

Être soi-même et être heureux

Mes 4 étapes pour être soi-même
et être heureux



TIFFANY BUTON

DU BONHEUR ET DES LIVRES

Ceci est un extrait de l'ebook « Être soi-même et être heureux »

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

Bonne lecture,

Tiffany

Enchantée, moi c'est Tiffany !

J'ai 33 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, je me suis rendue compte 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, je me suis rendue compte 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

JE ME LIBÈRE DE CE QUI
M'EMPÊCHE D'ÊTRE MOI-MÊME
ET D'ÊTRE HEUREUX

02

JE DÉCOUVRE QUI JE SUIS, OÙ
J'EN SUIS ET CE QUE J'AIME

03

JE ME PROJETTE. JE SAIS CE
QUE JE VEUX ET COMMENT
L'OBTENIR

CONTENU

04

JE SURMONTE LES OBSTACLES
DU QUOTIDIEN, EN AVANÇANT
DOUCEMENT, MAIS SÛREMENT

Pour finir...

LES 7 SECRETS POUR ÊTRE SOI-
MÊME ET ÊTRE HEUREUX

Annexes

LISTE DE QUALITÉS/DÉFAUTS

Bibliographie

LES MEILLEURS CONSEILS DE
LECTURE POUR ÊTRE HEUREUX

« Vivre n'est jamais jouer
un rôle. Vivre, c'est laisser
parler son être. »

Lao Tseu

Je pratique la gratitude pour mieux penser

La quatrième bonne habitude à mettre en place pour se libérer de l'emprise de notre mental et être enfin soi-même est la pratique de la gratitude.

La gratitude fonctionne comme la pensée positive. Autrement dit, c'est une façon d'implanter de belles pensées dans notre mental pour peu à peu faire taire notre juge intérieur et ne plus nous laisser contaminer par des émotions négatives lorsque nous pensons au passé ou au futur.

La gratitude, comment ça marche ?



C'est un exercice simple. Je t'invite à prendre 5 minutes pour lister par écrit ou oralement toutes les choses pour lesquelles tu te sens reconnaissant. Ça peut être sur la vie en général : un coucher de soleil, le chant d'un oiseau. Ça peut être par rapport à ton entourage et ton travail : « Merci pour ma famille qui est présente. Merci pour mon travail qui me permet de vivre dans une ville que j'aime. »

Le but est que notre coeur déborde de gratitude et de joie. Que tu ressentis un fort élan vers la vie avec l'envie de crier : merci !

*Merci pour ces fleurs qui sentent si bon.
Merci pour mes enfants qui sont en
bonne santé et leur rire qui me rend
heureux. Merci pour mon partenaire qui
me soutient. Merci pour cet argent qui
me permet de bien vivre. Merci pour ce
magnifique soleil.*

La gratitude, en plus, d'implanter de belles pensées dans notre mental, elle nous permet aussi de lutter contre une mauvaise habitude : celle de nous faire croire que nous sommes seuls et que la vie est dure.

À force de pratiquer la gratitude, tu vas t'ouvrir à un sentiment de bonheur. Tu te sentiras de moins en moins seul, de plus en plus soutenu. Tu mettras l'accent sur tout ce qui est bon et beau dans ta vie. Et plus, tu feras cela, et plus ce qui est bon et beau dans ta vie prendra de l'ampleur dans ta vie.

« **La gratitude nous connecte à la vie, aux autres et à nous-mêmes.** »

Je t'invite de tout coeur à pratiquer l'un de ces 4 exercices : la méditation, la pleine conscience, la pensée positive et la gratitude, chaque jour, pendant au moins 5 minutes.

Je me débarrasse de ma croyance : Je n'ai pas confiance en moi

Passons à la quatrième croyance qui nous empêche d'être nous-mêmes et d'être heureux : « Je n'ai pas confiance en moi ». C'est peut-être la plus répandue de toutes.

Quand notre âme nous envoie une idée, notre mental peut lui répondre avec ce message : « Je n'ai pas confiance en moi ».

Désormais, nous savons que le mental, en réagissant ainsi, cherche à nous protéger, à se protéger.

Quand notre mental nous dit : « Je n'ai pas confiance en moi », en fait, il nous dit : « J'ai peur de ne pas avoir les compétences et les qualités nécessaires pour réaliser cette idée. »

La confiance en soi n'est pas une qualité que nous avons ou non. La confiance en soi est la perception que nous avons de nos capacités pour réaliser quelque chose.



Quand nous croyons avoir les capacités, nous avons confiance en nous, et quand nous croyons l'inverse, nous n'avons pas confiance en nous.

La confiance en soi est une perception de notre mental, et nous savons qu'il ne dit pas toujours la vérité. Il dit surtout ce qui l'arrange.

Quand notre mental nous pousse à abandonner une idée qui pourtant nous apporte de la joie, il nous dit qu'il a peur de ne pas être à la hauteur. Il a peur d'échouer. Ressentir de la peur est tout à fait normal. D'ailleurs, c'est le signe que ce que nous pensons compte pour nous. C'est pourquoi ne laissons pas tomber.

Tout d'abord, pour aider notre mental à surmonter la peur, comprenons qu'aujourd'hui nous avons tendance à vouloir être parfaits. Ça s'appelle le perfectionnisme.

Il nous pousse à avoir peur du jugement des autres, tant et si bien que nous n'arrivons plus à accepter de débiter dans quelque chose et de faire des erreurs.

Plutôt que d'accepter le processus d'apprentissage ou de création qui est d'essayer, d'échouer et de se relever, nous préférons nous cacher derrière un manque de confiance en nous et ne rien faire.

Comprenons que la vie n'est pas ainsi. La vie est un apprentissage. Si on fait comme on a toujours fait, la joie, le bonheur ne peuvent pas circuler dans notre vie.

C'est pourquoi nous avons besoin d'affronter notre peur. Comment ?

Exercice : Je surmonte ma peur

Imagine qu'un de tes amis vienne te voir et qu'il te confie qu'il veut devenir photographe. Ça le rendrait tellement heureux. Mais, très vite, il te dit aussi qu'il n'a pas confiance en lui. Il finit même pas se moquer de lui, il dit qu'il se trouve ridicule d'avoir osé rêver cela : « Comment moi, je pourrais devenir photographe ? Je n'ai aucune confiance en moi. Jamais, je n'y arriverai. »

Que dirais-tu à cet ami ? Qu'est-ce que tu ferais ? Tu le rassurerais, n'est-ce pas ? Car c'est normal de rassurer quelqu'un qui a peur.

Tu lui rappellerais toutes ses qualités, toutes ses réussites. Tu lui parlerais de ses échecs qu'il a surmontés.

Quand nous-mêmes nous avons peur, pourquoi est-ce que nous ne pensons pas à nous rassurer, comme nous le ferions pour un ami ?

Devenons notre propre ami et apprenons à nous rassurer. Listons nos qualités et nos réussites. Pensons à nos échecs et à notre manière de les surmonter. Prenons conscience que nous pouvons le faire.

« Il n'y a que moi qui peux le faire pour moi. »
David Michie

Si tu ressens l'envie de faire quelque chose, que ce quelque chose te met en joie, comprends qu'il n'y a que toi qui peux le faire. Personne ne le fera à ta place. Alors, rassure ton mental, rassure-toi et avance petit à petit.

- Te souviens-tu de la dernière fois où tu as abandonné une idée qui te tenait à coeur, car tu as cru que tu n'avais pas suffisamment confiance en toi ? Que ferais-tu de différent aujourd'hui si tu affrontais ta peur de ne pas savoir faire, de faire des erreurs et d'apprendre ? Si tu savais te rassurer pour avancer ?

« Tu vis pour apprendre et non pour être parfait. Tu es toi et tu es quelqu'un de suffisamment bien. »

Je me libère de la peur du regard de l'autre

La peur du jugement de l'autre peut nous empêcher de faire ce que nous aimons. Pourquoi ? Parce que nous avons peur que les autres nous croient égoïstes si nous nous faisons plaisir.

De plus, nous pouvons avoir un peu honte de ce que nous aimons. Nous avons peur de ce que les autres vont penser, s'ils apprennent que nous aimons peindre ou jardiner, que nous aimons regarder des comédies romantiques ou des dessins animés...

Nous ne nous en rendons pas toujours compte, mais le regard de l'autre nous emprisonne, alors qu'il n'existe pas. Sais-tu que la plupart des gens sont comme nous ? Ils sont totalement concentrés sur ce que les autres pensent d'eux. En fait, plutôt que de regarder ce que tu fais, ils se demandent surtout ce que toi tu peux penser de ce qu'ils font...

Allons un peu plus loin. Si jamais un de tes proches regarde ce que tu fais. S'il apprend que tu aimes colorier, par exemple. Et alors ? Il va se moquer. Et ? Que sera ta gêne par rapport à la joie que tu as de colorier.

Cesse de vouloir être « parfait », d'avoir le bon comportement, les bons hobbies. Ça n'existe pas. Fais plutôt ce qui te rend heureux.

Alors, ce ne sera pas toujours facile. Mais, fais ce que tu aimes un peu plus, chaque jour.

Peut-être que tu la seule personne de ton entourage à aimer ton style de musique, à t'habiller d'une certaine façon, mais, sache que tu n'es pas la seule personne au monde à être ainsi. Tu peux retrouver des personnes autour de tes passions. Regarde sur internet, contacte des associations. Entoure-toi de personnes qui te ressemblent si tu en as besoin.

Cesse de chercher l'approbation de personnes qui n'aiment pas les mêmes choses que toi. Fais ce que tu aimes, malgré leur regard.

- Si tu ne recherchais plus l'approbation des autres, si tu n'avais plus peur de ce que pensent les autres de toi, que ferais-tu de différent ?

« Tu n'existes pas dans le regard de l'autre, tu existes dans la joie que tu ressens quand tu fais quelque chose.

Je prends soin de moi au quotidien

J'ai une routine matinale

Pour être soi-même, pour faire ce que nous aimons et savoir ce que nous voulons, il est important d'avoir un temps pour soi et régulièrement.

En effet, pour être heureux, il ne s'agit pas de prendre un jour pour soi une fois par mois, mais plutôt de prendre quelques minutes pour soi tous les jours ! Oui, il vaut mieux faire peu, mais souvent, que beaucoup, mais trop rarement. C'est pourquoi avoir une routine matinale est important.

Nous avons tous 24 heures dans une journée, journée pendant laquelle il y a notre travail, des obligations personnelles, nos proches, mais aussi nous-mêmes. Malheureusement, nous nous oublions souvent par rapport à tout le reste. C'est ce qui explique le fait que notre quotidien ne nous ressemble pas vraiment et qu'il ne nous passionne pas vraiment.

Je t'invite donc à prendre du temps pour toi, un moment où rien d'autre que toi n'existe. Et, ce moment, le plus souvent c'est le matin, car les enfants sont encore au lit, le travail n'a pas commencé, le portable est éteint.

Il n'y a que nous. Aussi, je te propose de te lever un peu plus tôt que d'habitude pour t'accorder du temps pour toi et seulement toi.

Durant ce moment, que nous pouvons appeler la routine matinale, il ne s'agit pas de faire des choses utiles, mais des choses qui te rendent heureux. Alors, oublie les mails, oublie le ménage pour faire ce qui te rend heureux. Lis, fais un peu d'exercice physique, écrit, dessine, jardine, prépare-toi un bon petit déjeuner... Tout ce que tu veux, tant que ça te rend heureux.

Alors, peut-être que tu lis ces mots en faisant les gros yeux. Tu te dis que tu ne peux pas te lever plus tôt, car tu es déjà assez fatigué comme ça.

Avoir une routine matinale ne te demande pas de réduire ton temps de sommeil. C'est-à-dire que si tu veux te lever 15 minutes plus tôt le matin, il te faut te coucher la veille 15 min plus tôt. C'est mathématique.

Une routine matinale est vraiment un moment rien qu'à toi, un moment de bonheur, un moment pour se rapprocher de toi, de la personne que tu es, de tes besoins et de tes projets. Accorde-toi ce temps.

Je t'invite à commencer doucement, pourquoi ne pas t'accorder 5 minutes tous les matins pendant 15 jours ?

- Si j'avais 5 ou 15 minutes rien qu'à moi le matin, qu'aurais-je envie de faire ? Qu'est-ce qui me donnerait le sourire, me ferait me sentir bien ?

**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 ebook

L'ebook Reprendre sa vie en main

Tu as envie de reprendre ta vie en main pour vivre une vie qui te ressemble et te passionne, mais malheureusement, tu manques de confiance en toi pour te lancer et tu ne sais même pas par où commencer.

En effet, au quotidien, nous avons plutôt tendance à éviter de faire parler de soi par peur du jugement des autres. Alors, on fait comme les autres, mais aujourd'hui, ça ne suffit plus. Oui, tu veux plus, plus de joie dans ta vie, plus de toi !

C'est pourquoi cet ebook est fait pour toi ! Tu y trouveras 4 étapes à suivre pour trouver confiance en toi, découvrir ce qui te tient vraiment à coeur et comment atteindre tous tes objectifs sans stresser ni culpabiliser.

Je te le conseille de tout coeur, car cet ebook te donnera des ailes et t'aidera à te lancer à la conquête de tes rêves ! Et cela, dans la joie et la bonne humeur.

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



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.

