



Boostez votre bonheur

---

## PSYCHOLOGIE POSITIVE

Tout est perception, les ressources sont en nous afin d'accéder à un bonheur inébranlable.



Cahier de développement personnel  
par

*Le bonheur en nous*



Dans cette première activité, tu dois choisir une citation. Par la suite, tu dois expliquer, en quelques lignes, la raison de ton choix.



- A. Le bonheur n'est pas une chose toute faite ; il découle de tes propres actions. – Dalaï Lama
- B. Seul celui qui est heureux peut répandre le bonheur autour de lui. - Paulo Coelho
- C. Le seul fait d'exister est un véritable bonheur. - Blaise Cendrars
- D. Le bonheur est à ceux qui se suffisent à eux-mêmes. - Aristote

 Réponse :

---

---

---

---

---

---

## Mantras pour ravitailler son bonheur

Chaque jour je vais de mieux en mieux

Je mérite l'abondance et je l'accepte

Je vis ici et maintenant

J'observe ce qui se passe autour de moi sans juger

Je m'aime et je me respecte

Aujourd'hui est un bon jour pour apprendre

Je crée ma destinée en fonction de qui je suis

**UNE TOUCHE D'**

**ATTITUDE POSITIVE**

**LE DÉFI DES GIF**

**mon mantra**

le meilleur  
moyen de se  
détendre

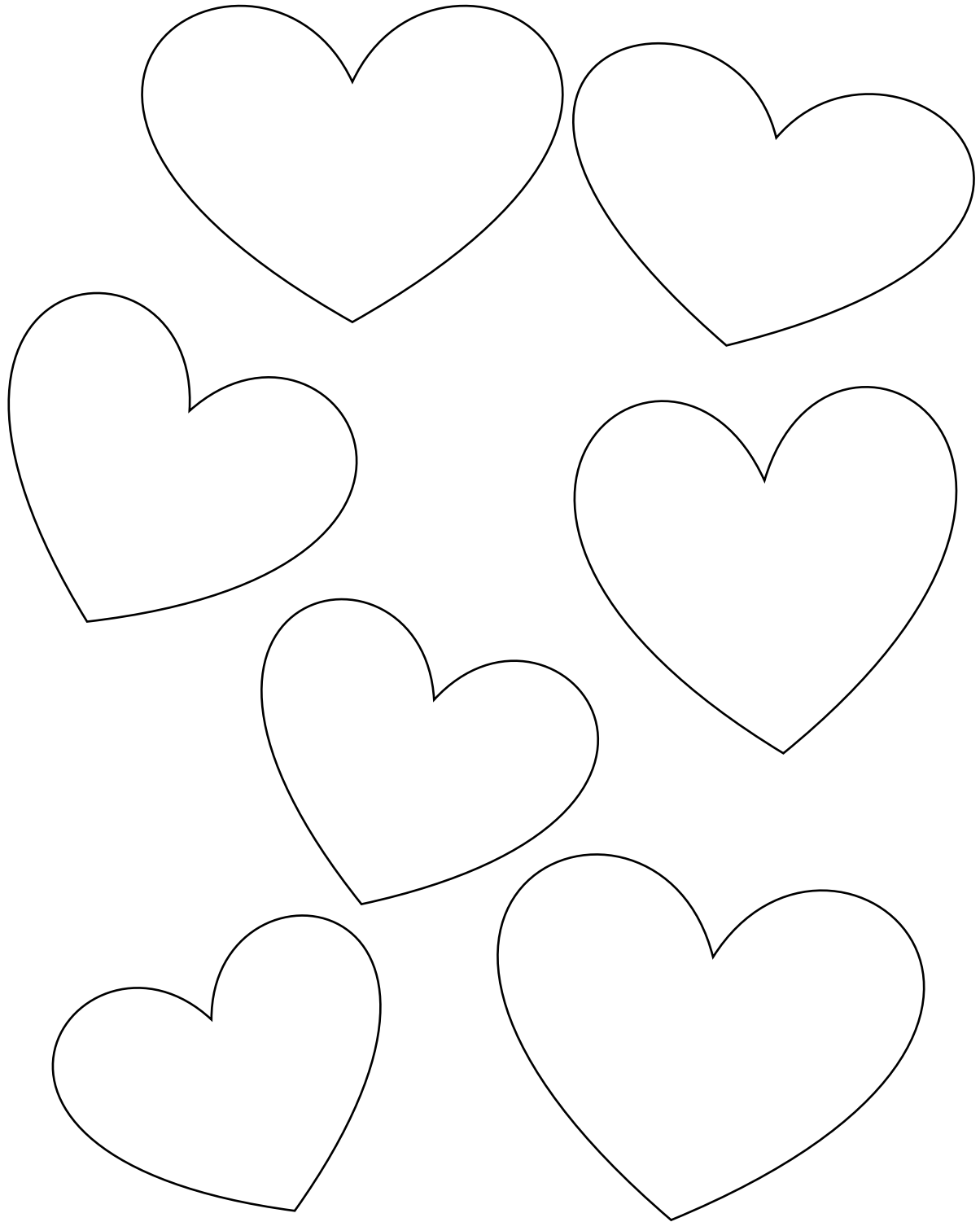
ma collation  
équilibrée favorite

le petit succès  
du jour

Top 3 des meilleurs moyens pour améliorer son humeur  
instantanément

Cœurs de **bonheur**.

Dans ces bulles, écris ce qui te procure de la joie. Ça peut être dans ta vie quotidienne, un évènement passé, une réussite, une fierté, un passe-temps, une personne en particulier, etc.



Tu reçois une lettre anonyme. La personne te félicite et marque tes **bons coups**. Que mentionne-t-elle sur toi ?

Cher (e), \_\_\_\_\_

J'aimerais te souligner toute mon adoration pour les belles choses que tu as fait dans la vie. Te souviens-tu lorsque tu as :



Dans ce tableau, surligne en couleur **six mots positifs** que tu juges **essentiels** pour ton épanouissement personnel et que tu veux faire entrer dans ta vie. Si tu le désires, tu pourras découper le tableau et le positionner dans un endroit de ta maison où tu pourras le regarder tous les jours. Ton inconscient créera cette réalité dans ta vie réelle !



Ensoleillé	Créer	Confiance	Grandir	Abondance	Plénitude
Contribuer	Aimer	Chanceux	Équilibrer	Accompagner	Relaxer
Sérénité	Possible	Espoir	Succès	Beauté	Optimiste
Vitalité	Partage	Sourire	Harmonieux	Riche	Triompher
Juste	Joie	Ouverture	Passionnant	Améliorer	Paradisique
Lumière	Magie	Rire	Paix	Santé	Acquérir

## Un voyage au pays du bonheur

On t'offre un billet pour un séjour illimité dans un pays lointain. L'agente de voyage veut bien cibler **le pays du bonheur** qui te correspond, elle te demande donc de répondre à un questionnaire.

Coche les situations où tu te sens heureux(se) :

- Un souper entre amis et discuter de tout et de rien.
- Me retrouver avec mon conjoint et/ou mes enfants après le boulot
- M'étendre au soleil et ressentir la chaleur du soleil sur ma peau
- Me sentir libre dans une immense étendue d'eau
- Faire du sport et ressentir ma vitalité et mon énergie
- Lire un livre paisiblement
- Méditer en pleine conscience et calmer mon mental
- Un dîner/souper en tête à tête avec la personne que j'aime
- Écrire dans un journal intime et/ou un blog
- Marcher dans la nature
- Admirer une mer, un lac, une rivière
- Voyager et découvrir de nouvelles cultures
- Visiter un musée et/ ou m'instruire
- Magasiner de beaux vêtements
- Offrir un cadeau à une personne que j'aime
- Offrir mon aide à quelqu'un qui en a besoin
- Recevoir un prix pour une de mes compétences
- Allumer des bougies et de l'encens
- Prendre un bain chaud avec des bulles
- Retrouver mes collègues de travail au bureau



Autre(s) :

Es-tu aligné(e) avec tes désirs ? Fais-tu de ta vie ce que tu aimerais être ? Compare tes réponses et voit le résultat :

La liste de ce  
qui me rend  
heureux (se) :

La liste de ce  
que je fais  
chaque jour :



Avoir de la gratitude, c'est la base pour un bonheur assuré. Pourquoi ? Parce qu'être reconnaissant(e) impacte directement sur nos émotions. Plus nous apprécions ce que la vie nous offre et plus nous ressentons de la joie.

Si la vie était une personne, dis-lui pourquoi tu veux la remercier. Quelques mots-clés suffisent :



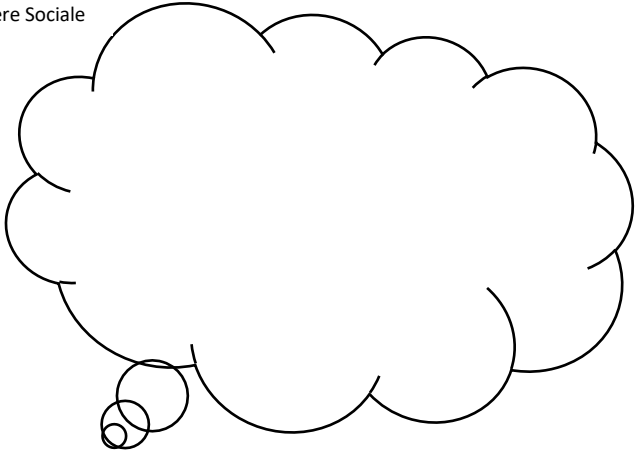
Merci chère vie pour :



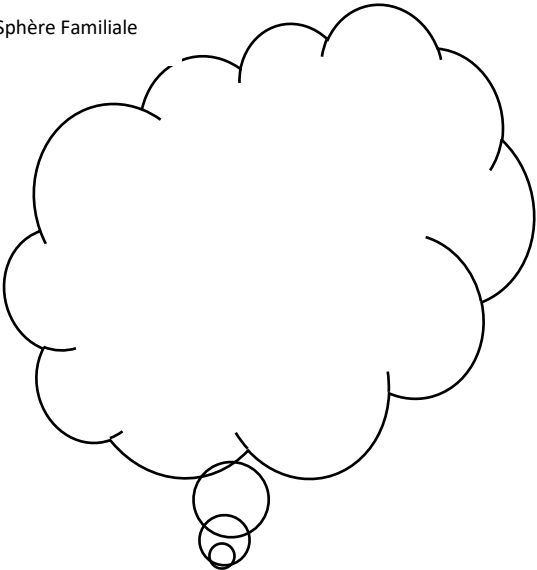
Si tu as plusieurs autres remerciements, n'hésite pas à faire un journal de gratitude. À chaque semaine, inscris ce qui t'a rendu heureux(se) et remercie sincèrement la vie pour ce qu'elle t'offre tous les jours. Tu verras un changement positif et significatif dans ton existence.

Pour chaque sphère de vie (j'ai mis les principales, mais tu peux en ajouter), inscris à l'intérieur ce que tu as et que les autres n'ont peut-être pas. N'oublie jamais que la réussite est subjective et qu'il y a un million de façon de l'atteindre.

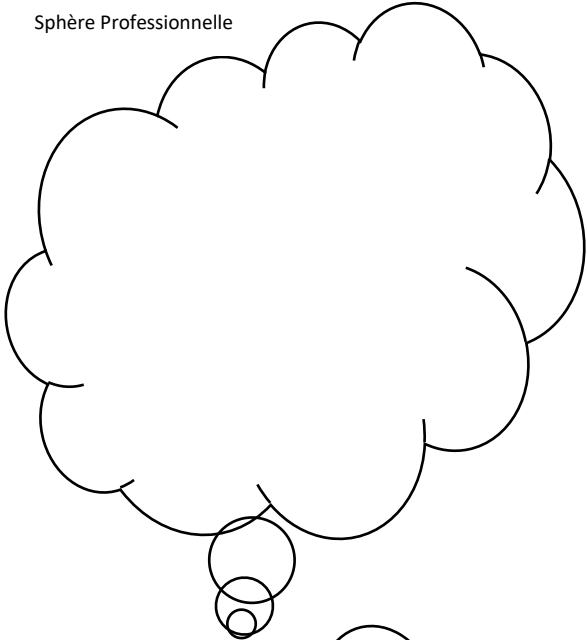
Sphère Sociale



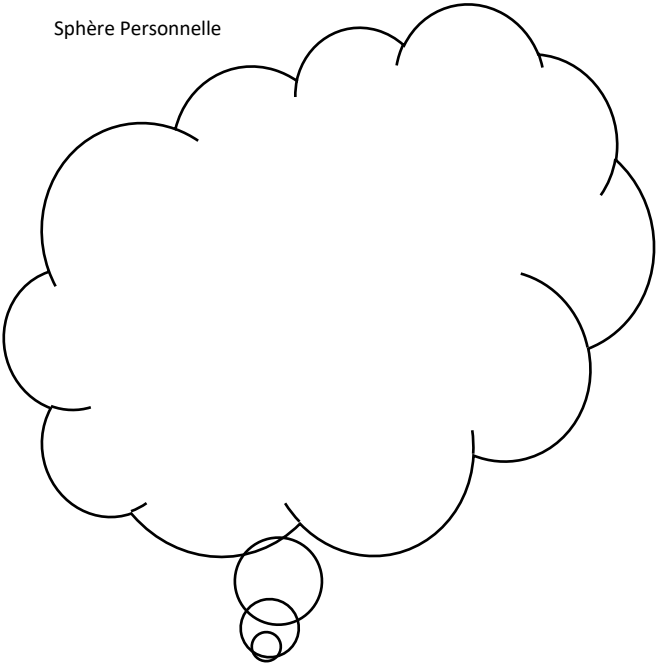
Sphère Familiale



Sphère Professionnelle



Sphère Personnelle



De quoi es-tu le/la plus fier (re) dans la vie en général ?



## Le bocal remplis de bonheur

Je t'ai préparé des étiquettes que tu peux imprimer et découper. Mets-les dans un bocal et pige une petite pensée lorsque tu en auras envie. Elles sont positives et surtout elles rappellent à quel point nous sommes maîtres de notre propre bonheur ! ☺

Prenez en charge vos pensées. Vous pouvez en faire ce que vous voulez.

Dans la vie, tu as deux choix le matin. Soit tu te recouches pour continuer à rêver, soit tu te lèves pour réaliser tes rêves

Tu bloques tes rêves lorsque tu laisses tes peurs grandir plus que ta foi.

Le succès n'a pas à être poursuivi : il a à être attiré par la personne que vous devenez.

Tout ce que vous désirez est là qui attend que vous le demandiez.  
Tout ce que vous désirez vous désire également mais vous devez passer à l'action pour l'obtenir.

Tu peux tout accomplir dans la vie, si tu as le courage de le rêver, l'intelligence d'en faire un projet réaliste, et la volonté de voir ce projet mené à bien.

Les seules choses qui séparent votre rêve de vous, c'est votre croyance en sa possibilité et votre volonté de le poursuivre.

Aujourd'hui, je choisis de dépasser mes limites du passé.  
Je suis prêt à m'adapter et à m'ouvrir à ce que le futur me réserve.

Le bonheur ne vient pas à ceux qui l'attendent assis.

On obtient le bonheur dans la mesure où on ne l'attend que de soi.

Faire quelque chose de remarquable vaut mieux qu'être remarqué.

La persévérance est la noblesse de l'obstination.

Croyez en vous et un jour viendra où les autres n'auront pas d'autre choix que de croire en vous.

Nous sommes ce que nous pensons. Tout ce que nous sommes résulte de nos pensées. Avec nos pensées nous bâtissons notre monde.

Tous les hommes pensent que le bonheur se trouve au sommet de la montagne alors qu'il réside dans la façon de la gravir.

Dans 20 ans, vous serez plus déçu par les choses que vous n'avez pas faites que par celles que vous avez faites. Alors sortez des sentiers battus. Mettez les voiles. Explorez. Rêvez. Découvrez.

Seuls ceux qui se risqueront à peut-être aller trop loin sauront jusqu'où il est possible d'aller.

Croyez-en vous-même, en l'humanité, au succès de vos entreprises. Ne craignez rien ni personne.

Les grandes réalisations sont toujours précédées par de grandes pensées.

Exposez-vous à vos peurs les plus profondes et après cela, la peur ne pourra plus vous atteindre.

Le monde extérieur de vos relations correspond parfaitement, comme une image dans un miroir, au monde intérieur de votre personnalité et de votre tempérament.

La vie, ce n'est pas d'attendre que les orages passent, c'est d'apprendre à danser sous la pluie.

Si vous pensez que l'aventure est dangereuse, essayez la routine, elle est mortelle.

La vie c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre.

N'hésite pas à m'écrire via mon site Internet ou sur ma page Facebook pour me donner tes commentaires et/ou suggestions sur le cahier de développement personnel proposé ici. J'espère que ce petit voyage t'a reconnecté avec ta lumière. ❤️