

Que faire avec le Bonheur ?

Tout le monde cherche ou désire le bonheur. Plein de livres et de théories se sont enquis de répondre à ce désir qui est trop souvent une douleur pour plusieurs. Pourquoi une douleur ? Parce qu'il n'est pas trouvé... en fait, parce qu'il n'est pas toujours au rendez-vous, **LÀ** où on aimerait le voir.

Pourquoi chacun cherche le bonheur ? Drôle de question car le bonheur, c'est... le Bonheur ! Ça le dit ! C'est aussi simple que cela, non ? Mouais...

Ce qui est malheureux, c'est que trop de gens « attendent » après le bonheur :

- J'ai hâte d'avoir cette augmentation... ça changera ma vie;
- Je n'attends que cela pour être heureuse;
- Le jour où j'aurai ma maison, ce sera le bonheur !
- Lorsque mon enfant comprendra sa bêtise, je serai enfin heureux;
- Si je peux trouver l'âme sœur... plus rien ne sera pareil !
- Quand j'aurai plus d'argent, je n'aurai plus de problèmes (hic !);
- Etc.

À bien y penser, ce changement ou ce « lendemain » que vous attendez vous rendra-t-il vraiment beaucoup plus heureux ? Vous croyez ? Vraiment ?

Si oui, c'est malheureux... Pourquoi malheureux ? Regardez ce que vous avez dans votre vie, ce pour quoi vous avez déjà attendu pour qu'il soit là. Quelques semaines après l'avoir eu, étiez-vous plus heureux ? Était-ce le « Nirvana » ? Ou le teniez-vous pour acquis et étiez-vous déjà en train de chercher le bonheur ailleurs... ?

Mettons bien cela au clair : mon but n'est pas de vous décourager en vous signifiant que ce que vous attendez et souhaitez ne vous rendra pas heureux. Les événements positifs à venir peuvent **additionner** à votre bonheur mais j'espère que vous ne vous attendez pas à ce qu'une seule chose vous rendra (peut-être) heureux ! J'espère que vous n'attendez pas après cela pour être heureux !

Voici deux suggestions :

1. N'attendez plus à demain pour être heureux;
2. Décentrez-vous de « vous-même » en ce qui concerne le bonheur;

1 - N'attendez plus à demain pour être heureux

Dites-moi : Qu'en est-il du moment présent ? Regardez bien autour de vous (pas seulement avec vos yeux). Voyez vos désirs du passé que vous avez déjà réalisés : Les appréciez-vous vraiment à leur juste valeur ? Vous ont-ils permis de devenir heureux et de continuer à l'être ?

Le bonheur est toujours juste LÀ, à l'endroit où vous êtes, dans le moment présent. Si vous avez l'habitude de ne voir le bonheur que dans le « à venir », vous n'aurez jamais le sentiment de l'avoir atteint ! Vous vivrez un éternel sentiment d'insatisfaction. Vous vivrez des **soubresauts** de bonheur mais vous serez toujours **en attente** du vrai bonheur !

Je ne dis pas ici de ne plus chercher à avancer et de se contenter que du moment présent. Loin de moi cette pensée. Je dis que, si vous avez une émotion positive (le bonheur) en vivant le moment présent, le **ici et maintenant**, cette émotion sera transférable plus facilement en rêvant à vos lendemains. Vous apprécierez ainsi chaque moment... votre bonheur perdurera au-delà des « bonnes nouvelles » occasionnelles. Vous me suivez ?

Sinon, si vous avez toujours un sentiment d'attente et d'« à venir » pour être heureux, ce sera une émotion d'insatisfaction et d'envie que vous transmettez à vos désirs. Avec de tels sentiments, croyez-vous que vos désirs auront le goût de vous visiter ?? Personne n'aime se sentir obligé... pas même un désir !

Le bonheur se vit chaque jour et sa vivacité réside dans votre progression personnelle. Je m'explique...

Si vous attendez après quelque chose pour vivre le bonheur, comme un événement ou un bien matériel, ou l'amour d'une autre personne, vous ressentirez de la joie en atteignant votre but, mais comme la Vie est constamment en progression, si vous vous arrêtez là, votre bonheur sera éphémère... il sera temporaire ! Le bonheur doit être nourri pour durer au-delà d'un événement.

La solution est donc d'être heureux maintenant, d'avoir de grands rêves et d'anticiper positivement les petits succès tout au long de votre route. Prendre l'habitude de respirer les fleurs le long de votre chemin et de continuer à avancer ! **Le bonheur est juste LÀ, à l'endroit où vous êtes, dans le moment présent... tout en continuant à avancer !**

2 - Décentrez-vous de « vous-même » en ce qui concerne le bonheur

Décentrez votre bonheur de votre « moi ». Le bonheur ne réside ni dans un endroit où vous habitez, ni dans la voiture que vous conduisez, pas plus que dans une profession particulière que vous exercerez. C'est certain que tout cela additionne à votre bonheur, si c'est important pour vous, mais ce n'est pas cela LE Bonheur.

Le bonheur ne s'attrape pas. Vous ne pouvez l'emprisonner ou le mettre dans une boîte au frigo pour une consommation ultérieure. Ce n'est pas quelque chose qui « arrive » et qui « repart ». Le Bonheur a peu à voir avec les événements exceptionnels (positifs et négatifs) dans votre vie. Il ne devrait pas être influencé, par quoi que ce soit, au point d'être ou ne pas être dans votre vie.

Le Bonheur ne peut survivre seul. Le Bonheur, le vrai, est fait pour être partagé. Il est fait pour être vécu avec les gens que vous aimez. Le Bonheur se nourrit des petits plaisirs de la vie et surtout... il trouve ses racines dans ce que **vous faites** pour les autres. Non pas ce que les autres font pour vous mais plutôt le contraire ! Vous avez donc le **contrôle** sur votre bonheur ! Vous vivrez ou non le bonheur selon vos actions ou votre inaction ! Imaginez... c'est toute qu'une nouvelle ça !

Vous savez ce qu'a dit le poète Félix Leclerc ? **Le Bonheur, c'est comme le sucre à la crème : Si tu en veux, tu t'en fais !**

Les gens réellement heureux sont des serviteurs. Ce que vous devez faire, c'est de cesser de penser à « moi moi moi moi et moi » et **d'aider, de servir et de donner aux autres ce dont ILS ONT BESOIN !** C'est la mission d'un **Leader !**

Vous verrez : Le Bonheur sera toujours sur votre voie, à chacun de vos pas car vous le contrôlerez... vous le déciderez... vous le provoquerez !!!

Que faire avec le Bonheur ? Vous devez simplement le créer, le mettre en action pour le bien des autres, et le vivre... **ici et maintenant !**

$$E = HOPLA^2 \text{ ©}$$

de là où vous êtes... à là où vous désirez être !

Jusqu'où irez-vous ?

Copyright © 2008

Paul Rousseau
Le Samouraï de l'Excellence ! ©
Tél. : 1-866-588-5220

Conférencier professionnel, auteur et formateur, **ceinture noire** dans six disciplines d'arts martiaux, Paul Rousseau est un réel performeur. Véritable **Alchimiste du Potentiel**, et concepteur de la formule **E = HOPLA² ©**, il est reconnu pour ses capacités à transformer l'Attitude et le Leadership personnel, en permettant à des milliers de personnes d'accéder à leur prochain niveau d'**Excellence**.

Faites une Différence !

→ **Proposez maintenant Paul Rousseau
pour une prochaine Conférence dans votre organisation :**

page [Organisateur d'événements](http://www.paulrousseau.com/Meeting-Planners.html) :
<http://www.paulrousseau.com/Meeting-Planners.html>

* Déjà inscrit ? Merci de [Donner au Suivant](http://www.paulrousseau.com/Chroniques/Donner_au_Suivant.html) :
http://www.paulrousseau.com/Chroniques/Donner_au_Suivant.html

* Pas encore inscrit ? [Inscrivez](http://www.paulrousseau.com/Chroniques/Inscritez-vous)-vous gratuitement au Bulletin dont **tout le monde** parle !
<http://www.paulrousseau.com/Chroniques/Inscritez-vous>

- Réflexion créative -

Prenez un instant pour vous poser et répondre à ces questions :

- Après quelle personne, chose ou événement j'attends (ou j'ai déjà attendu) pour être heureux ?

- Quelles sont les 5 choses les plus importantes (événements, personnes, biens, lieux) qui sont présentement dans ma vie et qui me procurent du bonheur ?

1 - _____

2 - _____

3 - _____

4 - _____

5 - _____

...6 - _____

- Comme **Leader**, que puis-je faire de plus qui rendra une autre personne heureuse et, du même coup, fera mon bonheur ?

Qui : _____

En faisant quoi ? : _____

de **là** où vous êtes... à **là** où vous désirez être !

Jusqu'où irez-vous ?

- Faites suivre ce document à toutes personnes qui pourraient en bénéficier -