

www.lesproductionsyvanpoirier.com

**Le BONHEUR est
un art de vivre...**

Qu'est ce que le BONHEUR?

Le bonheur est une fraction de soi qui se pointe à nous parce que nous osons exprimer notre cœur. Nous sommes ainsi en paix avec nous-même parce que nous canalisons l'énergie du MOMENT PRÉSENT.

Une autre version du bonheur...

Le bonheur est un état durable de plénitude et de satisfaction, état agréable et équilibré de l'esprit et du corps, d'où la souffrance, l'inquiétude et le trouble sont absents.

Pourquoi sommes-nous autant malheureux?

- Peur et insécurité
- On vit trop dans le passé
- On se fait pas confiance
- On juge en fonction des apparences
- On est trop sévère avec nous-même
- On ne se reconnaît pas
- On pense en fonction du futur en se fiant trop sur le passé; au lieu du présent

D'où provient le malheur?

- Nos soi disant malchances
- D'une insatisfaction et d'un besoin non comblé
- On pense comme pensaient ceux qui nous ont précédés
- On ne voit pas comment on peut se sortir des situations
- On pense que le bonheur ne peut exister à cause de nos malheurs
- On ne reconnaît pas la beauté de nos gains ou de nos réussites
- On apprécie presque pas beaucoup nos résultats positifs

Un état de satisfaction

- Satisfait de ce que nous possédons et des gens qui nous entourent
- Apprécie ce que nous vivons
- Reconnaître
- Donner et recevoir de l'amour
- Réaliser ce que nous avons rêvé
- Atteindre et dépasser nos objectifs
- Avoir l'impression que nous avons fait du bon travail

Un état de besoins

- De vivre avec la paix dans son cœur
- D'être en santé
- Combler nos désirs
- Changer notre façon de faire et de s'ouvrir au nouveau
- D'aimer et d'être aimé
- Communiquer ce que nous pensons
- D'exploiter notre créativité, nos dons et nos capacités

Comment capturer le BONHEUR? (1 de 2)

- En appréciant le moment présent
- En appréciant les gens qui nous font du bien
- En donnant ce que nous avons de plus précieux face à notre vécu
- En acceptant que n'on nous dise qu'on nous aime et que nous représentons beaucoup pour eux
- En accueillant un cadeau sans se soucier de penser d'en donner un plus gros
- En se pardonnant et en pardonnant
- En lâchant prise sur le fait de vouloir avoir raison

Comment capturer le BONHEUR? (2 de 2)

- En aimant les gens avec tout notre cœur
- En étant authentique en tout moment et avec tout le monde
- En ne se prenant pas au sérieux
- En se reconnaissant comme nous sommes
- En ne se comparant jamais aux autres
- En ne jugeant jamais les gens ou les choses qu'on ne connaît pas
- En chantant, en dansant, en jouant un instrument de musique, etc.

Est-ce possible de vivre heureux?

- En faisant ce que nous aimons
- En exploitant notre créativité dans ce que nous avons comme capacité et don
- En donnant franchement notre opinion
- En mettant de l'eau dans notre vin quand c'est nécessaire
- En évitant à tout prix de garder quoique ce soit de négatif dans notre cœur
- Vivre chaque instant de notre vie en étant là, en écoutant et prenant conscience de la valeur des autres

Comment arriver à attraper le **BONHEUR?** (1 de 2)

- S'aimer soi-même afin de mieux aimer autrui
- Vivre le moment présent
- Éviter de côtoyer des gens moroses qui ne génèrent pas de joie de vivre
- Faire ce que l'on aime
- Donner et recevoir de l'affection, de la tendresse, des petits soins, etc.
- Être et demeurer en santé sur tous les plans
- S'offrir des petits plaisirs délectables: des gâteries

Comment arriver à attraper le **BONHEUR?** (2 de 2)

- Offrir notre aide et des cadeaux aux gens que nous apprécions
- Profiter au maximum des activités qui nous passionnent
- Avoir le sens de l'humour
- Voyager pour mieux se cultiver et se faire plaisir
- Lire de bons bouquins et regarder des films qui ouvrent notre esprit
- C'est jouer avec nos enfants ou petits enfants
- C'est se mêler de nos affaires

Des citations de Roger Johnston qui portent à réfléchir...

*Plus tu enrichis la vie des
autres, plus tu enrichis ta propre
vie. Et plus ton existence a un
sens.*

Des citations de Roger Johnston qui portent à réfléchir...

*L'amour se fractionne si on le
garde pour soi, il se multiplie
quand on le donne.*

Des citations de Roger Johnston qui portent à réfléchir...

*À trop vouloir que l'autre soit
autrement qu'il n'est, je
m'éloigne de lui et le perds
chaque fois davantage.*

Des citations de Roger Johnston qui portent à réfléchir...

*Si vous souhaitez qu'on
reconnaisse votre valeur,
sachez d'abord reconnaître
celle des autres*

Des citations de Roger Johnston qui portent à réfléchir...

***La guerre ne fait jamais de
vainqueurs surtout quand les
combattants sont en nous.***

Des citations de Roger Johnston qui portent à réfléchir...

Les gens les plus heureux ne sont pas ceux qui ont le meilleur de tout, ce sont ceux qui tirent le meilleur de ce qui leur est donné.

Des citations de Roger Johnston qui portent à réfléchir...

*Lorsque la porte du bonheur se ferme,
une autre s'ouvre: mais souvent nous
sommes tellement hypnotisés par la
porte fermée que nous ne voyons pas
celle qui vient de s'ouvrir devant nous.*

Des citations de Roger Johnston qui portent à réfléchir...

*Ceux qui courent trop vite après
le bonheur le dépassent souvent
sans l'apercevoir!*

Des citations de Roger Johnston qui portent à réfléchir...

*Sème du bonheur dans le champs
du voisin, tu seras surpris de
constater ce que le vent fera
produire au tien!*

Des citations de Roger Johnston qui portent à réfléchir...

*Le vrai bonheur est dans le
calme de l'esprit et du cœur*

Des citations de Roger Johnston qui portent à réfléchir...

*Il y a des maladies qui ne se
guérissent pas avec de l'argent,
mais avec de l'amour*

Une autre citation...

Le bonheur provient de la PAIX dans son cœur. Il est l'assurance que nous avons guéri en nous nos peurs, nos insécurités, tout en réalisant que nous nous sommes pardonnés et avons pardonné aux autres.

Yvan Poirier

www.lesproductionsyvanpoirier.com

**Le BONHEUR est
un art de vivre...**