

# REPRENDRE SA VIE EN MAIN

4 ÉTAPES POUR VIVRE  
SA VIE DE RÊVE



TIFFANY BUTON  
DU BONHEUR ET DES LIVRES

# Ceci est un extrait de l'ebook « Reprendre sa vie en main »

J'ai choisi quelques pages pour te donner un petit aperçu de l'ebook.

Bonne lecture,

Tiffany

# Enchantée, moi c'est Tiffany !

J'ai 35 ans et je vis en France, à La Rochelle, avec mon mari.

Je voudrais te raconter mon parcours en quelques mots.

Tout a commencé, quand à mes 29 ans, j'ai pris conscience que je n'étais toujours pas heureuse et que j'en avais marre.

Marre de courir après le bonheur, marre de tout quitter...

En fait, j'ai compris que mon bonheur ne dépendait pas de mon travail, de mon compagnon ou encore de la ville dans laquelle je vivais.

Alors, j'ai décidé d'apprendre à heureuse par moi-même et durablement.



Pour cela, j'ai ouvert des centaines de livres de développement personnel, de psychologie et de spiritualité. J'ai appliqué les conseils un à un.

Et, tandis que j'apprenais à être heureuse, j'ai eu envie de partager mes découvertes avec d'autres personnes, ainsi, j'ai créé le blog Du bonheur et des livres en juin 2017.

J'aime apprendre à être heureuse et j'aime aider les gens à être heureux. C'est pourquoi, bien vite, je me suis mise à écrire des ebooks plus complets, ainsi que des formations en ligne pour aider encore davantage.

Depuis 2019, chaque année, c'est plus d'un million de personnes qui viennent visiter le blog. De plus, j'ai aidé plusieurs centaines d'entre elles à travers mes formations en ligne.

C'est donc le coeur débordant de joie et de gratitude que je t'écris ces quelques mots.

# CONTENU

## 01

L'IMPORTANCE DE REPENDRE  
SA VIE EN MAIN POUR VIVRE SA  
VIE DE RÊVE

## 02

SE SENTIR CAPABLE DE  
REPENDRE SA VIE EN MAIN

## 03

DÉCIDER DE COMMENT  
REPENDRE SA VIE EN MAIN

## 04

TRANSFORMER SON QUOTIDIEN  
POUR VIVRE SA VIE DE RÊVE

# CONTENU

## 05

LES 10 SECRETS D'UNE VIE  
HEUREUSE ET RÉUSSIE

## Bonus

17 ASTUCES POUR SE LEVER TÔT  
LE MATIN ET EN FORME

## Bibliographie

LES MEILLEURS CONSEILS DE  
LECTURE POUR REPRENDRE SA  
VIE EN MAIN

"Quand je suis allé à l'école, ils m'ont demandé ce que je voulais être quand je serai grand, j'ai répondu « heureux », ils m'ont dit que je n'avais pas compris la question, j'ai répondu qu'ils n'avaient pas compris la vie."

John Lennon

# Les 4 erreurs qui nous empêchent de vivre notre vie de rêve

Ce que tu es en train de lire, tu l'as certainement déjà lu, avec d'autres mots, une autre manière d'amener les choses, mais tu l'as déjà lu.

En effet, les conseils pour être plus heureux, vivre une vie plus passionnante sont ancestraux et sont accessibles partout.

Il n'y a rien à inventer.

Et pourtant, nous sommes encore nombreux à nous sentir insatisfaits de notre vie, trop nombreux à ne pas vivre notre vie de rêve.

Pourquoi ?

J'ai découvert que nous faisons au moins une de ces 4 erreurs. Et, ce sont elles qui nous empêchent d'être heureux.

## # Croire que nous n'avons pas le temps

La première erreur est de croire que nous n'avons pas le temps.

C'est peut-être la pire croyance que nous pouvons avoir.

En effet, le temps est un cadeau que la vie nous fait. Chaque jour, nous disposons de 24 heures et la vie ne nous demande rien en échange. Elle nous les donne et peut nous les reprendre à tout moment et sans préavis.

Peux-tu prendre un instant pour savourer cette réalité ? Le temps est notre seule richesse.

Nous avons trop souvent tendance à dire que nous n'avons pas le temps de faire des choses pour nous, des choses qui nous passionnent.

Pourtant, le temps ne se trouve pas. Il se prend !

Oui, le temps se prend. La différence est grande.

Quand on dit que nous ne trouvons pas le temps, nous ne sommes pas acteurs de notre vie, nous ne décidons pas d'avoir un impact sur elle. En effet, nous laissons la vie décider pour nous.

Prendre notre vie en main, c'est comprendre que le temps se prend !

Elle n'arrivera pas toute seule cette vie de rêve, nous le savons que trop bien. Nous l'attendons depuis tant d'années, sans même l'apercevoir.

Nous verrons plus tard dans l'ebook des méthodes concrètes pour mieux gérer notre temps. Mais, avant cela, passons plutôt à la seconde erreur.

## # Croire que c'est à la vie de décider pour nous

Nous croyons que c'est à la vie de décider pour nous.

T'es-tu déjà entendu dire que tu faisais ce que tu faisais parce que c'était ce que tu devais faire ?

Cette pensée me dérange, car elle me semble fataliste.

J'aimerais que nous la reformulions : Je fais ce que je fais, car à un moment donné dans ma vie, c'était la meilleure chose que je pouvais faire.

Mais aujourd'hui, est-ce toujours le cas ? Et, demain ?

Pour vivre ta vie de rêve, je t'invite à te donner le droit de changer. La vie n'a pas à choisir pour toi, tu peux à tout moment avoir ton mot à dire décider de changer les choses.

## « Tu es toujours libre de changer d'idée et de choisir un futur différent. »

Le changement peut se faire en douceur, pas besoin de tout lâcher et de tout quitter. Nous pouvons très bien commencer avec ce que nous avons et chaque jour, faire un pas vers autre chose en toute sérénité.

Je prends l'exemple du travail. Nous sommes peut-être sortis des études avec un métier de rêve en tête, mais rapidement nous avons dû payer les factures et nous avons trouvé un « job alimentaire ». Résultat : 5 ou 10 ans plus tard, nous y sommes encore. Pas de panique !

Tout d'abord, il faut comprendre que la vie ne nous facilitera pas la tâche, si on ne lui donne pas « l'impulsion ».

En effet, nous avons besoin de faire des petits pas vers notre rêve pour que la vie nous aide, car ce ne sont pas nos lamentations qui vont nous aider. Ce sont plutôt des choses concrètes comme des recherches, des conversations, de petites actions...

Ensuite, ne nous faisons pas de mal et continuons à faire ce que nous faisons, tout en travaillant sur notre projet. Oui, nous n'avons pas besoin de lutter, cela peut se faire en douceur, pas à pas.

## # Croire que les autres nous aimeront moins

La troisième erreur que nous faisons et qui nous empêche de vivre notre vie de rêve est de croire que nous perdrons l'amour de nos proches.

Si nous vivons notre vie de rêve, si nous changeons, si nous faisons les choses différemment, nous pensons que notre entourage nous aimera moins. C'est totalement faux !

Il n'est pas question d'un manque d'amour, mais plutôt d'un manque de soutien.

Oui, il ne faudra pas compter sur le soutien inconditionnel de nos proches, c'est certain.

Pourquoi ? Parce que nos proches ont leurs propres croyances à affronter et comme tu le sais bien, ce n'est pas évident de les surmonter. Mais toi, aujourd'hui, tu lis ces mots et tu as le courage de le faire. Montre-leur l'exemple.

Quand tu entendras un de tes proches douter de tes capacités, de ton droit à vivre ta vie de rêve, souviens-toi qu'il ne parle pas de toi, mais de lui-même. Il est en train de projeter sur toi ses propres doutes d'être capable et digne de vivre sa vie de rêve.

Montre-lui que c'est possible !



Ce ne sera pas évident, mais c'est possible.

Tu sais, vivre sa vie de rêve, c'est faire ce qui nous plaît à nous. C'est suivre nos envies et nos rêves, c'est satisfaire nous-mêmes nos besoins. En effet, nous n'avons pas besoin de l'approbation des autres. Nous en parlerons bien plus longuement dans la suite de l'ebook.

## **# Croire que cela se fera immédiatement et sans effort**

Passons à la quatrième erreur qui nous empêche de vivre notre vie de rêve : croire que cela se fera immédiatement et sans effort.

C'est une erreur commune aux perfectionnistes (dont je fais partie). Nous pensons que lorsque nous avons pris une décision, que tout doit se passer de manière linéaire et rapide.

Malheureusement la vie est imparfaite, tout comme nous. La vie est remplie de nuances et elle prend son temps.

Autrement dit, entre le moment où nous avons pris la décision de reprendre notre vie en main et le moment où nous avons le sentiment de vivre notre vie de rêve, du temps se sera écoulé.

Pire, tout ne se sera pas passé comme prévu. Nous allons devoir faire face à des contretemps.

Ce que nous sommes invités à faire, c'est d'accepter la réalité comme elle est et de composer avec elle, tout en gardant notre attention sur notre objectif.

La chose est sûre, nous aurons besoin de temps et d'efforts pour reprendre notre vie en main.

Heureusement, nous pourrons également nous attendre à toutes sortes de rencontres, de conseils et d'expériences qui nous guideront dans la sérénité et la joie. Cet ebook, je l'espère, en fera partie.

## Se libérer du regard de l'autre pour vivre pour soi

Nous venons de travailler notre confiance en soi et d'apprendre à nous rassurer, à nous encourager et à nous pousser à faire des choses qui nous font peur, malgré la peur.

De plus, nous nous sommes libérés de nos fausses croyances, celles qui nous emprisonnaient dans la culpabilité et le rejet de soi. Nous avons appris comment nous aimer, nous accepter et mieux nous parler.

Maintenant, pour nous sentir pleinement capables et dignes de reprendre notre vie en main et de vivre notre vie de rêve, nous allons apprendre à vivre pour nous.

### # L'enfer c'est les autres ?

Vivre pour soi, c'est vivre la vie qui nous ressemble, dans laquelle nous pouvons satisfaire nos besoins et nos désirs.

Ce serait chose très facile, si nous ne vivions pas au milieu des autres : notre famille, nos amis, nos collègues, nos voisins...

En effet, tu n'as pas la connaissance parfaite de la réalité de l'autre, tu n'as que ton point de vue limité. L'autre peut très bien ne pas se trouver agressif, c'est sa perception à lui.

Autrement dit, s'affirmer c'est être libre de vivre pour soi et selon soi, tout en laissant l'autre libre de vivre pour lui et selon lui.

## Exercice 6 - Je m'accorde le droit de décevoir les autres

Les autres sont remplis d'attente vis-à-vis de nous. De plus, nous-mêmes, nous inventons toutes sortes de besoins aux autres que nous devons combler pour leur plaire.

Pour être heureux, pour vivre une vie qui nous passionne, une vie plus sereine, nous avons besoin d'être nous-mêmes et de faire ce qui est bon pour nous. Et, cela nécessite que nous acceptions de décevoir les autres.

- Que t'empêches-tu de faire, parce que tu penses que cela pourrait ne pas plaire à ton entourage ?
- Que te refuses-tu de faire, parce que tu as peur de dire non ou de ce qu'on pourrait penser de toi ?

### # Une histoire inspirante

Connais-tu l'auteur Laurent Gounelle et son livre « Dieu voyage toujours incognito » ?

Dans ce livre, le personnage principal a un sérieux manque de confiance en lui, qui le conduit presque à en finir avec la vie. En effet, sa vie ne lui ressemble en rien, ne le passionne pas et il se sent terriblement mal.

Pour retrouver goût à la vie, pour reprendre sa vie en main, il suit les conseils d'un homme.

À un moment dans le livre, le personnage va être amené à prendre le risque de décevoir les autres, et pas n'importe qui. Il va prendre le risque de décevoir tous ses collègues, qui sont aussi ses concurrents.

Le personnage est consultant et chacun a sa propre clientèle.

Le personnage aime beaucoup lire les magazines people et il en a honte. Pourtant, ça le détend et il y prend du plaisir.

C'est pourquoi pour apprendre à être lui-même, à s'affirmer, à se libérer du regard des autres, il va être amené à aller à la grande réunion hebdomadaire avec sous le bras un magazine people, qu'il devra ensuite poser sur la table à la vue de tous.

Je te laisse imaginer comment il s'est senti...

## # À toi de jouer

Maintenant que tu as bien imaginé la scène, peut-être ressens-tu de la peur.

Qu'avons-nous dit sur la peur ? Elle est normale et ce n'est pas elle qui va nous empêcher de faire ce qu'on a à faire.

Effectivement, les autres nous empêchent de vivre cette vie qui nous ressemble. Pourquoi ?

Parce qu'en compagnie des autres, nous ne nous accordons pas le droit d'être qui nous sommes et de faire ce qui est bon pour nous.

Nous pensons à tort que pour avoir de belles relations avec les autres, nous devons avant tout répondre à leurs attentes.

Oui, nous pensons cela à tort.

Et si on voyait un peu nos « devoirs » envers les autres ?

Il n'y en a aucun !

Bien sûr, la compassion et l'altruisme sont deux composantes essentielles pour avoir de belles relations. Et, c'est important, car les belles relations nous permettent de nous sentir heureux. En effet, pour notre bonheur, nous avons besoin d'appartenir à un groupe et de nous sentir utiles pour les autres.

Mais, la compassion, l'altruisme ne sont pas des devoirs.

**Si tu souhaites lire cet ebook dans son intégralité, clique sur l'image ci-dessous**



# Si tu souhaites encore plus de lecture pour apprendre à être heureux, voici mes autres ebooks

## L'ebook Mieux gérer ses émotions

Tu voudrais être plus zen dans ta vie, mais malheureusement, tu as plutôt tendance à stresser et t'angoisser pour un rien.

De plus, la colère est souvent prompte à sortir et il t'arrive régulièrement d'être triste sans savoir pourquoi.

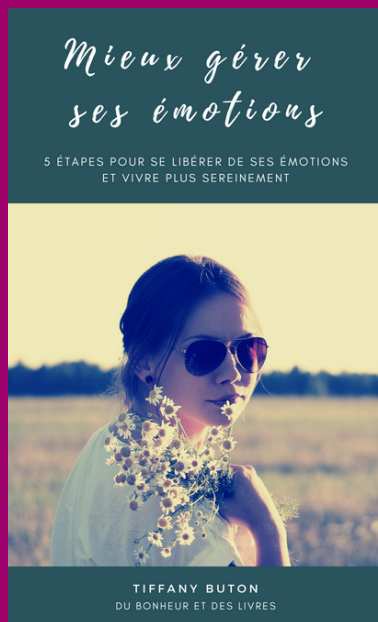
Tu voudrais mieux gérer tes émotions, mais tu ne sais pas comment faire ? Alors, cet ebook est parfait pour toi !

En effet, tu y découvriras 5 étapes précises pour mieux comprendre et mieux gérer tes émotions et ainsi, vivre plus sereinement malgré les aléas de la vie.

Je te le conseille de tout coeur, car tu y trouveras de nombreux exercices pratiques et une grande bienveillance qui t'aideront à mieux te comprendre et à mieux vivre avec tes émotions.

Cet ebook fait du bien au coeur et à l'âme.

Je t'invite à [cliquer sur ce lien](#) pour plus d'informations et découvrir l'extrait gratuit.



## L'ebook Être soi-même et être heureux

Si la peur du jugement des autres est trop forte et qu'elle t'empêche d'être toi-même et de faire ce qui est bon pour toi.

Si tu as le sentiment d'être à l'étroit dans ton quotidien et qu'il ne te ressemble pas vraiment, alors cet ebook est parfait pour toi.

En effet, nous sommes nombreux à avoir peur du regard des autres et donc à faire nos choix pour ne pas déranger.

Malheureusement, on finit par se réveiller un matin dans une vie qu'on ne reconnaît plus du tout.

Si tu as envie de reprendre ton bonheur en main, alors je te conseille de tout coeur cet ebook, car tu y trouveras tout ce dont tu as besoin de pour retrouver confiance en toi et t'affirmer auprès des autres, redécouvrir la personne que tu es et apprendre à t'aimer.

Je t'invite à [cliquer sur ce lien](#) pour plus d'informations et découvrir l'extrait gratuit.

