un peu décourageant puisque'on n'est jamais arrivé au bout de ce long chemin. Mais c'est aussi encourageant puisque'on peut toujours avancer, faire des progrès et changer positivement.

Forgez en vous l'estime et confiance. L'image que nous nous faisons de nous-mêmes, l'estime que nous nous portons et la confiance que nous nous accordons sont les premières pierres qui supportent l'édifice de notre épanouissement et notre bonheur. Ensuite, toute notre vie continuera à se construire en fonction des événements que nous traversons et surtout de la manière dont nous les vivons.

Selon Christophe André, psychiatre spécialiste de la confiance, l'estime de soi au travail se nourrit de deux éléments fondamentaux : le sentiment d'être aimé et celui d'être compétent (e). Note RD : J'ajouterai un troisième et quatrième élément : les diverses réalisations et le sentiment de vouloir aider les autres. Les personnes complexées ont généralement une très mauvaise estime d'elles-mêmes qui les pousse à focaliser toute leur attention sur quelques défauts parfois mineurs tout en oubliant presque toutes leurs qualités.

Quelques conseils de votre éditeur qui a dû souffrir pour réussir :

Acceptez le changement;

Laissez-vous guider par ce que vous aimez;

Ce qui vous retient, c'est ce que vous avez peur de perdre, oubliez cette peur et vous vivrez plus serein (e) et plus détendu (e);

Pardonnez à ceux ou celles qui vous ont fait souffrir;

Ne vous laissez plus entraîner par les doutes et les colères. Ces sentiments altèrent notre capacité à nous laisser porter par les vagues heureuses que la vie nous réserve soit les opportunités.

N'hésitez pas à vous arrêter en route si vous avez l'impression de ne pas avoir pris la bonne décision. Certains sentiments nous disent que la voie empruntée n'est pas la bonne. Réfléchissons et s'il le faut modifions notre direction et finalement **c'est en agissant que l'on apprend le mieux de la vie.** **Souvent, après avoir traversé une épreuve ou un défi, nous nous apercevons que nous n'avions pas au départ tous les éléments en main pour y arriver.** Si nous l'avions su nous n'aurions jamais tenté l'expérience. Et pourtant nous l'avons fait et réussi ! S'il est bon de mesurer le chemin à parcourir et les atouts dont on dispose avant de démarrer, il faut dans une certaine mesure faire confiance à l'avenir et à soi-même. Un excès de perfectionnisme freine souvent bien des personnes, des défis ou des rêves. **Les obstacles nous parlent, apprenez à les écouter.**

Nous nous sommes tous et toutes retrouvés (es) face à des obstacles. Les personnes qui nous ont fait grandir sont ceux et celles qui nous ont appris quelque chose sur nous-même. Note RD : Ceux ou celles qui n'essaient de réaliser aucun rêve ni défi et ne veulent courir aucun risque. ces personnes diront possiblement plus tard « J'aurais donc dû » !!!



Partie IV – Réussir en affaires – Les éditions Modus Vivendi

Certaines personnes atteignent la réussite professionnelle parce qu'elles ont l'ultime conviction qu'il ne peut en être autrement. Tout se passe comme si l'échec ne pouvait avoir prise sur elles, c'est comme si elles étaient immunisées contre tout germe négatif. Réussir, atteindre ses objectifs et réaliser ses rêves exigent une forme de certitude dans cette aventure qu'est la vie. On doit pouvoir compter sur soi. La confiance en soi naît de la certitude que nous allons atteindre nos buts et nos objectifs éventuellement. Si je crée et cultive cette notion je vais réussir en affaires malgré les obstacles. **Oui il faut croire en nos capacités et en notre avenir.**

Conclusion

À tous les cabinets membres Intergroupe et leur personnel, à tous nos assureurs et leur personnel et évidemment à tous les employés et la direction d'Intergroupe, merci pour votre support, votre encouragement et toutes vos actions. Je répète une question que j'ai souvent évoquée, « Quand la peur vous a-t-elle aidé à mieux réussir ou à être plus heureux ? » (Je ne dis pas la prudence mais bien la peur).

Moi ça m'a fait perdre des défis, ça m'a rendu stressé, démoralisé, ça m'a fait perdre temporairement ma santé. J'espère que cette capsule de motivation a pu aider quelques-uns ou quelques-unes d'entre-vous. Je vous dis un gros merci, je vous aime toutes et tous et je termine par cette citation de source inconnue : **« Il y a pire que de ne pas avoir réussi, c'est de ne pas avoir essayé ».**

Robert Dupont, Éditeur

Cellulaire : 418-952-2788

Email : rdupont1@videotron.ca

24 idées à retenir.... Et une à ne jamais oublier (Général Collin Mc Carty)

Ta simple présence apporte une richesse au monde.

Tu es unique et sans pareil.

Ta vie sera celle que tu te crées.

À chaque jour suffit sa peine...

Sache apprécier ce que tu as et ignorer les difficultés.

Tu viendras toujours à bout des problèmes.

Tant de solutions sont entre tes mains.

Fais preuve de compréhension, de courage et de force.

Ne te limite pas.

Bien des rêves restent encore à réaliser.

Les décisions sont trop importantes pour les abandonner au hasard.

Vise haut quand tu détermine ton objectif d'avenir.

Rien ne gaspille davantage d'énergie que de se tourmenter.

Plus on s'appesantit sur un problème, plus il semble lourd.

Ne prends pas les choses trop sérieusement.

Vis avec sérénité, non avec des regrets.

Souviens-toi qu'un peu d'amour mène loin, mais qu'avec beaucoup d'amour, il n'y a pas de limite.

Souviens-toi que l'amitié est un sage placement.

N'oublie pas qu'il n'est jamais trop tard pour bien faire.

Transforme le banal en extraordinaire.

Cultive santé, espoir et bonheur.

Prends le temps de rêver aux étoiles.

Et n'oublie jamais... même l'espace d'un jour... que tu es unique.

