

# **VOTRE VIE NE VOUS CONVIENT PAS TELLE QU'ELLE EST CHANGEZ-LA !**

**TOUT EST TOUJOURS POSSIBLE !**

## ***PRENDRE SOIN DE SOI POUR CHANGER SA VIE***

**Besoin de changements ?**

**Besoin de se ressourcer, de faire le point sur sa vie, de choisir sa vie en conscience, d'apprendre à vraiment s'occuper de soi, de découvrir de nouvelles clefs pour améliorer son état d'être, prenez le temps pour cela !**

La vie ne nous attend pas !

Faites-vous partie de ceux qui réalisent un jour, que cette vie ne vous convient pas, telle qu'elle est, avec le sentiment de ne pas avoir choisi votre propre vie ? Cette idée de l'échec chemine-t-elle peu à peu, devenant comme une certitude diffuse à l'intérieur de vous, qui grandit au fil des années ?

Les rêves s'estompent pour laisser la place à un état ni réellement heureux, ni réellement malheureux. Les plaisirs éphémères aident à supporter et à masquer cet état, « grâce » à notre société de consommation très présente pour nous acheminer dans ce sens.

Les jeunes, eux, ont besoin de nouveaux paradigmes. Ce qui leur est proposé ne leur convient plus. Certains ressentent l'existence d'un monde différent. Nombre d'entre eux tentent d'autres itinéraires de vie. De nouvelles pistes peuvent leur être très utiles dans leur recherche.

***Quel que soit mon âge, c'est toujours le bon moment d'agir ou de réagir ! Ni trop tôt, ni trop tard !***

***C'est le bon moment pour prendre le temps de faire le point et ré-interroger mes rêves.***

***Il est temps de réaliser vraiment qui je suis, ce que j'aimerais faire et quelles sont mes aspirations profondes pour ma vie. De la naissance à la mort, ma vie est un voyage, un passage sur la terre. Je suis toujours en mesure de le choisir comme je le ferais pour partir en vacances. Je choisis ma destination et je fais tout mon possible pour avoir un voyage agréable et qui me convienne.***

***Il en va ainsi de ma vie : je peux choisir !***

***Faire mon choix, et non pas celui qui m'est imposé insidieusement par d'autres : culture, société, religion, famille...***

**Etre heureux est un beau projet de vie !**

**En effet, le bonheur n'est-il pas l'aspiration de chaque être humain ?**

**Notre destination sur l'échelle du temps se situe dans l'instant présent.**

Car la vie se vit dans l'instant présent !

La vie passée est passée ! On ne peut la modifier. Et la vie future est à venir ! Elle ne peut que se préparer et non se vivre.

Donc la vie, notre voyage, se situe dans le présent et atteindre notre but, notre destination, ne peut se réaliser que dans le présent.

Nous vivons au présent et il est important d'être conscient de l'instant en y incluant notre but : **vivre l'instant présent dans le bonheur.**

Connaître et tendre vers ce but nous permet de ne plus nous égarer. Prendre conscience que nous l'avons atteint est le facteur déterminant pour chacun de nous. La vie ne se situe plus dans la seule projection, porteuse de frustrations, vers un futur incertain.

Souvent, la recherche du sens de la vie prend des allures compliquées alors que le bonheur est simple. De plus, il rassemble car lorsque chacun en est conscient, cela donne un sens au collectif, car ce seul point commun permet déjà de relier tous ceux que la vie oppose. Et un seul point universellement commun, c'est déjà beaucoup.

Le mot bonheur se manipule avec précaution, car il est devenu un concept abstrait que chacun approche sur la pointe des pieds sans savoir par quel bout le prendre.

Certains rient à l'évocation de ce mot, comme s'il s'agissait d'une formule magique ne correspondant à rien de concret et de réel. D'autres s'emportent lorsqu'on le prononce parce qu'ils le réduisent à un concept matériel : le bonheur est réservé à ceux qui ont de l'argent, sont beaux, ou jeunes ou blancs ou célèbres sans vérifier la véracité de leurs certitudes. Bien entendu, il n'en est rien, le bonheur ne s'apparente pas à tout cela. Le bonheur est pour tous.

D'autres encore le projettent dans le futur : « lorsque j'obtiendrai mon diplôme, lorsque j'aurai une maison, une femme..., je serai heureux ».

Et cela bien-sûr est tout aussi faux et le plus souvent porteur de frustrations et de déceptions.

On remarquera aussi ceux à qui l'on pose la question : « es-tu heureux ? », et qui répondent pensivement et évasivement : « je ne suis pas malheureux... ».

Ils semblent s'en contenter comme si le bonheur était un mot tabou correspondant à l'inaccessible, car peut-être ne faut-il pas trop en demander !

Ce mot est de moins en moins employé au quotidien et a été mis sur la touche trop longtemps.

Il est grand temps de redonner sa vraie place au bonheur ainsi que sa signification.

**Le bonheur est un sentiment de plénitude, de satiété, de confiance, de joie, de détachement, de reconnaissance et de respect profond pour la vie.**

Nous avons tous envie d'être heureux. Alors mettons le bonheur au centre de notre vie et qu'il devienne notre but à chaque instant.

Le bonheur est aussi une graine à faire grandir qui pousse pour soi, que l'on partage avec notre entourage et que l'on transmet aux générations à venir.

Le bonheur est un droit et un devoir pour chacun.

Il est à se ré-approprié comme l'air que l'on respire, avec l'évidence d'avoir à réapprendre à respirer.

**Deux grands paramètres conditionnent notre bonheur :**

## **NOTRE BIEN-ETRE PHYSIQUE ET NOTRE VIE INTERIEURE.**

**Leur prise en compte engendre la réussite de notre vie affective, familiale, sociale, et professionnelle.**

**Il est donc primordial de s'occuper de chacun de ces deux plans et d'en constater l'impact sur nos vies.**

Notre bien-être physique se gagne par une bonne alimentation adaptée à chacun, saine, naturelle et régénérante, un sommeil réparateur, des temps de repos et de relaxation et des pratiques corporelles bien choisies pour être en forme. En ce domaine il existe une multitude d'activités : marche, yoga, tai chi chuan, exercices physiques choisis, qi qong, jeux collectifs...

La vie intérieure nécessite d'activer différents outils afin d'être heureux et de rendre heureux. Il est aussi important de développer un travail sur soi en conscience. Il existe de nombreuses pistes qui peuvent vous y aider (thérapeutes, stages,...).

Que ce soit pour votre santé physique ou pour votre santé intérieure, notre démarche devrait s'orienter vers :

- L'attitude intérieure juste
- La conscience
- Le déconditionnement
- La re-programmation
- La loi d'attraction
- Les besoins, les désirs revisités
- La responsabilité
- L'alimentation
- La relaxation
- La respiration
- La méditation
- Une ou des disciplines physiques adaptées

**Ce programme complet vous permettra d'avancer vers votre idéal de vie, vos rêves et vers votre bonheur.**

**Car vous êtes responsables de votre vie et vous pouvez toujours choisir !**

Dane Charrier,  
*psychologue holistique, professeur de yoga de la fédération française de yoga traditionnel, spécialisée en développement personnel, en relation de couple, passionnée par le relationnel humain, co-fondatrice de l'éco-village de Ste Camelle, auteur de « Le murmure de la vie » et animatrice de stages d'épanouissement personnel, préparation à la rencontre, et accompagnement de couple.*