



## Résolutions 2008 du bonheur et de la réussite

En ce début d'année 2008, je profite de l'occasion pour vous souhaiter une année où vous déciderez fermement que tout ce qui vous arrive de négatif peut être traversé via votre attitude face à l'obstacle ou l'épreuve.



Quoi qu'il vous arrive, votre confiance doit demeurer très forte. Si quelqu'un veut vous aider à conserver ou retrouver le bonheur, évitez la réaction très fréquente OUI mais moi... Dans les sept résolutions qui suivent, je vous souligne qu'il y a quelques années, je ne mettais en application que 1 ou 2 de ces résolutions. Je m'apitoyais sur mon sort et me demandais fréquemment pourquoi Dieu m'avait mis sur terre. Si vous réussissez à mettre en application une grande proportion de ces résolutions, je vous garanti que vous serez bien dans votre peau, conséquemment vous serez heureux ou heureuse et relèverez de merveilleux défis.

Voici ces sept résolutions suggérées :

### 1- Je cesse de blâmer les autres pour tout ce qui survient de négatif dans ma vie

Votre bonheur et votre réussite ne doivent pas être conditionnels à ce que les autres soient toujours corrects avec vous. Si oui, vous placez vos possibilités de bonheur entre les mains des autres.

### 2- J'évite les réactions de peur ou de crainte

- ☞ Un jour j'avais moi-même peur de tout et de rien;
- ☞ Peur de tomber malade;
- ☞ Peur de l'échec;
- ☞ Peur de l'opinion des autres.



Jusqu'au jour où j'ai constaté qu'aucune de ces réactions ne m'avait été utile, au contraire, j'ai perdu plusieurs belles années de ma vie. Et, les études révèlent que ce que l'on craint a dix fois plus de possibilité de survenir.

Extraits du Selection Readers Digest : « Pour trouver le bonheur, il faut risquer le malheur. Ou plutôt : si vous voulez être heureux, ne cherchez pas à fuir le malheur à tout prix, mais cherchez comment, et grâce à qui, vous allez pouvoir surmonter le malheur. Le plaisir et l'angoisse d'explorer l'inconnu augmentent le bonheur de retrouver le connu et de s'y attacher ».



### 3-Je cultive la confiance en moi-même

Dans ma jeunesse, j'avais tellement peu confiance en moi que je doutais du jugement de ceux qui me complimentais. J'ai dû plusieurs fois écrire et relire les qualités que j'avais pour un jour croire en moi et en mes capacités de relever des défis importants. Si l'on ne croit pas en soi, comment réussir à faire confiance aux autres. Si l'on ne croit pas en soi, on aura parfois une peur démesurée que notre conjoint ou conjointe nous quitte. Il y a donc dix fois plus de chances que ça survienne. Pourquoi ? Notre sentiment de crainte nous amènera inconsciemment à trop désirer contrôler les agissements et les sorties de notre conjoint ou conjointe.



### 4-Je chasse de ma vie tout sentiment de haine ou de ressentiment

Il est prouvé que des sentiments de vengeance, haine ou ressentiment font beaucoup plus de tort à ceux ou celles qui les entretiennent. Cette catégorie de sentiment irrite de jour en jour notre système nerveux et conséquemment notre bonheur. Il se peut qu'un ou une de vos proches n'ait pas été correct (e) avec vous. J'ai réussi à chasser de ma vie tout sentiment de haine ou de ressentiment en considérant que la majorité de ceux qui font mal aux autres sont des personnes très malheureuses et malades de l'intérieur. On ne peut être bien dans sa peau si on fait constamment du tort aux autres ou si on entretient des sentiments de haine ou de vengeance.

### 5- Je vise à aider ou complimenter au moins une personne chaque jour.



L'aide aux autres nous rend satisfait (e) de nous-même, si l'on attend rien d'autres de cette personne que le plaisir de donner ou aider. Si vous mettez en pratique cette résolution, vous ressentirez des sentiments de bien être incroyable ce qui favorisera votre santé mentale et même physique. Pourquoi la santé physique serait favorisée par un sentiment de bien être? Les études tentent à démontrer que si on se sent bien dans sa peau on a davantage de possibilité d'être ou de demeurer en santé.

## 6- Faites-les choses que vous aimez et tenez-vous avec les personnes avec lesquelles vous êtes confortable.

La vie a été bien faite car les goûts d'une personne à l'autre sont souvent très variés. Une personne se sent bien avec tel genre de personne alors qu'une autre ne sera pas à l'aise.



Jean Béliveau, grand joueur de hockey, disait un jour que pour lui le secret du bonheur consiste à faire durant sa vie les choses que l'on aime. Pour réaliser cette résolution, vous devrez éviter de tenir compte indûment de l'opinion des autres. Comme nous disait le conférencier Sylvain Boudreault, vous devez vous foutre de l'opinion des autres, faire ce que vous aimez et vous tenir avec les personnes avec lesquelles vous avez des affinités. Ça ne signifie pas que vous vous foutez des autres mais plutôt que vous acceptez que ceux-ci ou celles-ci n'auront pas toujours des goûts ou une personnalité comparable avec vous. Pour un couple, il s'avère très important de connaître ce que l'un ou l'autre aime. Un conjoint ou une conjointe n'auront sûrement jamais les mêmes goûts mais il doit y avoir une entente mutuelle entre les conjoints leur permettant l'un et l'autre de faire ce qu'ils aiment.



## 7- Viser à maintenir le plus souvent possible une attitude positive et optimiste

Rappelez-vous, si vous craignez indûment que l'avenir soit négatif, il y a dix fois plus de possibilités que ce négatif se produise. Pour réussir à maintenir une attitude positive, évitez de vous empoisonner avec votre passé. Si des choses négatives sont survenues ou que vous vous êtes trompés (es) acceptez fermement que ces choses soient survenues, que la faute soit d'autres personnes ou de vous.

Ce qui prime c'est votre attitude d'aujourd'hui. Vivez positivement chaque journée qui vous est donné. Refusez que certains événements d'hier ou la peur du futur empoisonnent votre présent. Rappelez-vous que si les choses que vous craignez ont dix fois plus de chances de survenir, les choses auxquelles vous croyez fermement ont également dix fois plus de chances de survenir.



Vous remarquerez sans doute qu'aucune de ces résolutions ne concerne l'aspect de la spiritualité. Le Québec est sûrement un des endroits au monde où la majorité des principes religieux ou spirituels ont été délaissés. Le Québec est également un des endroits où le taux de suicide est le plus élevé. Dans mon cas, le fait d'avoir toujours continué de croire fermement en Dieu a été ce qui m'a permis de traverser avec succès les épreuves ou obstacles qui se sont présentées. Oui les religions sont dirigées par des humains parfois assoiffés de volonté de pouvoir et de domination.



Je suis aussi révolté que vous par les monstruosité commises par certains prêtres. Mais j'ai toujours refusé de délaissier mes principes spirituels pour les conneries commises par certains humains. Dans les périodes creuses ou noires je m'en remets à la volonté de Dieu et lui demande de me guider dans mes décisions.



### Y a t'il quelque chose après la vie ?

Personnellement, j'y crois mais s'il advenait qu'il n'y a rien, je considère que le fait de croire m'aura permis de mieux accepter toutes les étapes de la vie comprenant la mort. Conséquemment, j'aurai vécu heureux, détendu et optimiste face à l'avenir. Je vous encourage à reprendre contact avec votre Dieu et ce peu importe que ce soit via une religion ou non. Toutefois, évitez les organisations reconnues comme des sectes.

Je conclus par cette citation de Howard Thuman : « Aussi longtemps qu'une personne conserve un rêve dans son cœur, elle ne peut pas perdre la seule signification de la vie ». Que 2008 soit l'année où vous découvrirez que votre attitude peut influencer positivement votre vie.

**Votre éditeur, Robert Dupont**

A handwritten signature in black ink that reads "Robert Dupont".

