



Je reprends ma vie en main

4 étapes pour me créer une vie alignée. Une
vie qui me ressemble et me passionne.

www.dubonheuretdeslivres.com

Enchantée, moi c'est Tiffany

Mon parcours a vraiment commencé le jour où j'ai compris que je n'étais pas heureuse... alors que j'avais tout pour l'être.

J'ai compris que je passais ma vie à courir après le bonheur, sans jamais le rattraper.

Je pensais qu'il se trouvait dans un nouveau travail, un nouvel amour, un nouvel endroit.

Alors, je changeais tout, souvent.

Mais, à chaque fois, je finissais par ressentir la même fatigue, le même vide.

C'est à mes 29 ans que j'ai eu comme un déclic : ce bonheur que je cherchais ailleurs se trouvait en moi.

Je ne savais pas comment l'atteindre, mais j'ai décidé d'apprendre.

Alors, j'ai commencé un vrai voyage, un voyage intérieur cette fois.

J'ai lu des centaines de livres de développement personnel, de psychologie et de spiritualité.

J'ai testé, exploré, échoué parfois, mais surtout : j'ai appris à être heureuse en me reconnectant à moi, pas à pas.

Et plus j'avancais, plus j'ai eu envie de partager ce que je découvrais. C'est ainsi qu'est né, en juin 2017, le blog : « Du bonheur et des livres ».

Un espace de douceur et de réflexion, où j'aide chaque jour des personnes à se recentrer et à cultiver la joie et la sérénité dans leur quotidien.

Depuis, ce qui n'était qu'un blog est devenu une véritable aventure humaine.

Chaque année, plus d'un million de lecteurs viennent y puiser du réconfort et de l'inspiration.

Et, à travers mes ebooks, mes formations en ligne et mes séances de coaching par téléphone, j'ai accompagné des milliers de personnes sur le chemin du bonheur.

Mon cœur déborde de gratitude.

Gratitude pour ce parcours, pour les rencontres, pour la possibilité de transmettre.

Et gratitude pour toi, qui lis cet ebook.

Parce que si tu es ici, c'est que toi aussi, tu as décidé de choisir le bonheur, pas celui après lequel on court, mais celui qu'on crée soi-même.

Je suis de tout coeur avec toi.

Puisse mon ebook t'accompagner sur ce chemin merveilleux.

Tiffany Buton



Sommaire

00

INTRODUCTION

- Qu'est-ce qu'une vie alignée ?
- Les 4 erreurs qui nous empêchent d'avancer
- 4 étapes pour reprendre le fil de sa vie petit à petit

01

RETROUVER CONFIANCE EN SOI

1 - L'art d'avoir confiance en soi

Exercice 1 - Je fais le point sur ma vie

Exercice 2 - J'apprends à me connaître

2 - Se libérer de ses croyances négatives

Exercice 3 - Je fais le tri dans mes croyances

Exercice 4 - J'apprends à m'aimer

Exercice 5 - J'apprends à mieux me parler

3 - S'affirmer et vivre pour soi

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

Exercice 7 - Je communique de mieux en mieux

02

SE FIXER UN OBJECTIF

Exercice 8 - Je fais ma Bucket-List

Exercice 9 - Je formule mon objectif du moment

Exercice 10 - Je fais le point sur ma vie

03

TRANSFORMER SON QUOTIDIEN POUR PLUS DE CONFIANCE, DE MOTIVATION ET DE BONHEUR

1 - Combattre la peur par des petits pas

Exercice 11 - Quel est mon petit pas ?

Exercice 12 - Je fais attention aux petits moments

2 - Gérer ses émotions et se laisser guider par elles

Exercice 13 - Je vis mieux avec mes émotions

Exercice 14 - J'apprends à calmer mes émotions

3 - Se donner rendez-vous quotidiennement

Exercice 15 - J'ai une routine matinale

Exercice 16 - Je cherche ma passion

4 - Mieux gérer son temps et se libérer du stress

Exercice 17 - J'apprends à positiver

Exercice 18 - Je prends du temps pour moi

5 - Être motivé et le rester !

Exercice 19 - Je me motive

Exercice 20 - Je remplace mes mauvaises habitudes

04

MES 10 SECRETS D'UNE VIE HEUREUSE ET RÉUSSIE

Exercice bonus - J'écris mon mantra

05

CONCLUSION, BONUS, BIBLIOGRAPHIE

J'ai un dernier souhait pour toi

Mon ebook "Je gère mieux mes émotions"

Mes séances de coaching par téléphone

Bonus : 17 astuces pour se lever plus tôt le matin

Bibliographie

**"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



Introduction

— Qu'est-ce qu'une vie alignée ?

Quand on parle de reprendre sa vie en main, on pense tout de suite à de grands objectifs.

Résultat : on ne passe pas à l'action, parce que cela nous fait trop peur.

On se met trop la pression.

C'est pourquoi, dans cet ebook, je ne te parle pas de « vie idéale », mais de « vie alignée ».

Une vie alignée, c'est une vie en accord avec nos valeurs, nos besoins et nos envies.

C'est une vie qui nous ressemble.

Qui nous passionne.

Une vie sans pression, sans performance, sans culpabilité.

C'est une vie qu'on se construit petit à petit.

Avec confiance.

Avec délicatesse, même.

Parce qu'il y a énormément de respect et d'amour de soi dans ce processus.

On reprend sa vie en main, non pas pour devenir une autre personne, mais pour devenir soi-même.

Cette personne sans masque, sans honte, sans culpabilité.

Une personne qui fait de la place à ses besoins et ses désirs profonds.

Ses passions, aussi.

Alors, cela demande du courage, de la motivation.

Une certaine discipline aussi.

Et, je suis là pour t'y aider. En douceur. Pas à pas.

— Les 4 erreurs qui nous empêchent d'avancer

Nous pourrions nous poser la question suivante : « Pourquoi ne vit-on pas déjà cette vie alignée, cette vie en accord avec soi-même ? »

Parce que cela n'est pas naturel.

On n'a pas appris à s'écouter, à se faire de la place dans sa propre vie.

Nous avons appris à être gentils, à faire ce qu'il faut.

Pour les autres souvent.

Rarement pour soi.

Nous avons appris à avoir peur, à douter.

Nous avons appris à nous fatiguer, à baisser les bras, à accepter le minimum.

Heureusement, il y a cette petite voix à l'intérieur de nous qui dit :

« Stop. C'est mon tour maintenant ».

Comment faire pour l'écouter ?

Mais surtout, comment faire pour ne plus avoir peur ?

Parce que c'est la peur qui nous empêche d'avancer,
qui nous pousse à faire des erreurs.

Tout d'abord, on fait l'erreur de croire que ce n'est pas le bon moment, que nous n'avons pas le temps.
Pas le temps de faire de nouveaux choix.
Pas le temps de faire des choses pour soi.
Alors, nous attendons de trouver le temps. Demain, plus tard.

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

Le temps est notre seule richesse ici.
Notre niveau de bonheur et de bien-être dépend de la manière dont on utilise notre temps.
Nous l'oublions trop souvent.

Nous avons appris à le gaspiller.
En donnant la priorité à des choses qui ne nous apportent rien.
En nous distrayant pour essayer de trouver un bonheur sans saveur.



Alors, prends une profonde respiration.
Je vais t'apprendre comment mieux gérer ton temps.
Pour te redonner la priorité,
Pour qu'il oeuvre à ton bonheur et à ton bien-être.

La deuxième erreur est de croire que c'est la vie qui décide pour nous.

Oui, nous cultivons une attitude assez fataliste face à la vie.
Nous faisons ce que nous avons toujours fait.
Et, nous le ferons toujours.

Alors, nous râtons, nous soupirons après des changements de vie qui nous font rêver.
Mais, avec le temps, nous nous faisons une raison. À quoi bon ?
Nous nous trouvons des excuses.
Nous finissons par nous dire que ce n'est tout simplement pas fait pour nous.

Il y a cette citation qui a tout changé pour moi :

*« Votre vie ne s'améliore pas par hasard,
elle s'améliore par le changement. »
Jim Rohn*

Nous comprenons que ce n'est pas la vie qui décide, c'est nous.
C'est à nous de faire les changements,
De donner l'impulsion, l'élan à notre vie.

Mais, cela fait peur. Par où commencer ?
Où trouver la confiance, le courage, la motivation ?
Je t'apprendrai tout cela, pas à pas.

La troisième erreur est d'avoir peur que les autres nous jugent.

Nous n'aimons pas être jugés, pointés du doigt.

Nous avons peur d'être rejetés, mis à l'écart.

Nous aimons faire partie du groupe.

Même si cela nous demande de faire taire notre petite voix intérieure.

Mais jusqu'à quand ?

Le plus grand problème, ce n'est pas tant la peur du jugement, c'est la peur de manquer de soutien.

Nous avons besoin de nous sentir soutenus, et plus encore, compris.

Je ne vais pas te mentir, la plupart de tes proches ne te soutiendront pas toujours.

Pas parce que tu ne le mérites pas.

Pas parce qu'ils sont méchants.

Mais, parce que vous ne nourrissez pas les mêmes envies, les mêmes rêves.

Ce n'est pas grave.

Tu peux te créer une vie alignée avec qui tu es et garder de belles relations.

Je te montrerai comment faire.

La quatrième erreur est de croire que les changements doivent se faire rapidement et sans effort.

Nous avons appris ce principe de vie qui dit que : « Quand on veut, on peut ».

Il est vrai. Mais, pas totalement.

Oui, quand on veut, on peut.
On peut prendre une décision et faire un premier pas.
Suivi d'un second.
Puis, d'un troisième et ainsi de suite

Autrement dit, ce n'est pas quelque chose que l'on atteindra instantanément.
C'est tout un chemin à arpenter.

Et, tout au long de ce chemin, il y a aura des obstacles, et même des détours.
Il y aura des difficultés, des déceptions et des échecs.
Cela n'en restera pas moins ton chemin. Celui qui te mènera, petit à petit, vers une vie alignée.

Alors, comment garder la motivation, le courage, la discipline ?
Je t'expliquerai tout dans cet ebook.

Tu t'apprêtes à prendre la meilleure décision de ta vie :
celle de te créer une vie alignée avec qui tu es, ta personnalité, tes besoins, tes envies, tes passions, tes rêves.
Avec ton histoire, tes blessures et tes fragilités aussi.

C'est tout un cheminement.
Un merveilleux cheminement.
Je suis heureuse de t'accompagner.

— 4 étapes pour reprendre le fil de sa vie petit à petit

Vivre une vie alignée se décide un beau jour,
mais on chemine vers elle, petit à petit.
Pas à pas.

J'ai dessiné ce cheminement étape par étape.
Et, plus précisément en 4 étapes.
4 étapes qui sont de véritables socles, des bases solides.

La première étape consiste à retrouver confiance en soi.
À arrêter de douter de soi pour pouvoir s'écouter pleinement sans se mettre de barrière.
Cette étape est primordiale pour comprendre que tu mérites de vivre une vie alignée.
Que tu en as le droit et le pouvoir.

C'est une étape qui fait du bien, qui permet de se redresser, de relever la tête avec fierté et espoir.
Elle fait un bien fou !

La seconde étape est une introspection active.
Tu vas te poser les bonnes questions.
Trouver les réponses qui te correspondent, qui feront battre ton cœur un peu plus vite, de joie, d'excitation.

Tu vas découvrir ce que tu veux, ce qui t'anime.
Ta vie alignée va commencer à se dessiner.

La troisième étape est remplie d'exercices pratiques, d'habitudes et de rituels.

Nous allons transformer tous les obstacles du quotidien :
les doutes, la démotivation, la gestion du temps, les émotions, les
relations avec les autres.

Tu apprendras à rester calme, confiant.e et enthousiaste.
Malgré les difficultés.
Malgré les doutes.

Enfin, la quatrième étape consiste à te révéler mes 10 secrets.
Ceux qui m'ont conduit à une vie heureuse, alignée et épanouie.
Ils deviendront tes compagnons de route.
Ils garderont ton esprit clair, concentré.
Ton coeur joyeux et apaisé.

Retrouver confiance en soi

1 - L'art d'avoir confiance en soi

*« Pour réussir et être heureux, il faut
avoir confiance en soi. »*

*Norman Vincent Peale - La puissance de
la pensée positive*

*« La confiance en soi est l'une des
principales ressources humaines pour
réussir à vivre sa propre vie et surtout,
pour changer de vie. »*

Franck Nicolas - Confiance illimitée

Pour être heureux, nous avons besoin d'avoir le sentiment d'avancer, d'avoir un impact sur notre vie.

Nous avons besoin d'être acteurs, pouvoir agir sur notre quotidien. Et, pour cela, il faut avoir confiance en soi.

Confiance en ses capacités.

En sa détermination, sa discipline.

Sa persévérance aussi.

Malheureusement, ce n'est pas ce qui se passe.

Nous souffrons de ce qu'on appelle : un manque de confiance en soi.

Ce manque nous pousse non pas à être acteurs de notre vie, mais plutôt spectateurs, et même parfois victimes.

On stagne dans notre vie.

On se sent même à la merci de la vie et de ses aléas.

Pourquoi ?

Parce que nous doutons de nous, nous nous mettons des barrières.

Nous pensons ne pas être capables d'atteindre nos objectifs.

Alors, nous râtons, nous soupirons après une confiance en soi rêvée, désirée, mais hors de portée.

— Le manque de confiance en soi, une excuse ?

*« Le manque de confiance en soi est une
jambe de bois. »*

Isabelle Filliozat - Fais-toi confiance

Dire que l'on manque de confiance en soi, c'est comme se reposer sur une jambe de bois.

C'est une excuse pour se cacher la vraie raison pour laquelle on n'essaie même plus de se fixer des objectifs, de reprendre certaines choses en main.

Même si cela contribuerait à notre bonheur.

Alors, de quoi nous cachons-nous ?

De la peur.

Oui, nous ne manquons pas de confiance en nous.

Nous avons peur.