



Petit  
lexique  
des  
Gens  
heureux

# «Je suis l'architecte de ma vie et le maître de mon destin»

Voilà le miracle de la vie, tu es seul maître de ta destinée,  
celle qui te conduit d'expériences en expériences, de joies,  
de peines, de difficultés, d'amour, de bonheurs intenses,  
et qui va te guider au rythme de tes émotions  
tout au long de ton chemin.

En prendre conscience va te permettre de te construire de  
devenir une meilleure version de toi-même,  
de te façonner selon tes désirs profonds et tes valeurs.

Idées après idées, valeurs après croyances,  
tu vas te réajuster au fil du temps.

Réfléchir, méditer, valider ou non ces idées  
vont te permettre de te découvrir.

Pour commencer accepte que la vie  
n'est pas parfaite et que toi non plus !

Ainsi tu vas guérir de tes croyances limitantes :  
belle aventure à toi...

## Sois joyeux...

Apprends à être joyeux dans toutes les circonstances,  
à être confortable quand c'est inconfortable.

Sois certain à l'intérieur, bien que l'extérieur soit incertain.  
Abandonne toi à la vie, celle dont tu rêves, celle que tu vis,  
juste parce que tu as la chance d'en vivre une.

Cette prise de conscience et cette joie de vivre arrive sou-  
vent à des gens ayant eu une expérience avec la mort,  
alors sois juste heureux de ce cadeau.

Cultive ta joie de vivre au quotidien, pour toi et aussi pour  
ceux qui partagent ton chemin, ils profiteront de cette  
énergie positive dans l'air...

Développe tes qualités intérieures, celles qui te poussent à  
être un peu plus heureux chaque jour et choisis d'en  
développer une régulièrement, au grès de tes envies.

Aujourd'hui un peu plus de courage, demain un peu plus  
de patience et après une pointe d'humour ....

Développe les à l'infini et nourris toi de tes émotions.

## Sois positif dans ton dialogue intérieur...

Ton dialogue intérieur doit devenir positif et constructif  
car tes croyances sont le reflet de ta réalité.

Dans toutes les situations de la vie, au quotidien,  
trouve du positif.

En conduisant, en travaillant, en dialoguant avec les autres  
ne te laisse pas submerger par le négatif.

Les conversations négatives que tu entretiens avec  
toi-même, ne sont là que pour te stresser et t'autosaboter.

Aie confiance en ton pouvoir intérieur, celui qui va te  
permettre de remplacer la colère et le ressentiment.

Ces émotions négatives n'auront plus d'emprise sur toi.

Ton pouvoir intérieur va s'accroître pour  
devenir ta plus grande force pour avancer vers ton objectif.

Un travail quotidien, la vie et les autres te rappelleront  
combien il est difficile de rester tout le temps positif.

Un pas après l'autre, un jour après l'autre, un changement  
après l'autre, voilà ta nouvelle philosophie.

C'est à force d'efforts que tu vas devenir positif,  
tu vas éclairer ton chemin et celui des autres, tu vas être  
contagieux avec ton bel état d'esprit !

## Pardonne ...

Vide tes ballasts et voyage plus léger sur le chemin de ta construction. Libère toi de tes échecs, des maux de ton passé, des épreuves et des désillusions que les autres t'ont fait subir.

Le pardon ne concerne pas les autres, ce n'est pas à eux que tu dois pardonner, mais à toi, pardonne toi de les avoir laissé te faire du mal, perdre confiance en toi...

Ces expériences malheureuses t'ont fait grandir et le pardon est une énergie positive.

Tu peux décider d'essayer de comprendre et compatir aux circonstances qui ont fait que les autres t'ont déçu, tu es seul juge.

Offre toi ce superbe cadeau, pardonne tes erreurs, tes faiblesses mais surtout pardonne à la personne que tu étais quand tu as fait ou réagis à ce qui te pèse aujourd'hui.

Récupère ta dignité et vis la au grand jour, telle une religion !

A chaque fois que tu pardonnes, tu te libères, tu deviens un peu plus heureux et tu gagnes en confiance.

## Prends confiance en toi ...

Elle te permet de profiter de chaque instant, de partager la compagnie des autres sans arrières-pensées ni craintes et de ne plus être sur la défensive .

Avoir confiance en soi permet d'évoluer sans se soucier du regard des autres, d'être totalement.

Une fois que tu auras déterminé qui tu veux devenir, ne perds plus confiance, fais en une réalité, répète toi encore et encore, jusqu'à ce que ton cerveau ait validé cette affirmation pour en faire une réalité.

Tu dois toujours avoir foi en toi, en tes idées, tes valeurs.  
Car c'est en étant bien dans ta peau, quand l'amour, le respect et la considération que tu as pour toi sont une réalité, que tu vas pouvoir jouir d'une vie où tu es libre à l'intérieur comme à l'extérieur, envers toi et envers les autres.

## Sois responsable ...

Quelques soit les circonstances positives ou négatives, tu vas devoir les assumer.

Chaque situation a sa raison d'être, tu vas devoir l'accepter et rechercher ce qu'elle va t'apprendre.

Pour cela tu vas devoir être positif, constructif et t'armer d'énormément de patience.

En devenant responsable du positif de tes journées, tu vas prendre la main sur ton quotidien.

Tu vas donner le rythme de ta vie, ton attitude positive va se propager comme une traînée de poudre !

Ne te résigne pas, ne te contente pas de ce qui te satisfaisait hier, tu as le droit d'aspirer à mieux.

Deviens proactif, organise tes actions et dirige tes efforts et ton intention dans la même direction : celle qui va illuminer ton chemin.

## Sois créatif ...

Ta créativité est l'expression de ton coeur et de ton âme.  
Commence par la découvrir, par l'écouter  
pour ensuite la développer.

La créativité n'est pas réservée à l'art,  
elle peut s'exprimer dans bien des domaines comme dans  
ton travail ou dans la relation aux autres.

Ce peut être le fruit d'une réflexion ou d'une intuition,  
mais la finalité sera toujours d'apporter de la joie  
et une belle émotion à celui qui en fait l'expérience  
ainsi qu'à celui qui en profite.

Etre créatif, c'est te concentrer sur l'instant afin  
de modifier et bonifier ton futur.

C'est aussi la capacité à innover pour trouver  
des solutions devant les épreuves à surmonter.

Sois créatif dans ta construction.

Ne te calque pas sur les autres.

Sers toi de tes connaissances et de tout ce que la vie  
t'a apporté pour personnaliser ton image en fonction  
de tes valeurs, tes croyances et tes envies.

Aimes-toi

*Agnès* 



# Le jour où je me suis aimé pour de vrai

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai compris qu'en toutes circonstances, j'étais à la bonne place, au bon moment, Et, alors j'ai pu me relaxer.

*Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle ... Estime de soi.*

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai pu percevoir que mon anxiété et ma souffrance émotionnelle, n'étaient rien d'autre qu'un signal lorsque je vais à l'encontre de mes convictions.

*Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle ... Authenticité.*

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé de vouloir une vie différente et j'ai commencé à voir que tout ce qui m'arrive contribue à ma croissance personnelle.

*Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle ... Maturité.*

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai commencé à percevoir l'abus dans le fait de forcer une situation, ou une personne, dans le seul but d'obtenir ce que je veux, sachant très bien que ni la personne ni moi même ne sommes prêts et que ce n'est pas le moment.

*Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle ... Respect.*

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai commencé à me libérer de tout ce qui ne m'était pas salutaire, personnes, situations, tout ce qui baissait mon énergie. Au début, ma raison appelait ça de l'égoïsme.

*Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle ... Amour propre.*

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé d'avoir peur du temps libre et j'ai arrêté de faire de grand plans, j'ai abandonné les mégas-projets du futur. Aujourd'hui, je fais ce qui est correct, ce que j'aime, quand ça me plaît et à mon rythme.

*Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle ... Simplicité.*

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé de chercher à toujours avoir raison et me suis rendu compte de toutes les fois où je me suis trompé.

*Aujourd'hui, j'ai découvert ... l'Humilité.*

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé de revivre le passé et de me préoccuper de l'avenir. Aujourd'hui, je vis au présent, là où toute la vie se passe.

*Aujourd'hui, je vis une seule journée à la fois, et ça s'appelle ... Plénitude.*

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai compris que ma tête pouvait me tromper et me décevoir, mais si je la mets au service de mon cœur, elle devient un allié très précieux.

*Tout ceci est ... Savoir Vivre !*