



Cahier d'Exercices

**POUR CULTIVER
VOTRE JOIE DE VIVRE
ET VOUS ENTRAÎNER
AU BONHEUR**



Depuis la nuit des temps, l'être humain est câblé pour la survie et non pas pour une vie légère et agréable.

Notre cerveau est mieux entraîné pour réagir au stress que pour développer sa joie de vivre.

Vouloir être plus heureux demande donc de dépasser cette notion de survie pour développer cette partie de notre cerveau peu entraînée.

Cela implique un effort aussi puissant que soutenu.

Dans ce cahier d'exercices, vous allez pouvoir entraîner votre cerveau pour que votre vie devienne
« une œuvre d'art ».

Mais sommes-nous tous égaux face au bonheur ?

La réponse est non bien sûre,

Notez bien ceci : Il est prouvé scientifiquement que notre bonheur est déterminé à 50 % par nos gènes. Mais il est aussi conditionné à 40 % par nos actions, nos comportements, et pour 10% par notre environnement social...

En d'autres termes, 40% de votre bonheur ne dépend que de vous.

Le but de ce guide pédagogique est de vous apprendre à travailler sur votre bonheur afin d'améliorer au maximum ces 40 % qui ne dépendent que de vous !

Si vous souhaitez réellement apprendre à être plus heureux, il va falloir accepter de changer. Aussi bien dans votre état d'esprit que dans votre comportement.

Et pour réussir un changement, il va falloir que ce changement ait du sens pour vous et que vous puissiez identifier clairement les bénéfices de cette transformation.

C'est essentiel pour rester motivé et consentir à faire un effort à long terme.

Les neurosciences ont prouvé que le cerveau est malléable et capable de se modifier par l'expérience. Cela signifie que notre cerveau accepte l'évolution et que nous pouvons nous améliorer, nous métamorphoser. Évoluer pour être plus heureux fonctionne plutôt bien.

Entraîner notre cerveau au bonheur est donc possible.

Toutefois, il est toujours très difficile de changer, même lorsqu'il s'agit d'être plus heureux.

Cela demande assiduité, courage, ténacité.

Il est donc nécessaire d'agir pour augmenter notre bonheur et ne pas se contenter de lire ses lignes.

Le bonheur c'est bien plus que l'absence de malheur !

Et il est à votre portée...

ATTENTION ! Je ne suis pas en train de vous dire que tout le monde peut accéder au même bonheur. Nous sommes tous différents et on peut douter qu'il existe une seule façon d'être heureux, valable pour tous.

La Psychologie Positive, reconnue comme la science du bonheur et du bien-être depuis une trentaine d'années cherche à identifier des règles générales, c'est à dire qui s'appliquent au plus grand nombre d'entre nous.

Son travail est d'analyser ce qui rend la majorité des gens le plus heureux.

La Psychologie Positive étudie donc le bonheur d'une façon scientifique, ce qui lui permet d'identifier les agissements qui rendent effectivement plus épanouis, s'appliquant au plus grand nombre.

Les exercices qui vont suivre sont tous issus de cette nouvelle science, vous pouvez donc considérer cet Ebook comme votre guide du bonheur.

Vous pouvez également prendre un carnet de notes plus personnel, qui vous suivra tout au long des jours à venir.

Vous trouverez dans cet Ebook une multitude d'exercices pratiques, mais également d'écoute intérieure répartie en 2 chapitres

- **CHAPITRE 1** : 12 pistes pour augmenter Les 40% de bonheur dont vous êtes acteur.
- **CHAPITRE 2** : 5 questions à vous poser pour trouver un sens à votre vie.

Trouver un sens à sa vie est un des facteurs essentiels pour augmenter son bonheur selon la Psychologie Positive.



Premier exercice d'entraînement très facile à faire tous les jours

Répondez aux questions suivantes :

01. Au cours des derniers jours, pensez au moment, à l'action ou à la situation qui vous a procuré le plus de satisfaction et de bien-être. Par exemple, cela peut être le bien-être ressenti après votre dernier jogging ou votre dernière séance de yoga.

02. À cet instant précis, comment vous sentez-vous ? Heureuse ? Épanouie ? Stressée ? Fatiguée ? Anxieuse ? Éveillée ?

Décrivez avec des mots ou des adjectifs de façon simple ce que vous ressentez ici et maintenant.

03. Quelle action, quelle activité ou quel événement avez-vous prévu dans les jours à venir qui vous procure déjà du bonheur et l'enthousiasme rien qu'en y pensant ?

Par exemple : un dîner prévu chez votre meilleur ami(e) ou une sortie au cinéma avec votre conjoint(e).

Ce premier exercice a pour but de vous familiariser avec l'écoute intérieure. Être capable de retranscrire votre état émotionnel, est la base de votre première démarche pour épanouir votre vie.

Chapitre 1 : 12 pistes qui peuvent influencer 40% de votre bonheur

1. AUGMENTEZ LE NOMBRE DE VOS PAROLES POSITIVES

Le fait d'avoir des paroles positives est contagieux. Par mimétisme, votre entourage augmentera ses paroles positives.

▪ **Notez 10 paroles positives que vous pourriez dire à votre conjoint :**

- | | |
|----------------------------------|---------|
| ✓ Merci d'avoir ... | ✓ ----- |
| ✓ J'aime quand... | ✓ ----- |
| ✓ J'apprécie ta participation... | ✓ ----- |
| ✓ ----- | ✓ ----- |
| ✓ ----- | ✓ ----- |

▪ **Notez maintenant 10 paroles positives que vous pourriez dire à vos enfants**

- | | |
|--------------------------|---------|
| ✓ Bravo | ✓ ----- |
| ✓ Tu te débrouilles bien | ✓ ----- |
| ✓ Je suis fière de toi | ✓ ----- |
| ✓ ----- | ✓ ----- |
| ✓ ----- | ✓ ----- |

▪ **Et Maintenant 10 paroles positives que vous pourriez dire à votre entourage (Professionnel ou amis)**

- | | |
|---|--------------------|
| ✓ Merci de m'avoir rendu service | ✓ ----- |
| ✓ Ça fait plaisir de t'avoir
comme.... | ✓ -----
✓ ----- |
| ✓ ----- | ✓ ----- |
| ✓ ----- | ✓ ----- |
| ✓ ----- | ✓ ----- |

▪ **Et Trouver 10 paroles positives que vous pourriez vous faire à vous-même**

- | | |
|-----------------------------|---------|
| ✓ Bravo, tu as bien réagi | ✓ ----- |
| ✓ Je suis capable de ... | ✓ ----- |
| ✓ Je suis fière d'avoir ... | ✓ ----- |
| ✓ ----- | ✓ ----- |
| ✓ ----- | ✓ ----- |

Avez-vous remarqué comme critiquer est facile et féliciter beaucoup moins ?

Petite astuce : Si vous avez du mal à avoir des paroles positives, remémorez-vous toutes les paroles négatives ou critiques que vous avez eues dans une journée (vous savez celles qui défoulent, mais qui n'amènent rien) et concentrez-vous à diminuer ces paroles négatives ou à les remplacer par des paroles positives.

2. APPRENEZ À DÉVELOPPER NOTRE OPTIMISME

Les études prouvent que par rapport aux pessimistes, les optimistes

- Ont un système immunitaire plus développé
- Ont la capacité de détecter le côté positif des situations
- Résistent 2 fois mieux aux risques de dépression
- Sont plus performantes pour réaliser des tâches complexes
- Se projettent plus agréablement dans l'avenir

Les optimismes savent s'attribuer leurs succès et les considèrent comme durables.

Pour eux, leurs échecs ne sont que le résultat de facteurs extérieurs et les considèrent comme ponctuels.

C'est ce trait de caractère qui rend les optimistes vraiment plus heureux que les pessimistes, qui eux pensent qu'ils sont la cause des évènements négatifs.

Comment développer l'optimisme ?

Voici un moyen de muscler votre optimisme

- Identifiez vos instants de pessimisme et discutez avec vous-même. Lorsque vous pensez qu'une situation va mal évoluer, avez-vous la certitude de l'évolution de cette évolution ?

Êtes-vous certain d'avoir raison ?

Je n'en suis pas certaine. ;-)

Vos croyances ne sont en aucun cas la réalité ni la vérité.

- Identifier plutôt les différents scénarios et regarder la réalité d'une manière impartiale. Garder en tête la scène de vie la plus optimiste, celui qui vous procurera le moins de stress possible.

Ayez toujours à l'esprit que le pessimiste a le don de dramatiser et de généraliser les échecs.

3. PARTEZ À LA CHASSE AUX QUALITÉS

Prenez un instant pour vous arrêter sur un conflit ou un désaccord que vous avez eu avec un proche que vous fréquentez régulièrement.

- 1) Pour commencer, prenez le temps de revivre la situation en essayant de vous mettre le plus possible à la place de l'autre en essayant de comprendre pourquoi il a agi comme cela.
- 2) En vous détachant de ces circonstances, essayez de le voir avec les yeux de sa mère ou de son amoureuse.
- 3) Imaginez-le en train de raconter la même scène à son meilleur ami et écoutez ses paroles comment son ami prend son parti.
- 4) Imaginez que l'incident n'a pas eu lieu avec vous, mais avec quelqu'un que vous n'appréciez pas.
- 5) Essayez de trouver, alors, une qualité à ce proche.
- 6) En partant de cette qualité, tentez d'en trouver d'autres et de faire un portrait généreux de cette personne telle qu'une grand-mère adorée pourrait le faire.

Comment vous sentez-vous ?

Êtes-vous moins blessé ?

Voyez-vous la situation sous un autre angle ? Moins dramatique ?

Cet exercice est très puissant. Vous pouvez le pratiquer également lors d'un désaccord avec votre conjoint ou vos enfants. En le pratiquant régulièrement, votre hostilité diminuera réellement, votre degré d'agressivité diminuera également, votre attitude changera et naturellement les rapports conflictuels vont se rééquilibrer et s'apaiser.

4. MUSCLEZ VOTRE GRATITUDE

La Psychologie Positive a prouvé que l'expression de gratitude augmente à elle seule, et de façon significative notre bien-être.

La raison est très simple

Pour éprouver un sentiment de gratitude, il est nécessaire de focaliser notre attention sur ce que qui va, plutôt que sur ce qui ne va pas.

Qui peut décider à votre place de se focaliser sur telle ou telle situation ?

Personne !

Vous êtes seul à décider sur quoi vous souhaitez porter votre attention.

Plus nous portons notre attention sur du négatif, plus nous sommes négatifs et côtoyons la morosité.

A contrario, plus nous sommes positifs plus notre état d'esprit s'améliore et s'ouvre vers plus de bien-être.

Sans que la réalité ne soit changée.

Ce qui prouve bien que notre humeur est influencée par ce que nous pensons et par ce à quoi nous prêtons attention.

Le secret de la gratitude est de se focaliser sur tout ce qui va bien et pour lequel vous pourriez être reconnaissant plutôt que de râler sur ce qui ne va pas.

- Sur une échelle de 1 à 10, Notez votre état de :
 - ✓ Bien-Être 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
 - ✓ Gratitude 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
 - ✓ Confiance dans le futur 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
 - ✓ Amour du passé 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
- Et réévaluez-vous après 21 jours d'entraînement au bonheur.
- Développer votre muscle de la gratitude : dans votre petit carnet, notez tous les jours un élément pour lequel vous éprouvez de la gratitude.

SAVEZ-VOUS QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE :

Le succès :

Consiste à obtenir ce que l'on désire



Le bonheur :

Consiste à savoir apprécier ce que l'on a.

5. DÉVELOPPEZ VOTRE GÉNÉROSITÉ

Plus nous DONNONS de l'énergie au profit des autres, plus nous nous enrichissons.

En clair, la générosité rend heureuse

Toutes les études de la Psychologie Positive ont remarqué que la générosité était contagieuse.

L'avez-vous vous aussi remarqué ?

Nous pouvons donner tant de choses sans attendre de retour

- ✓ Un service
- ✓ Un sourire
- ✓ Une priorité
- ✓ Un remerciement...

Fixez-vous une seule bonne action à effectuer par jour et tous les jours.

6. SOURIEZ À LA VIE

Un sourire ne coûte rien et fait beaucoup d'effet. C'est reconnu.

Qui plus est, le sourire rend heureux ... celui qui l'affiche !

Lorsqu'on est joyeuse, un sourire s'affiche spontanément sur notre visage. Lorsqu'un sourire est affiché sur notre visage, des messages sont envoyés au cerveau de l'émetteur autant qu'au récepteur et interprètent cela comme un signe de joie.

- Prenez un stylo, placez-le durant quelques minutes entre vos dents.
- Puis, placez-le sur votre lèvre supérieure et essayez de le faire tenir ainsi en équilibre en le coinçant sous votre nez.

VOUS AVEZ REMARQUÉ !

Le stylo entre les dents vous force à sourire, alors que le stylo sur la lèvre vous fait faire la moue.

Vous conviendrez de l'influence sur votre humeur !

ALORS, PRATIQUEZ QUELQUES SÉANCES DE STYLO ENTRE LES DENTS TOUS LES JOURS.

7. RÉFLÉCHISSEZ AVANT DE PARLER

Connaissez-vous cette expression :

« Tourne 7 fois ta langue dans ta bouche avant de parler »

Ce qui veut dire qu'au moment d'énoncer une critique donnez-vous la chance de trouver un point positif.

C'est un très bon exercice de prise de conscience de soi et d'écoute de soi.

Socrate a dit : « Si ce que tu as à dire n'est ni vrai, ni bon, ni utile alors je préfère ne pas le savoir ! »

8. TRAVAILLEZ LA MÉDITATION DU SOURIRE INTÉRIEUR

- Détendez-vous et pensez à quelque chose ou quelqu'un qui nous rend très heureux.
- Cela peut être une situation, un animal, un paysage...Ce que vous voulez.
- Essayer de ressentir votre émotion et sourire de cette émotion pour vous laisser envahir par ce sentiment de détente et de paix.

9. EXPÉRIMENTEZ LA PENSÉE QUI NOUS REND HEUREUX

- Déterminez et écrivez une pensée qui vous inspire et qui vous rend heureux.
- Cette pensée va nous aider à devenir plus optimistes.
- Lorsque vous vous retrouvez devant une situation critique qui vous stresse et vous angoisse, pensez et répétez-vous cette phrase qui vous rendra plus heureux.

10. EXERCEZ-VOUS À L'ANTI-RUMINATION NÉGATIVE

- Lorsque vous vous surprenez à ruminer quelque chose de négatif
 - Je n'y arriverai pas
 - Je ne pourrais jamais terminer à temps
 - Je n'ai pas de chance
- Chercher à reformuler vos phrases de manière à vous sentir mieux

- Je sais que je peux y arriver
- Je m'arrange toujours pour mener mes projets à terme
- Je sais que je suis née sous une bonne étoile

Cet exercice consiste à discuter avec soi-même.

Bannissez de votre langage « **Je suis nul** », « **Quel con** »

Partez à la recherche de vos points positifs et objectifs.

Avec de l'entraînement, vous trouverez des arguments positifs réels aussi valables que vos craintes exprimées.

11. PRATIQUÉZ LA RUMINATION POSITIVE

Lorsque vous vous trouvez dans des situations désagréables : embouteillage-queue à la caisse d'un supermarché - queue de poisson en voiture...

- À ces moments précis, efforcez-vous de penser à vos plus belles expériences, vos beaux moments de la vie.
- Ajouter un sourire à votre visage, vous devriez vous faire beaucoup de bien.

Il est prouvé qu'une attitude positive manifestée par des sourires fréquents améliore la qualité de vie et contribue à la prolonger

- Exprimer des paroles plus positives que négatives
- Se montrer reconnaissante
- Voir les choses du bon côté
- Être généreuse
- Sourire

12. ÉCOUTEZ ET AIMER VOTRE CORPS C'EST LE SEUL ENDROIT OU VOUS ÊTES OBLIGÉ DE VIVRE.

Les études démontrent que les gens heureux pratiquent quotidiennement une activité physique.

Quelle est votre activité physique idéale ?

La bonne activité est celle qui vous fait sortir de chez vous avec plaisir plusieurs fois par semaine. Il faut qu'elle soit un plaisir et non un devoir.

Le manque de temps ou d'argent n'est en rien une bonne excuse.

Et les circonstances de la vie dans tout ça ?

Les circonstances de la vie influencent bien évidemment notre degré de bonheur...
Mais pas autant que nous le pensons.

Dans la vie, on pense pouvoir trouver de la joie de la satisfaction dans une situation future.

Dans la vie, on anticipe très souvent la joie et la satisfaction que nous allons éprouver dans une situation future :

« Je serai tellement heureux quand »

Mais nos projections sont-elles fiables ?

Pour le vérifier, imaginez quelques évènements agréables qui vont arriver prochainement dans votre vie.

- Pour chacun d'entre eux, notez et évaluez sur une échelle de 1 (pas de joie) à 10 (joie intense), la joie que vous pensez ressentir.

Évènement heureux à venir	Joie anticipée (Avant)	Joie ressentie (pendant)
Soirée en amoureux		
Partie de tennis / Golf		
Sortie en famille		

Attendez que les évènements se produisent et évaluez alors la joie que vous avez ressentie et comparez.

Le constat est que nous avons souvent tendance à surévaluer les joies les émotions à venir par rapport au ressenti du moment présent

Les évènements réels ne sont jamais identiques à ce que nous avons imaginé.

Par exemple l'argent fait-il le bonheur ?

Les pauvres disent que l'argent ferait leur bonheur.

Les riches disent que l'argent ne fait pas leur bonheur (pour autant, ils n'y renonceraient pas)

Qui a raison ? Sans aucun doute les 2 !

Des études ont montré que lorsqu'on n'a pas de quoi satisfaire ses besoins vitaux (nourriture, logement, sécurité), on ne se dit pas heureux.

Par contre, lorsque ces besoins sont acquis, l'augmentation de revenus ne fait plus vraiment de différence.

Il est clairement démontré que nous surévaluons l'impact de la fortune sur notre bonheur.

Pourquoi cela ?

Parce qu'à chaque fois que notre confort s'améliore, cela devient notre nouvelle référence et on oublie notre état émotionnel d'avant.

L'être humain a une faculté d'adaptation exceptionnelle.

On s'adapte aux situations que l'on vit, si bien que ce qui nous rend heureux au début devient une habitude et n'arrive plus à nous procurer un surplus de bonheur.

Et si notre bonheur tenait beaucoup plus à notre attitude, à notre état d'esprit qu'à ce qui se passe réellement dans notre vie !

Chapitre 2 : trouvez un sens à sa vie

Les psychologues de la Psychologie Positive ont reconnu que les personnes ayant un niveau élevé du sens de la vie sont moins anxieuses, moins dépressives et moins hostiles que ceux au niveau plus faible de sens.

L'absence de sens de la vie est souvent liée à névrose ou à la dépression.

Déterminer le sens de sa vie est l'un des buts fondamentaux d'un cours de bonheur.

Pour trouver le sens profond de notre existence il est donc indispensable d'apprendre à nous connaître, car la réponse est en nous.

Voici 5 questions à se poser pour donner du sens à sa vie

Qui suis-je ?

Est-ce que je suis à ma place ?

Est-ce que je vais à l'essentiel ?

Est-ce que je suis en accord avec moi-même ?

Est-ce que j'apporte quelque chose au monde ?

N'éludez pas ces questions.

Pour votre ascension vers le bonheur, je vais vous aider à y répondre :

Qui suis-je ?

Pour mieux vous connaître, nous allons nous orienter exclusivement sur vos qualités.

Tout simplement parce que les études montrent que nous sommes bien plus compétents lorsque nous appliquons à développer nos qualités plutôt que lorsque nous mettons notre énergie à diminuer nos défauts.

- Exercice

Pour mieux vous connaître, remplissez un tableau chronologique de tous les évènements positifs que vous avez vécus durant votre vie.

Au moins 10 évènements ou actions de votre part qui vous ont rendu fier et heureux

- Prenez de la distance et de la hauteur et essayez de vous remémorer comment vous vous êtes senti, quelles ont été vos émotions durant ces évènements positifs.

- Chercher ensuite le point commun et les liens entre toutes ces réussites même si les circonstances n'ont aucun rapport les unes avec les autres.

Ne faites pas preuve de modestie

Essayez de vous voir avec la bienveillance d'un ami cher.

Cet exercice vous oblige à vous recentrer sur vous-même dans tout ce que vous avez fait de positif. N'hésitez pas à rallonger la liste.

Est-ce que je suis à ma place ?

En répondant à ces questions, vous devriez savoir si vous êtes à votre place ou non.

- Quel était votre modèle de vie de famille lorsque vous étiez petit ?
- Pourriez-vous dire pourquoi ?
- Quels étaient vos repères ?
- Que disait votre entourage quand vous en parliez ?
- Vivez-vous aujourd'hui la vie de famille dont vous rêviez ?
- Si non, pourquoi ?
- Qu'y a-t-il de commun entre votre vie rêvée de votre enfance et celle que vous vivez maintenant ?
- Que faudrait-il ajouter à votre vie actuelle pour que vous soyez pleinement en accord avec vous-même ?

Vous pouvez ajuster ces questions au domaine professionnel.

Est-ce que je vais à l'essentiel

Votre réussite sociale ne doit pas se faire au détriment de vos rêves les plus secrets.

- Pour essayer de déterminer ce qui est réellement essentiel pour vous, faites l'exercice suivant sur 2 jours :
 - Imaginez qu'il vous reste une seule semaine à vivre
 - Visualisez tout ce que vous ressentez

Prenez le temps de laisser s'installer cette information en vous et répondez le plus honnêtement possible aux questions suivantes :

- 1) Qu'est-ce qui vous paraît le plus important à faire dans les 7 jours qu'il vous reste à vivre ?

- 2) À qui désirez-vous parler ?
- 3) Qui désirez-vous voir ?
- 4) Que voulez-vous faire ?
- 5) Qu'est-ce qui compte le plus ?
- 6) Qu'avez-vous à pardonner aux autres et à vous-même ?
- 7) Quel est votre plus grand regret ?
- 8) Quelle trace désirez-vous laisser de votre passage sur terre ?

2 jours plus tard, imaginez qu'en fait il vous reste 1 an à vivre

Qu'est-ce que cela change ?

Que décidez-vous de faire de cette année supplémentaire ?

Cet exercice est incroyablement puissant et vous aide à faire le point sur ce qui est essentiel pour vous.

Est-ce que je suis en accord avec moi-même ?

Donner un sens à sa vie consiste à trouver la direction et la signification de notre vie qui correspondent à la fois à nos besoins vitaux et à nos valeurs les plus profondes.

Agir contre vos convictions et valeurs personnelles ne vous apportera aucun élément positif et n'aura donc aucun impact sur votre bonheur.

Quel traitement accordez-vous à vos valeurs ?

Listez les valeurs qui ont le plus d'importance pour vous et celles qui sont secondaires :

Pour vous aider posez-vous ce genre de questions :

- Est-ce que ce que je fais est en accord avec moi-même ?
- Est-ce que cela me correspond ?
- Est-ce que j'aimerais qu'une personne agisse ainsi envers moi ?
- Existe-t-il un autre moyen de réaliser cette tâche qui se rapproche davantage de mes convictions ?

Pour savoir si vous êtes en accord avec vos valeurs personnelles ou convictions, vous devez :

- Vous sentir en harmonie avec votre environnement, quel qu'il soit.
- Ne plus douter, hésiter, vous poser des questions sans fin...
- Aller rapidement à l'essentiel, en vous décidant facilement.
- Sentir à votre place partout, libre intérieurement.
- Être bien dans votre corps et dans votre tête.
- Gérer toute situation nouvelle avec curiosité, créativité et intérêt.

Cet état des lieux vous permettra de ne pas vous lancer dans des actions qui iront à l'encontre de vos valeurs personnelles et qui nuiront ainsi à votre épanouissement.

Est-ce que j'apporte quelque chose au monde ?

Pour être heureux, nous ne pouvons pas être repliés sur nous

Plus nous avons la sensation d'être utile au monde plus nous sommes heureux

Il est important de se décentrer de notre nombril et de s'ouvrir au monde.

La recherche a maintes fois prouvé que le don de soi et l'altruisme rend plus heureux à condition bien sûr de ne pas s'oublier ou de trop donner.

« J'ignore quel sera votre destin, mais je sais une chose : les seuls d'entre nous qui seront vraiment heureux sont ceux qui auront cherché et trouvé le moyen d'être utiles aux autres »

-Albert Schweitzer-

Ce cahier d'exercices pour réveiller vos forces de caractère touche à sa fin.

Pour qu'un changement devienne une habitude, votre cerveau a besoin de 21 jours consécutifs.

Je ne peux, donc, que vous encourager à faire 1 ou plusieurs de ces exercices au quotidien pour évaluer l'efficacité de ces exercices.

Vous pourrez vérifier par vous-même le changement qui se passe en vous.

Entraînez-vous pendant 1 mois, tous les jours sans exception et posez- vous ces questions :

- **Qu'avez-vous réussi à changer positivement dans votre vie ?**
- **Quelles compétences avez-vous utilisées pour le faire ?**
- **Qu'avez-vous ressenti en atteignant votre objectif ?**

Décrivez précisément ce sentiment de fierté jusqu'à le ressentir de nouveau, vivre en vous.

L'essentiel n'est pas dans les faits, mais dans vos ressentis

Cet exercice prouve que toutes les compétences dont vous avez besoin pour évoluer sont en vous. Vous n'avez rien de nouveau à apprendre juste à passer à l'action. Si vous avez déjà pu changer une seule chose dans votre vie alors vous pouvez de nouveau changer tout ce que vous voulez, car vous êtes le seul chef d'orchestre.

Que votre vie devienne une œuvre d'art