
Crise de la quarantaine : 8 façons simples pour enfin vivre la vie que vous méritez



Le guide des huit domaines de la vie à booster
Par
Didier Di Chiara



www.changementspositifs.fr
didierdichiara@changementspositifs.fr

Comment va votre vie en ce moment ?

Lorsque vous vivez la rupture, la séparation, le chômage, la perte de repères liée à toute situation perçue comme étant extrêmement difficile à vivre, il faut comprendre que votre façon de vivre va évoluer.

Et elle doit évoluer si vous voulez vous en sortir.

Et c'est **l'opportunité de vivre enfin la vie qui vous ressemble vraiment.**

Vous êtes en souffrance à cause d'une situation qui active vos peurs profondes et ce qui est inachevé dans votre vie.

Souvent, cela vient de l'enfance et des blessures que vous n'avez pas soignées. Surtout celles concernant des événements perturbants ou celles vis-à-vis de vos parents.

« Car, plus on avance en âge et plus les « vieux dossiers » non réglés vont revenir à votre conscience. »

A chaque nouveau problème, c'est tout ce qui est ancien et bien enfoui au fond de vous qui ressurgit avec violence.

Et votre souffrance est amplifiée.

Et souvent, vous avez l'impression que rien de bien n'arrivera jamais. En tout cas, rien de ce qui vous convient.

Quelle vie est idéale ?

Un conseil, essayez **d'oublier le concept d'ajuster vie idéale et vie réelle.**

Vous risquez de perdre le sens des réalités tout en oubliant l'être spirituel que vous êtes.

Réagissez simplement !

En vous disant que pour régler la souffrance, il faut régler ce qui est enfoui depuis des lustres.

Et là, vous avez la possibilité de consulter un spécialiste.

Vous avez le choix, et sur le blog on s'intéresse à divers horizons qui peuvent apporter une solution ou un soulagement.

« Surtout, ne restez pas isolé à croire que vous êtes la seule personne au monde à vous sentir aussi mal. »

Je vous encourage à en parler dans un premier temps à votre médecin généraliste, il saura vous aider et vous orienter.

Faites attention aux médicaments qui vous font oublier un temps qui vous êtes.

Et puis, en période de grande fragilité, attention à toutes les addictions, à tous les mirages, car ils n'apportent aucune solution. Juste des ennuis à retardement.

La seule solution, c'est de se prendre en mains, comme je dis souvent.

On prend en mains son corps et son esprit et **on avance vers une vie meilleure.**

Cette vie peut se dérouler sans les personnes du passé, sans le métier du passé, sans les amis du passé, sans la compagne du passé, sans les sports et activités du passé, et **principalement sans les habitudes du passé.**

« Continuer à vivre de la même façon, vous conduit à vivre les mêmes expériences. »

Aussi riches soient-elles, si vous souffrez, c'est qu'il faut changer votre mode de fonctionnement.

Il faut rencontrer en vous celui qui vous ressemble le plus ; et vivre de nouvelles expériences épanouissantes et vous amenant à l'accomplissement de soi.

L'accomplissement de soi, c'est l'objectif d'une vie.
On saura si on l'a atteint uniquement à la fin.

« Donc, concentrez-vous sur ce qui vous fait du bien « au dedans et au-dehors » (corps et esprit) et avancez au présent. »

Se concentrer sur l'objectif est une erreur ...grave.

Restez concentré sur ce que vous faites maintenant !

Comment avancer ?

Pour rester concret, si vous voulez vivre une vie qui vous ressemble, vous allez **appliquer les changements positifs à huit domaines de votre existence.**

Ces huit domaines doivent être intégrés en cohérence mais doivent être hiérarchisés en fonction de votre situation personnelle.

Lesquels sont-ils ?

1er Domaine de la vie

LA SANTE

Sous ce titre, je regroupe différents choses.

Bien entendu, il s'agit de s'occuper de son corps avant tout. Mais également de son niveau d'énergie.

L'objectif est de retrouver un équilibre complet et donc le corps doit obligatoirement être entretenu.

Vous devez vous plaire physiquement et avoir confiance en votre corps.

Il n'est nullement question de performance car vous risquez de rentrer dans une addiction au sport, aux régimes et à l'esthétique qui ne régleront pas votre problème de fond.

Ici, on parle de :

- **sport** :

avoir une **activité très régulière** qui ne vous épuise pas mais vous donne du souffle, de la dépense physique et de la confiance en soi.

- **hygiène de soi** :

il est impératif de s'occuper de son corps car il a des besoins.

Et vous devez aussi regarder votre corps avec bienveillance et avec affection.

S'aimer est le point essentiel du bonheur. Donc, le corps y contribue.

Il faut avoir une **alimentation saine et équilibrée** en fonction de votre âge et de votre mode de vie.

Attention aux excès de sel, de sucre, de graisse.

Il faut **boire beaucoup d'eau** car c'est un moteur essentiel pour votre forme et pour votre peau.

Utilisez des **produits cosmétiques** qui vous conviennent pour votre hygiène quotidienne.

Avoir un corps propre, et être habillé de vêtements propres et qui mettent en valeur votre personnalité et votre physique apportent plus d'assurance.

Et cela facilite votre rapport aux autres.

Et pour avoir bonne mine, pensez aux auto-bronzants. Vous vous en passerez ensuite lorsque vous aurez retrouvé de la confiance en vous.

D'une manière générale, sans que cela devienne une obsession,

« **mettez votre corps au diapason de ce qui vous plait en vous** »,

sans forcer car il faut que cela soit naturel.

Mais, plaisez vous et vous plairez.

- **hygiène de vie :**

vivre une vie meilleure c'est également respecter son sommeil.

Le **sommeil** c'est la clef pour relativiser, en principe. Car reposé, on réfléchit mieux.

Donc, essayez de vivre une journée heureuse et une soirée douce pour favoriser votre sommeil. Ne luttez pas, allez vous coucher.

Et faites attention à ne pas boire d'alcool.

Et oui, cela détend, mais cela devient vite une dépendance lorsque l'on souffre. Donc, pas d'alcool, même « mondain ». Et surtout pas le verre du soir en rentrant chez soi.

Même recommandation pour la cigarette.

Vous le comprenez, je suis vigilant vis-à-vis des addictions car elles sont un signe de malaise et en même temps sources de problèmes physiques.

Dans l'hygiène de vie, je mettrai bien **la sexualité** car elle est importante.

Mais là aussi, il vaut mieux pas de sexualité pendant un temps que des relations qui déçoivent.

Il est vrai que sans affectif, on est rarement comblé, en tout cas pas très longtemps.

Ayez de l'ambition pour ce que vous voulez vivre sur ce plan là, car vous le méritez.

Enfin, pensez à rire, vous détendre, vous amuser, vous faire plaisir.

Il faut générer des émotions positives pour aller bien.

2ème

Domaine de la vie

**L'UNIVERS
PROFESSIONNEL**

Le travail tient une place importante dans notre société.

Quand vous perdez votre job, vous êtes souvent complètement bouleversé et les doutes vous harcellent.

Sauf que de nos jours, tout a changé et **on doit pouvoir se remettre en question sur sa vie professionnelle tous les cinq ans.**

Vous devez fixer les objectifs de ce que vous voulez être dans le monde professionnel régulièrement et **accepter de prendre de nouvelles voies quand cela s'avère nécessaire.**

Quelle que soit votre situation actuelle, avec ou sans emploi, **vous devez repenser votre existence en tant que professionnel.**

Vous devez vous former à ce qui vous est utile maintenant et aussi pour plus tard.

Et vous ne devez pas négliger vos aspirations profondes.

Que voulez-vous devenir vraiment pour être bien dans votre vie ?

Que devez-vous faire pour y arriver ?

Etablissez la liste de ce que vous aimez vivre, réaliser, construire.

Posez-vous la question de savoir si c'est possible.

Et répondez OUI.

Ensuite, évaluez ce qu'il vous faut pour y arriver.

Ne jetez pas votre vie par la fenêtre en un geste surtout.

Ce serait désastreux.

Certains y arrivent, mais je vous le déconseille.

Fixer vos besoins en formation, en moyens financiers, en choix de vie et établissez un planning.

Revoyez ce planning régulièrement.

Et puis, **agissez dès maintenant par petites touches**, par petits pas, par petites actions à entreprendre chaque semaine ou chaque jour.

Et évaluez l'état d'avancement.

Et si vous êtes dans une situation professionnelle compliquée, chômage ou environnement difficile, réfléchissez positivement, car vous allez **pouvoir créer de nouvelles opportunités et libérer vos potentiels**.

3ème

Domaine de la vie

**LES CONDITIONS
MATERIELLES
DE VIE**

Elles sont importantes dans notre société de consommation, donc ne pas les négliger.

Elles ne feront pas votre bonheur, c'est clair.

Elles n'y contribuent pas vraiment non plus.

Mais, vos points de repères tournent beaucoup autour de ces conditions de vie.

C'est un enfermement.

Quelle que soit votre voiture, vous êtes le même, plus ou moins.

Et si vous êtes malheureux, rien ne changera vraiment.

Lorsque l'on est soi, on est bien, on se sent bien, et les autres le voient, quelles que soient nos conditions matérielles de vie.

Pour autant, ne négligez pas le fait qu'il faut des revenus pour vivre un niveau de vie correct.

Cela contribue également à atteindre nos objectifs, ne serait-ce que par la formation, les livres, les voyages et déplacements, les logiciels ou ordinateurs dont vous pouvez avoir besoin pour vous ouvrir à d'autres potentiels.

Planifiez bien vos dépenses et veillez à consolider vos entrées d'argent.

Faites un plan de vos besoins, de vos finances et de la façon dont ils doivent évoluer.

Faites ce plan sur un an, deux ans, trois ans en fonction de vos objectifs.

Et gardez le sens des réalités.

Eviter de croire que la chance va vous sourire si vous ne faites rien de concret pour réussir.

La chance n'existe pas.

Des situations « chanceuses » se présentent à vous quand vous avez fait ce qu'il fallait pour qu'elles se présentent.

Et par-dessus-tout évitez de croire que vous allez gagner à la prochaine loterie.

Si vous avez étudié les statistiques vous verrez que le hasard peut jouer mais que c'est bien trop faible.

Ne jouez pas régulièrement, c'est une illusion et **cela vous éloigne des actions concrètes à mener chaque jour pour réussir le changement.**

De même, ne soyez pas addicte à votre horoscope ou aux voyants.

Je crois personnellement à certaines choses, mais je vous conseille de ne pas devenir accro à ces domaines là.

L'important c'est de mener des actions concrètes chaque jour... quoique vous dise votre horoscope.

De toute façon, lorsque vous irez mieux, vous ne ressentirez plus le besoin de jouer ou de consulter votre horoscope ou un voyant.

Car le fait de se sentir en phase avec soi-même vous apaise et vous apporte un bonheur perceptible, tous les jours.

4^{ème}

Domaine de la vie

**L'UNIVERS
FAMILIAL**

Votre vie de famille est chamboulée par le décès, le divorce, les problèmes financiers, la maladie ?

Il faut pourtant arriver à **créer un environnement le plus stable possible et le plus rassurant possible** surtout si les enfants sont jeunes.

Les problèmes des parents affectent grandement les enfants car même très jeunes, ils entendent, voient et ressentent les tensions et la tristesse des adultes.

Pour eux, le problème majeur n'est pas l'argent que vous n'avez plus tout à fait, c'est l'amour que vous leur portez.

C'est le lien affectif qui les construit.

D'où l'importance de relativiser et de ne pas amplifier le dramatique de la situation actuelle :

« Tout peut aller mieux dès maintenant à partir du moment où vous le décidez. »

Vos attitudes, comportements, expressions du visage, du corps, vos mots conditionnent la réalité que vous vivez.

Si vous êtes mal partis dans ce domaine, il est toujours possible d'y remédier en changeant radicalement et positivement.

Les changements positifs de modes de fonctionnement et de discours vont immédiatement générer de la sérénité et de l'harmonie.

A vous de jouer !

Etablissez **une liste de comportements** à mettre en œuvre tous les jours au niveau familial ; par vous et par les autres membres de la famille.

Construisez un **planning des activités** à partager, sans rien imposer bien entendu. Mais, créez du lien entre vous, de la distraction, du rire, de la détente.

Maintenez votre autorité vis-à-vis de vos ados, mais sans cri ni colère et sans explications-justifications car cela vous enfoncera au niveau crédibilité.

Sachez dire Oui et NON sans discuter des raisons de votre réponse. Ça marche ! A condition de rester calme et de ne pas répondre aux questions insistantes.

Un truc simple que j'utilise.

Lorsqu'un de mes ados me fait une colère sur la sortie à laquelle tout le monde va et pas lui, la ballade en ville avec les copains et pas lui, le nouveau smartphone que tout le monde a et pas lui, j'applique deux réponses.

D'abord : « Ça te défoule peut-être de t'en prendre à moi, mais moi je n'apprécie pas du tout et je ne suis pas là pour ça. J'espère au moins que cela t'a détendu. Ce n'est pas mon cas. »

Ensuite : « Et si je comprends bien tu me fais une crise de frustration. Mais comprenons nous bien, comme tu ne manques de rien, surtout d'essentiel, il ne s'agit pas de privation. Juste de frustration. Donc, tu abuses. Ressaisis-toi. »

Ne ressasser pas les problèmes, votre famille les connaît et ne veut plus en entendre parler.

Faites également attention de ne pas devenir le problème.

Soyez ce que vous êtes en vrai, car tricher ne sert à rien.

Soyez-vous !

Une précaution, soyez vous tout en étant à l'écoute de la souffrance des autres.

Et cherchez des solutions à vos propres souffrances car elles conditionnent beaucoup celles de votre famille.

Et si vous avez toujours votre conjoint, ayez la meilleure des relations avec lui en étant positif et responsable. Et attentif.

Il est important de maintenir une vie de famille basée sur la bienveillance des uns sur les autres, une ambiance douce et joyeuse et des activités enrichissantes et partagées. Quelle que soit la difficulté vécue.

5^{ème}

Domaine de la vie

**L'UNIVERS
RELATIONNEL**

Ne vous isolez pas.

Bien sûr, le chemin de soin par rapport à votre situation de « crise » actuelle, passera par le fait d'être serein tout en vivant seul.

« Se sentir bien lorsque l'on vit seul c'est le point de départ pour créer de nouveaux liens authentiques avec les autres. »

Par ailleurs, je connais beaucoup de personnes qui ont l'impression de vivre seules alors qu'elles ont conjoint, enfants et vie de famille.

Il y a urgence à repenser son mode de fonctionnement quand on en est là.

Les signes physiques sont sans doute déjà visibles (fatigue, mélancolie, ulcères, ...).

Pour autant, vous devez vivre en réseaux car cela vous aidera à tous niveaux, professionnels ou personnels et notamment psychologiquement.

Faites le point sur vos amis, sur les relations que vous avez ou sur celles qu'il vous faut.

Tentez de nouvelles approches vers de nouvelles personnes, cela fait un bien fou.

Et vous faites le tri au fur et à mesure, en fonction de vos objectifs.

Quel que soit cet objectif :

- rencontrer l'amour,
- se trouver de nouveaux amis,
- avoir de nouvelles activités,
- changer de métier,
- renforcer ses activités professionnelles.

« Ne vous imposez rien qui ne corresponde à votre personnalité profonde, la vôtre, pas celle dictée par les autres depuis que vous êtes né. »

Les nouvelles activités qui vous attirent vraiment sont un bon moyen d'avancer vers une vie meilleure, une vie qui vous ressemble.

Souvent, il faut sortir de sa zone de confort pour se lancer dans une nouvelle activité.

Un exemple : moi je rêvais de danser... surtout avec la femme de ma vie. Mais bon, cela ne s'est pas fait ... pendant 25 ans.

Divorcé, j'en ai parlé à une amie qui m'a envoyé vers un de ses amis qui s'était passionné pour la danse « latino » et qui m'a encouragé.

Et j'ai débarqué dans un bar un soir pour prendre un cours de salsa.

Chaque fois c'était difficile car j'avais une certaine timidité.

Pourtant, je me forçais à y aller.

Car, une fois sur place, je m'éclatais.

J'y vais pour apprendre à danser, pas pour trouver une belle, et c'est un plaisir sans cesse renouvelé.

Je me sens heureux, détendu, et concentré.

J'ai l'impression que lorsque je saurai danser, je vais beaucoup m'amuser dans les soirées salsa organisées partout.

Cela m'oblige à sortir de ma zone de confort et cela m'apporte énormément de confiance en moi.

Mais la première fois, je n'en menais pas large.

Les gens sont sympas et le prof génial ; que du bonheur !

Vous pouvez aussi faire partie d'un « club service » (Rotary, Lions, ...).

Cela permet d'être en réseau, et de contribuer à notre société par les actions humanitaires, qu'elles soient locales, nationales ou internationales.

C'est un système qui peut convenir à certains.

Moi, il me convient car il m'a mis en lien avec des décideurs de tous horizons et m'a permis de m'impliquer pour l'enfance malade et maltraitée.

Une autre piste, par vos enfants : vous pouvez être en contact avec les parents de leurs copains de classe ou d'activités.

C'est un réseau tout à fait intéressant et très vite convivial.

Enfin, **il y a tout un environnement associatif** à ne pas négliger quelle que soit votre attirance (randonnée, peinture, théâtre,...).

J'ai fait partie de clubs d'arts martiaux et de moto-cross avec beaucoup de satisfaction.

Soyez en lien.

6^{ème}

Domaine de la vie

**L'UNIVERS
AFFECTIF**

Cela concerne tout ce qui relève de l'affectif :

- enfants,
- famille au sens large,
- amis,
- vie amoureuse.

Ne négligez pas ceux qui vous aiment et vous le prouvent.

« Et donner leur des preuves d'affection. »

Personnellement, je ne crois pas que les mots suffisent.

Dire « je t'aime » c'est bien ; mais le prouver c'est mieux.

Pour commencer, faites le point sur les liens que vous avez avec eux et les liens que vous aimeriez avoir avec eux.

Puis agissez.

Appelez, invitez, rendez visite et soyez détendu, accueillant, bienveillant, même si vous êtes en souffrance.

S'isoler ne sert à rien.

Et les autres sont toujours prêts à vous aider ...à condition de le leur demander.

Vous verrez !

Prenez conscience de vos modes de fonctionnement affectifs et amoureux.

Il est essentiel de comprendre comment vous fonctionnez au niveau affectif, et notamment en amour, pour identifier vos « bugs ».

Cela vous permettra de ne pas répéter les mêmes comportements qui aboutissent à l'échec.

Prenez conscience de vos dérapages, de vos maladresses, de vos comportements pour les améliorer.

Soyez positif.

Soyez tourné vers l'autre et ses besoins.

En même temps, **respectez vos besoins** à vous, sans brusquer votre relation à l'autre.

L'amour est important dans une vie.

Le plus important même.

Que serait une vie sans amour ?

On a envie d'être aimé pour ce que l'on est, tout simplement.

Parce qu'on le mérite, parce qu'on en est digne.

C'est normal.

On rêve d'un amour sincère, de proximité avec l'autre, de sourire et de câlins.

C'est normal.

Mais, l'autre rêve de la même chose.

Donc, il faut aimer l'autre tel qu'il est ; à condition que cela nous rende heureux.

Et n'oubliez pas que l'autre n'est pas une béquille, et qu'il n'est pas « le tout » pour que vous existiez ; ce serait trop lourd pour lui.

N'idéalisez pas et essayez d'être heureux en toute sincérité.

Ce sera d'autant plus facile que:

- vous aurez réglé vos problèmes de fond,
- vous aurez adopté des changements positifs,

et que vous serez capable d'assumer votre solitude.

Car alors, vous vous aimerez assez pour vivre seul avec vous-même.

Et rencontrer les autres deviendra aisé, pour vous ...et pour eux.

7ème

Domaine de la vie

**LA VIE
INTELLECTUELLE
ET
SPIRITUELLE**

A ne pas oublier ni sous-estimer.

Faites travailler votre cerveau et vos réflexes intellectuels pour mieux activer vos potentiels.

Il faut accéder à :

- des contenus qui vous divertissent,
- des contenus qui vous instruisent,
- des contenus qui vous forment à d'autres techniques,
- des contenus qui vous apprennent sur vous-mêmes,
- des contenus qui vous ouvrent aux autres lieux, cultures, personnes, activités,
- des contenus qui vous motivent tous les jours,
- des contenus qui vous informent,
- des contenus qui vous permettent d'avancer vers la vie qui vous ressemble.

Quelle que soit la forme de ces contenus, assurez-vous qu'ils remplissent bien la mission que vous leur assignez.

Ils doivent vous aider à changer positivement votre vie.

Et surtout ne pas vous isoler du monde ou vous entraîner dans des voies de garages ou de déceptions.

Au-delà de cet approfondissement et élargissement intellectuel, tellement nécessaire, **vous aurez sans doute également une réflexion sur votre spiritualité.**

Le mot est vaste et on ne va faire que l'effleurer.

Je ne parle pas ici de religion bien que ce puisse être votre démarche que de vous rapprocher de la pratique religieuse.

C'est votre choix et s'il vous convient, sans aliéner la personne que vous êtes au plus profond de vous, alors pourquoi pas !

Je préfère parler ici de la recherche liée au fait que comme disait approximativement Socrate « Vivre c'est apprendre à mourir ».

J'en déduis personnellement que cela signifie qu'il faut **apprécier la vie** et qu'il faut réussir à **mener la vie qui nous ressemble** et qu'ainsi nous n'aurons pas de regret lorsque nous partirons.

La fin arrivera et elle ne doit pas nous angoïsser dans la mesure où l'on aura vécu ce que l'on avait à vivre sur terre.

Le temps passant, les problèmes psychologiques profonds liés au passé ressurgissant, les situations pénibles que l'on vit au présent, tout cela nous amène à réfléchir à notre « pourquoi nous sommes là ».

Quand cette question se pose avec insistance, c'est qu'il est temps de travailler sur nous-mêmes et sur la vision que l'on a de la vie et de la mort.

Et par là, de notre relation au monde terrestre et aux autres humains, et également au monde d'après, s'il existe.

Je ne vous donnerai pas d'avis à ce sujet.

C'est votre recherche.

Ne la laissez pas vous mener à des déchirements.

Cela peut s'intégrer dans vos changements positifs si cela ne vous apporte pas de malaise.

Aimez-vous, aimez les autres, respectez-vous, respectez les autres.

Soyez rayonnant, inspirant et acceptez les idées différentes car dans ce domaine chacun a son point de vue et nul n'a de preuves.

Tant que la générosité domine, c'est que votre voie est bonne pour vous, pour les autres.

8ème

Domaine de la vie

**LE TRAVAIL
SUR SOI**

A mon avis, on touche le cœur de notre problématique.

Adopter les changements positifs pour une vie heureuse, une vie qui nous ressemble, cela consiste essentiellement à faire un travail sur soi.

Vous ressentez votre souffrance passée, votre souffrance actuelle et les deux qui se renforcent l'une l'autre.

Cela signifie que vous avez un problème de confiance en vous et d'estime de vous.

Hélas, quand on souffre, ces deux états psychologiques sont abîmés.

Ce sont pourtant deux moteurs essentiels dans la vie, au quotidien et au long terme.

Et agir avec deux moteurs aussi importants qui fonctionnent mal, c'est détruire la vie que l'on devrait avoir et également étouffer ses potentiels.

En reprenant tout ce qui précède, vous trouverez des clefs pour activer le retour à la confiance en soit et à l'estime de soi.

Il faut commencer par identifier la cause profonde ; celle qui réside sournoisement dans le passé et plus précisément dans l'inachevé.

Il faut trouver une thérapie qui vous aide à la comprendre et à la soigner.

Et également, vous devez **mettre en place des modes de fonctionnement qui vous apportent confiance en vous.**

Prenez soin de votre corps.

Ne vous dénigrez plus dans votre for intérieur ou devant les autres.

Créez un planning intégrant des activités qui vous rendent heureux et vous font évoluer.

Pour évoluer, **sortez de votre zone de confort** en menant des actions différentes de celles que vous menez depuis trop longtemps sans les remettre en question.

Vous devez changer vos habitudes.

Elles vous empêchent de découvrir qui vous êtes et ce que vous êtes capable de réaliser dans votre vie.

Apprenez à vous aimer pour tout ce que vous avez fait, et que vous allez faire.

Vivez le temps au présent.

Car le passé est un boulet que vous ne pouvez changer et l'avenir n'existe que dans votre imagination.

Ne critiquez personne et ne vous laissez atteindre par aucune critique.

Dites-vous que c'est le problème de l'autre si elle vous critique.

Réfléchissez juste à ce que vous pouvez améliorer dans votre relation aux autres mais sans vous considérer comme fautif.

Arrêtez de vous justifier sans arrêt ; c'est de l'auto flagellation inutile et plutôt néfaste à l'épanouissement.

La confiance naît de petites réussites tous les jours.

Et l'estime de soi du fait de réaliser la personne que l'on est vraiment.

Alors agissez dès maintenant pour créer la vie qui vous ressemble !

Allez vers les autres, découvrez de nouvelles activités et faites rayonner vos potentiels.

Vivez des émotions positives le plus souvent possible et apprenez à aimer les sensations qu'elles vous procurent.

« Comprenez l'identité qui vous est propre et permettez-lui de dominer dans votre personnalité. »

N'acceptez surtout plus du tout que d'autres déterminent qui vous êtes.

C'est à vous de le trouver, de le définir et d'agir en cohérence avec l'identité qui est la vôtre, vraiment la vôtre.

Définissez votre propre système de valeurs.

Celui qui vous rend heureux et qui rend heureux ceux que vous aimez.

Ces valeurs vous élèvent bien entendu.

Car rien ne doit vous abaisser, ni personne. Et vous ne devez nuire à personne.

Mais, tout cet « état d'être » heureux se fait sans colère, sans cris, sans rancune, sans guérilla.

Soyez décidé, décidé à être heureux.

Et **communiquez ce bonheur** qui vous envahit à chaque changement positif appliqué dans votre quotidien.

Et puis, **rêvez, mais en grand, en cinémascope, en Imax, en 3D.**

Car les rêves vous appartiennent.

C'est à vous seul de décider ce que vous voulez vivre dans votre vie et quels rêves vous souhaitez réaliser.

Alors n'hésitez-pas à avoir des rêves très grands car cela motive, même si cela ressemble à de l'utopie, à de la « rêverie ».

Les rêves peuvent devenir des objectifs et en tous cas, ils sont des moteurs pour vivre la vie qui vous ressemble.

« Devenir la personne que l'on est vraiment, c'est un rêve que vous pouvez atteindre. »

C'est évident.

Et cette personne là, aura des rêves à réaliser concrètement. Ces rêves seront tangibles : voyages, maison, famille, amour, réussite professionnelle.

Mais ces rêves vont concourir surtout à l'accomplissement de soi ; car tout le reste n'est pas essentiel.

Comment agir maintenant ?

1- Vous allez **choisir les trois domaines à privilégier tout de suite.**

Mais intégrez le numéro 8, le Travail sur soi obligatoirement en numéro 1.

Intégrez ensuite le numéro 3, Les conditions matérielles de vie, si la réalité vous l'impose (exemple : gagner sa vie).

Et le troisième domaine de votre choix, pour les raisons qui vous correspondent

2- Ensuite, choisissez les trois autres domaines de votre vie à restructurer.

3- Enfin choisissiez les deux derniers domaines qui doivent être organisés pour mieux vivre.

Et mettez en place les changements positifs qui vous ressemblent pour vivre la vie qui vous ressemble et vous rendra heureux.

C'est votre choix A VOUS ce classement des priorités et les modalités de réalisation.

Et à vous seul.

Votre plus grande richesse, c'est vous.

Et vous avez droit au bonheur.

C'était Didier.

A très bientôt.