



GUIDE DE LA JOIE ET DE LA BONNE HUMEUR

Sylvie
Langel

COMMENT DEVENIR PLUS
JOYEUX ET SE RAPPORTER
DU BONHEUR

01

MES INTENTIONS

02

DES CLÉS ET EXPLICATIONS
POUR CRÉER DE NOUVELLES
HABITUDES

03

RÉSUMÉ
CONCLUSION
OBTENIR DES RÉSULTATS

CHAPITRE

01

Mes intentions



MES INTENTIONS

Je n'ai aucune qualification officielle pour vous parler de la joie. Je n'ai pas reçu de diplôme me le permettant. Je ne suis ni un maître ni une sage, et je suis même loin d'avoir atteint l'éveil spirituel complet. Je suis une femme qui se cherche encore ...

Ce qui me permet d'écrire ce ebook, c'est plutôt tout ce que j'ai connu dans ma vie **avant que je décide d'être heureuse.**

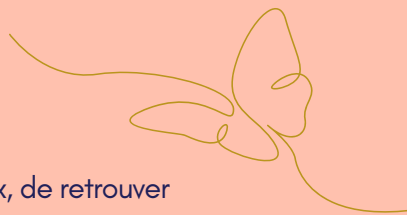
A partir de là, j'ai vu en moi des transformations tellement de Oufff, que j'ai à coeur de partager les principes des pratiques responsables de cette évolution.

Depuis que j'ai compris que être heureuse et joyeuse est un choix ! Je suis tombée en amour avec la Vie

POURQUOI CE GUIDE DE LA JOIE ?

Mon besoin de contribuer à la joie contagieuse

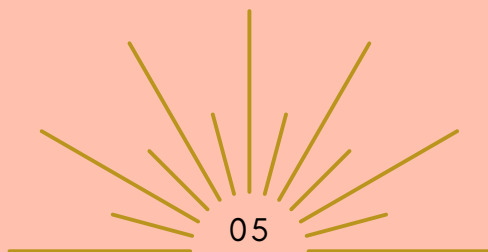
Ce guide et ses clés ont pour vocation de vous amener à comprendre les mécanisme de la joie, l'importance d'identifier les voleurs de joie dans notre vie. Comment insuffler plus de joie dans votre quotidien. Et un rappel des bonnes habitudes qui favorise la santé, la guérison et donc la prospérité.

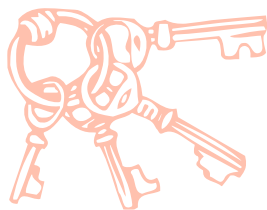


On a tous ce désir d'être heureux, de retrouver la joie, de se rapprocher du bonheur, mais nous ne savons pas toujours par où commencer...

Oui on a tous ce désir d'être heureux, mais qu'est-ce qui fait que certaines personnes vont avoir une vie épanouie et d'autres vont être dans la souffrance et cela peu importe la condition de vie ?

La différence entre les deux :
Nos valeurs, nos besoins, les histoires qu'on se raconte et la manière de percevoir les évènements, et les réactions face à la vie.





C H A P I T R E

02

Les Clés pour créer de nouvelles
habitudes et retrouver la joie

S O M M A I R E

Les 7 clés qui m'ont permis de retrouver la joie
Le Fil rouge est la tyrannie du mental et découvrir
comment insuffler de la joie dans notre vie.

Clé 1 : S'adapter



Clé 2 : Les voleurs de joie Clé 3 : Equilibre mental



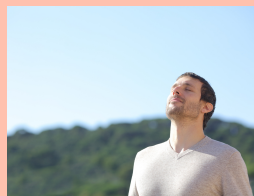
Clé 4 : La gratitude



Clé 5 La méditation



Clé 6 Bonheur et joie



Clé 7 : L'intention



Résumé
Conclusions

Clés 1 - S'adapter pour évoluer

Evoluer c'est connaître les lois de la VIE et les appliquer

Les changements majeurs

que nous vivons tous :

Climatique

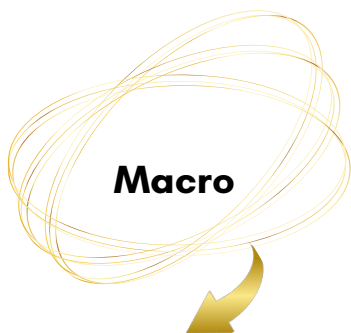
Energétique

Economique

Humains



Deux approches pour changer de monde et d'état d'esprit



Actions politiques, individus fortunés et influents, organisations mondiales



A l'échelle humaine, comprendre que tout part de SOI. Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde. *Gandhi*

Eckhart Tolle dans son livre Nouvelle Terre, que je conseille à la lecture, explique que nous n'avons plus le choix, "Evoluer ou Mourrir". Tout est cycle et l'histoire se répète.

Clé 2 - Identifier les voleurs de joie

Qui sont les voleurs de joie dans votre vie ?

où sont -ils ?

Au travail ?

Dans la famille ?

Dans les amis ?

Les "cons" sur votre passage ?



Exercice :
Vous en éloigner



Vous êtes bien, plein d'énergie !
Une rencontre, un appel téléphonique , un truc que vous entendez ou que vous voyez et HOP ! ça bascule, et vous êtes en colère, vidé, épuisé, contrarié ...

Clé 3 - Vider la poubelle mentale

Explications

Le mental est négatif, compulsif et dans la tête



Le mental entend et retient les négatifs.

Nous sommes une machine à penser, à régler des problèmes dans la tête, à voir le pire et le malheur, c'est ce qui nous a permis de survivre.

Le cerveau crée en moyenne 60000 pensées/jours, 1,5 par seconde...

Imaginer que je vous fasse neuf compliments et un reproche, après-demain, vous allez-vous souvenir de quoi en premier ?

oui très probablement du reproche. Et oui on est tous comme ça, c'est notre biologie qui est comme ça.

Nous avons tous un petit hamster qui tourne dans la tête

A voix haute :

Parler Tout seul (signe d'intelligence de pouvoir s'observer) aller en nature marcher, et commencer votre promenade par dire à haute voix : je suis contrarié parce que énumérez tout



Clé 3 - Vider la poubelle mentale

Exercice à l'oral



Parler tout seul(e) à haute voix. On dialogue, mais seul.

Loin d'être un signe de folie c'est un signe d'intelligence de pouvoir s'observer, s'interroger et rectifier nos pensées.

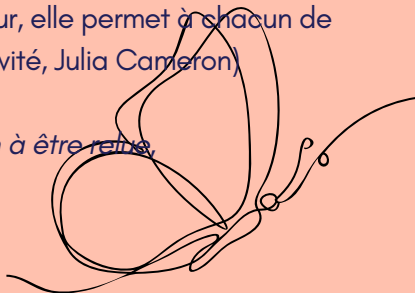
- **Parler à soi-même de ses problèmes comme on le ferait chez un psy ou avec un ami. Et se questionner !** On formule les pensées à voix haute, on les écoute et on y répond si besoin. *(La plupart du temps, on se parle déjà tout seuls sans le savoir. L'exemple le plus classique, c'est quand on se dit : quel con !)*
- **Parler en marchant en nature** et commencer votre promenade par dire à haute voix : je suis contrarié parce que lâcher tout ce qui vient Respirer !

Exercice A l'écrit :

Se parler à soi aussi à l'écrit !

Chaque jour, au saut du lit, écrire sur une, deux ou trois pages tout, absolument TOUT ce qui nous passe par la tête. Sans filtre. Sans jamais s'arrêter pendant ces trois pages (et en écrivant par exemple : « Là, je ne sais vraiment plus quoi dire », si on ne sait vraiment plus quoi dire). Cette pratique est devenue extrêmement populaire et a largement fait ses preuves. Jour après jour, elle permet à chacun de soulager. Voir le livre Libérez votre créativité, Julia Cameron)

Ces pages n'ont pas forcément vocation à être relues, certains jours on peut même les brûler ...



Clé 4 - La gratitude

Explications

La gratitude
pour contrecarrer la
tyrannie du mental.

**La gratitude, c'est la
capacité à être
reconnaissant, à remercier
pour tout ce vous avez déjà :**

ça peut-être les personnes que
vous aimez (conjoint, amis,
enfants, famille...), de pouvoir
respirer, d'avoir un toit, d'avoir
un travail qui vous épanouit, de
pouvoir remplir le frigo, avoir
accès à l'eau potable, un toit
sur la tête, accès à Internet...



C'est apprendre à savourer les
petits bonheurs du quotidien
(bain chaud, balade en nature,
se coucher dans un lit
confortable le soir, regarder un
bon film...).

Plus vous arriverez à apprécier les choses simples et pratiquer :

- et plus vous serez heureux et en joie. Et vous serez moins dans l'attente que quelque chose d'extraordinaire se produise
- vous serez capable d'être heureux sans,
- et si une chose exceptionnelle se produit (rentamer une relation amoureuse avec la bonne personne, augmentation, la maison de vos rêves...)
- vous aurez la capacité de savourer pleinement et ce sera non pas la condition à votre bonheur mais la cerise sur le gâteau.

Clé 4 - Rituel de gratitude

Exercice

L'importance du rituel
la gratitude.

C'est dans la répétition
que les choses
s'ancrent....



- **Ecrire sur un cahier vos gratitude, tous les soirs** avant d'aller vous coucher.
- **Pourquoi ?** C'est à ce moment qu'on passe du mode conscient au mode inconscient. c'est le moment le plus propice. C'est notre mental conscient qui décide, mais notre inconscient qui exécute....
- **L'idéal :** à l'écrit le soir, dans un cahier spécifique, au moins 5 grâtitudes. " Je remercie (nommer qui ...) la vie, l'univers, la source, Dieu, un ami, peu importe le nom que vous mettez) parce que"
- **Chaque matin :** Vous pouvez vous remercie d'être vivant, d'être là ! et de pouvoir expérimenter la vie et d'avoir la chance de la recommencer chaque matin, dans une version à chaque fois meilleure de vous-même !

Et à tout moment de la journée sans modération en conscience !

Clé 5 - La méditation

Explications

C'est quoi la méditation, comment ça marche, et pourquoi?

C'est l'antidote du mental compulsif, la machine à penser !



C'est tout simplement faire l'expérience de l'attention sur l'instant présent. Et Souvent sur la respiration.

Quand on médite, on décide pendant une période prédéterminées, qu'on va ramener son attention sur l'instant présent. Quand irrémédiablement, on va se perdre dans les pensées, parce que la pensée est automatique (avec notre mental compulsif).

Elle rend plus heureux et joyeux dans la mesure où, justement elle permet de mettre de la distance entre nos pensées et nos émotions gênantes.

Elle rend plus intelligent, plus créatif, muscle notre cerveau, renforce la concentration, empêche l'arrivée des maladies cardiovasculaires, et rallonge la vie dans la mesure où pratiquée régulièrement elle ralentit le vieillissement.

Elle a transformé ma vie

Clé 5 - La méditation

Explications

C'est quoi la méditation, comment ça marche, et pourquoi?

C'est l'antidote du mental compulsif, la machine à penser !



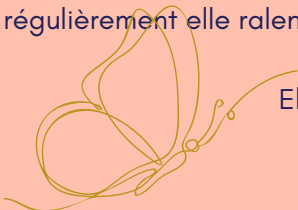
C'est aussi être attentif à ce que je ressens, vois, entends, savoure avec tous mes sens dans l'ici et maintenant.

C'est tout simplement faire l'expérience de l'attention sur l'instant présent. Et Souvent sur la respiration. On commence souvent immobile et puis avec l'habitude, on peut se sentir présent à soi en marchant.

Quand on médite, on décide pendant une période prédéterminées, qu'on va ramener son attention sur l'instant présent. Quand on va se perdre irrémédiablement, dans les pensées, parce que la pensée est automatique, une pensée arrive, et on se ramène à l'objet de la méditation.

Elle rend plus heureux et joyeux dans la mesure où, justement elle permet de mettre de la distance entre nos pensées et nos émotions gênantes.

Elle rend plus intelligent, plus créatif, muscle notre cerveau, renforce la concentration, empêche l'arrivée des maladies cardiovasculaires, et rallonge la vie dans la mesure où pratiquée régulièrement elle ralentit le vieillissement.



Elle a transformé ma vie

Clé 5 - Méditer

Exercice

Poser l'intention de faire cet exercice pour vous et votre plus grand bien. Testez !



Vous allez faire cette expérience **durant une minutes.**

Votre téléphone est sur mode avion, votre minuteur sur 1 mn.

Asseyez-vous de façon symétrique sur une chaise ou en tailleur, les pieds bien ancré au sol, tenez vous le plus droit possible, installez vous confortablement, c'est l'important.

Puis fermé la bouche de façon à respirer par le nez uniquement, devenez complètement immobile, et placer votre centre d'attention sur l'air qui entre et sort de votre nez.

L'air chaud et l'air froid

Observer, ressentez, percevez la température de l'air qui entre et sort de votre nez.

C'est tout. Faites le plusieurs fois par jour et observer ce qui se passe dans votre tête.

Augmentez d'une minute par jour jusqu'à atteindre 10 mn, serait l'idéal par jour.



Clé 6 - Le Bonheur et la joie

Explications / Définition

Le bonheur : un concept mis à toutes les sauces, chacun à une définition du bonheur pour lui. C'est un idéal personnel, chacun ses besoins, ses aspirations et ses valeurs. .



La joie est une émotion vive, un ressenti par toute la conscience, qui affecte l'être tout entier. Souvent accompagnée d'un sentiment de plénitude, éprouvée par une personne au moment où ses désirs et ses besoins, ces ambitions, ces rêves sont satisfaits d'une manière effective ou imaginaire. L'état de grâce.

La joie se distingue donc du plaisir par sa durée et son intensité, mais aussi du bonheur, qui est davantage un idéal.

Alors comment faire pour parler de bonheur d'une manière qui soit utile à tout le monde si on a tous une définition différente du bonheur ?

C'est Bouddha qui a apporté la réponse la plus éclairante à cette question avec **le non-bonheur**, que l'on peut aussi appeler universellement **la souffrance**.

On peut tout simplement dire que le bonheur, c'est l'absence de souffrance.

Donc, n'importe quel moment sans stress, ni colère, ni tristesse, ni frustration, ni peur peut être considéré comme un moment de bonheur, de paix.



Clé 6 - Le Bonheur et la joie

Exercice

Remplir les listes,
observe les subtilités de
ce que tu mets dans
chacune et mets toutes
ces activités dans ton
agenda et fais le !

Note quels sont les besoins
et les valeurs que tu satisfais
pleinement, et procure joie
et bonheur !



**Quelles sont les choses, les
activités, les actions, qui
quand tu les fais, ça te met
en joie ?**

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

etc.

**Quelles sont les choses,
les activités, les actions,
qui quand tu les fais, tu
te dis que tu t'aimes
sincèrement !
inconditionnellement ?**

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

etc.



Clé 7 - L'Intention

Explications

L'intention précède l'action .
Le prémices de la joie c'est
votre intention.

Etre heureux c'est un choix



Plus l'intention est clair et plus
c'est magique dans les relations

Tous les moments de joie prennent racine dans votre intention
première.

Etre intentionné(e) et attentionné(e) est la clé

Poser votre intention avant chaque chose que vous faites.

Quelle est mon intention en faisant ceci ou cela ?

avec mon patron, mon collègue, mes amis, mon conjoint(e), mes
enfants ? etc.

L'intention c'est quoi ? Qu'est ce qu'il y a derrière ?

obtenir quelque chose ? Donner quelque chose ?
prendre ou donner ?

Plus votre intention sera clair et en adéquation avec vos valeurs et
besoins, soit aligné avec qui vous êtes, plus la réponse que vous
obtiendrez (réaction) en face de vous sera nette et clair et !

Et plus vous serez en joie !



C H A P I T R E

03

Résumé

Conclusion

Obtenir des résultats

Questions de coaching

En résumé c'est un chemin !

1

En cette période de changement, important de s'avoir s'adapter à son environnement, quel qu'il soit !

2

Il y aura toujours quelqu'un pour vous voler votre joie, "rien de pire que les gens joyeux" pour une personne qui souffre, qui ne s'aime pas et sens comme une M..... Et les voleurs de joie nous prennent notre énergie pour nourrir leur égo et orgueil. Attention aux vampires, séduisants et sexy, leur énergie, pour se faire croire qu'on a de la valeur nous aussi !

3

La joie est processus interne, et qui dépend de notre capacité à calmer le mental, pour cela nous avons des outils, se parler à soit, crier dans la nature, écrire, etc.

4

Pratiquer la gratitude est la clé de la 'acceptation de ce qui est présent pour nous ici et maintenant.



En résumé

5

La méditation est l'antidote du mental compulsif, qui pense tout le temps et se raconte des histoires qui nous empêche d'évoluer.

6

Le bonheur est un idéal atteint grâce à la satisfaction de ce qui est important nous, (valeurs, besoins) et la joie un état interne lié à un processus long à mettre en place et demande de l'introspection, de la responsabilité et de l'engagement.

Insuffler de la joie dans sa vie au quotidien est facile à réaliser, à partir du moment où on a identifié ce qui nous vole notre joie et ce qui nous met en joie.

7

L'intention précède l'action, l'énergie va où la pensée va !
Formuler toujours vos intentions avant toute chose que vous avez envie de faire.



Conclusion



Conclusion

C'est important de se connaître soi-même, créer de la joie en soi et la rayonner autour de soi, est une démarche responsable et qui du temps.

Important de ce faire accompagner par un thérapeute ou un coach pour faire ce chemin de libération de blessures et souffrance.

Important de tout faire pour diminuer la douleur, en diminuant les résistances résistances pour faire face aux évènements parfois difficiles qui surviennent dans votre vie.

Ce n'est pas temps les autres où les évènements le problème au fond, mais notre façon de perception le monde, la vie, les gens, et nous même.



Sans oublier
les 6 bonnes habitudes pour
être heureux



les 6 bonnes habitudes pour être heureux

Pour obtenir des résultats durable :

Respecter les besoins du corps, esprit, âme,
sont nécessaire à une bonne santé holistique.

**Prenez soin de votre corps. C'est le seul endroit où vous
êtes obligé de vivre.**

Jim Rohn

1. La gestion de votre stress émotionnel
2. Le mouvement, le sport et l'énergie dans votre vie,
3. L'alimentation saine et adaptée
4. les relations saines et constructives,
5. La spiritualité, et le sens dans votre vie
6. Les moments de régénération

Alors où en êtes-vous ?



Questions coaching pour grandir



Questions coaching l'importance des relations

Quand nous sommes joyeux,
nous stimulons plusieurs parties du
cerveau, et nous avons une conscience
encore plus grande de ce qui nous relie
dans notre humanité, c'est pourquoi,
pour être en joie,
les relations que nous entretenons avec
les autres sont très importantes.

**Nous ne pouvons pas
être heureux lorsque
nous sommes en
conflit.**



Questions coaching pour grandir

**Suis-je dans une logique
de donneur ou de preneur ?**

- **Quelle est mon intention en faisant ceci ou cela ?**
- **Dans la structure dans laquelle je suis, avec mon patron, mon collègue, mes amis, mon conjoint(e), mes enfants ? etc.**
- **Qu'est-ce que je peux donner ?**
- **Qu'est ce qui va faire une différence significative dans la vie de l'autre ?**
- **Qu'est-ce qui va lui permettre d'être plus heureux ?**

Quand je pose une question, j'ai une réponse

Questions coaching pour grandir

“Donner” c’est garantir de la joie

- Dans mon travail je suis là pour :
- prendre mon salaire ?
- prendre des responsabilités ?
- Prendre le job de quelqu’un ?
- C’est quoi mon intention ?

“Ne vous demandez pas ce que votre pays peut faire
pour vous, demandez-vous ce que vous pouvez faire
pour votre pays.”

Jhon Fitzgerald Kennedy

Il avait compris à l’époque, que si il mettait son peuple
dans une dynamique de donneur, les choses serait
différente.



Une fois encore L'intentionnalité

Posez-vous la question c'est quoi mon intention quand je fais quelque chose ?

Est-ce que mon intention elle est bienveillante ?

Par exemple vous faites une demande à quelqu'un :

Est-ce que le fond de votre démarche est bienveillante ?

Est-ce que le fond de votre démarche est juste ?

Est-ce que le fond de la démarche permet de faire passer tout ça à un niveau supérieur ?

Est-ce que le fond de la démarche c'est de la jalousie ?

Est-ce que le fond de la démarche c'est d'essayer de briser la joie de quelqu'un plutôt que de l'élever ?

La logique de intentionnalité est super important dans la
logique de joie.



BONUS

Je vous transmets avec joie
ce **carnet de Bord** pour
noter **matin et soir**

Je l'utilise tous les jours pour mon plus
grand bien et celui de toutes les
personnes concernées



Testez et vous verrez la différence sur le
chemin de l'évolution.



DATE :

Rituel *Matinal* | 7 minutes

Je syntonise ma fréquence idéale à **mon besoin du moment** :



Musique
Silence

☐

Affirmation
Prière

☐

Activité physique
Mouvement

☐

Méditation
Visualisation

☐

Gratitude
Contemplation

☐

Automassage
Soin

☐

Mon sommeil
la nuit dernière était :



Nombre
d'heures : _____

Qualité : _____

Ce qui *émerge* ce matin suite à ma routine matinale :

Aujourd'hui, mes *3 fermes intentions* de la journée sont :

1. _____ ☐
2. _____ ☐
3. _____ ☐

Aujourd'hui, je m'engage à être *vigilant* sur :

1. _____ ☐
2. _____ ☐
3. _____ ☐

Rituel du *Soir* | 7 minutes

Je syntonise ma fréquence idéale à **mon besoin du moment** :



Musique
Silence



Affirmation
Prière



Activité physique
Mouvement



Méditation
Visualisation



Gratitude
Contemplation



Automassage
Soins



Ce qui a *émergé* suite à ma routine du soir :

Ma vitalité aujourd'hui était : ☐ Basse ☐ Fluctuante ☐ Moyenne ☐ Bonne ☐ Très bonne

Est-ce que j'ai été soumis à **ma capacité adaptative** aujourd'hui ? ☐ Oui ☐ Non

Est-ce que je me suis **offert un temps** pour revenir en régénération ? ☐ Oui ☐ Non

Comment s'est manifestée *la vie en moi* aujourd'hui ?

3 choses qui m'ont faites énormément de bien aujourd'hui ?

1.

2.

3.

3 bonnes actions que j'ai faites aujourd'hui et qui me rendent fier de moi ?

1.

2.

3.

A propos de l'auteur

Sylvie Langel

Passionnée par les
mécanismes qui régissent
l'être humain.

En bref, j'accompagne à
passer du mode SURVIE au
mode "je me sens EN VIE.

Aujourd'hui, je sens appelée par
une quête. Un besoin profondeur,
de sincérité, d'authenticité, de paix
intérieure.

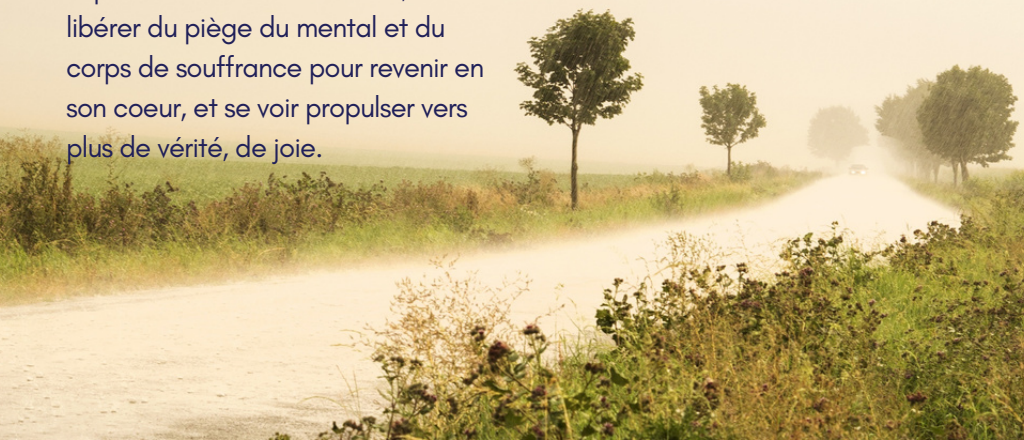
Je pose l'intention de faire
l'expérience de ma vie, comme «
une alchimiste », qui oeuvre à
transformer les zones ombres en
lumière.

J'invite au voyage intérieur et à la
libération émotionnelle et mentale,
pour les personnes qui souhaitent
plonger dans les profondeurs et
explorer leur zones d'ombres, se
libérer du piège du mental et du
corps de souffrance pour revenir en
son coeur, et se voir propulser vers
plus de vérité, de joie.



J'accompagne des personnes qui
sont en difficultés dans leur vie.
Que ce soit suite à une situation
difficile ou une épreuve
douloureuse, un coup dur, et qui
n'arrivent pas à aller de l'avant, à
rebondir, pour reprendre leur vie
en main.

Des personnes qui se retrouvent "le
cul entre deux chaises" coincées
entre les exigences du quotidien,
de la familles, des conjoint(e), des
patrons, collègues, enfants, etc...



21 JOURS POUR CHANGER
SA VIE!



3

jours

GRATUITS

- .Une vidéo par jour
- .Des supports Pdf adaptés
- .Des exercices pratiques
- .Un accès au groupe Facebook "Osez Changer"
- .Coaching live avec Sylvie
- .Accès à des lives exclusifs

