

Stéphane Bride-Bonnot



Pour une vie heureuse

Faites vos choix en conscience

<http://pour-une-vie-heureuse.com>

Beaucoup de personnes subissent leur vie, alors vous trouverez dans ce petit guide quelques clés à mettre en place dès aujourd'hui pour une vie meilleure.

Vous allez comprendre pourquoi vous n'êtes pas épanoui pleinement, et pourquoi vous dépendez peut-être du système, du conjoint, des parents...

Et vous allez voir que vous avez toutes les ressources en vous pour atteindre une qualité de vie que vous ne pouvez même pas soupçonner aujourd'hui.



Du harcèlement à la diffamation en passant par l'ennui, je m'assume aujourd'hui pleinement en vibrant ma passion chaque jour, **c'était donc un-possible !**

Après avoir eu 1 fiancée et 2 femmes en relation de dépendance affective, je vis aujourd'hui une relation pleine et riche, que nul ne peut imaginer, **c'était donc un-possible !**

Je voyais ma vie à travailler 40 ans dans le même village, avec mon CAP de maçon, mais j'ai refusé cette fatalité, **c'était donc un-possible !**

Il n'y avait pas un mois où je ne consultais pas le médecin, jusqu'au jour où je suis sorti de l'ennui pour faire ce que j'aimais, **je suis aujourd'hui « gai-rit » parce que tout est un-possible !**

Aux colis alimentaires, été 2016, j'avais tout perdu, y compris la dignité après une TS (*tentative de suicide*). Aujourd'hui, je vis à Pornichet, une ville balnéaire très prisée, **tout est donc un-possible !**

Et c'est maintenant à vous de surpasser vos peurs pour une vie heureuse (d'où mon site <http://pour-une-vie-heureuse.com>) en vous nourrissant de mon expérience par exemple, parce que pour vous aussi tout est un-possible !

Vous pouvez prétendre à une vie pleine et épanouie, parce que vous valez beaucoup plus que ce que l'on vous a fait croire jusqu'à ce jour !

Vous avez en vous une pépite qui ne demande qu'à éclore parce que vous êtes #TousFormidable, nous sommes #TousFormidable (d'où mon site : <http://tousformidable.com>). Seules vos croyances vous font croire le contraire !

Mais qui détient la vérité ?

Je vous partage donc un regard neuf sur la vie qui a changé tous les domaines de ma vie !

Je vous souhaite le meilleur dans votre vie, parce qu'une vie, nous n'en avons qu'une !

Stéphane Bride-Bonnot,
Auteur de Loi d'attraction et Abondance Financière

Avez-vous la vie que vous souhaitez ?

Si je vous fais ce guide gratuit, c'est simplement pour vous dire que si je l'ai fait, **vous pouvez le faire aussi.**

Nous sommes dans une société qui évolue à vitesse grand V. De nombreuses initiatives personnelles émergent de partout, et même les médias populaires commencent à en parler.

Beaucoup de personnes prennent conscience de la puissance de l'énergie, comment elle peut construire ou bien détruire.

<http://pour-une-vie-heureuse.com>

Là où nous portons notre attention, nous la développons. Ainsi, nous avons le plein pouvoir sur nos pensées, et donc sur l'orientation de notre énergie.

**Tout ce que l'on croit, tout ce que l'on craint :
on le crée !**

Jusqu'à l'âge de 42 ans, j'ai vécu selon mes croyances humaines, ça m'a conduit à des échecs, de la frustration, de grosses pertes financières, et une tentative de suicide.

Les 4 accords toltèques (Miguel Ruiz)

Dès lors que vous allez vous les approprier, vous verrez que votre vie changera naturellement.

Le premier accord toltèque consiste à ce que notre parole soit impeccable.

Combien de fois nous ouvrons notre bouche pour dire des choses non constructives, pire encore, pour faire des reproches.

<http://pour-une-vie-heureuse.com>

Mais quand nous faisons un reproche, nous engendrons en face de la culpabilité. La culpabilité détruit l'estime de soi.

Alors changeons notre langage, faisons des compliments, valorisons les gens en face de nous.

Le 2e accord toltèque consiste à se protéger justement des paroles qui arrivent en face.

Lorsqu'une personne prétend quelque chose sur vous, ou sur vos actions, faites la part des choses.

Peut-être a-t-elle raison, mais peut-être a-t-elle aussi tort, parce que vous lui renvoyez sa réalité à elle... dans ce cas, vous sortez votre bouclier : « ceci ne m'appartient pas, retour à l'expéditeur ».

Le troisième accord parle d'être toujours en quête de la vérité. A l'ère des réseaux sociaux, chacun colporte tout et n'importe quoi, ce qui divise les gens et amène des conflits.

Alors pourquoi ne pas rechercher sa propre vérité, afin d'adoucir notre relation au monde.

<http://pour-une-vie-heureuse.com>

Et le quatrième accord stipule : Vous faites toujours du mieux que possible.

C'est-à-dire que toute décision que vous prenez, vous la prenez avec la conscience que vous avez aujourd'hui, et par conséquent, vous faites le meilleur choix qu'il puisse être, c'est tout.

Vous avez le droit de ne pas être tous les jours au meilleur de votre forme, et par conséquent d'être moins performant, mais vous faites du mieux que vous pouvez, par conséquent tout va bien.

Le triangle de Karpman (Stephen Karpman)

Dans ce triangle, nous trouvons toujours la victime, le persécuteur et le sauveur.

Dès lors que vous pensez que la qualité de votre vie dépend de quelqu'un d'autre, vous êtes dans ce triangle. Ainsi, vous êtes dans la non-responsabilité et le rejet de la faute sur les autres.

<http://pour-une-vie-heureuse.com>

Ceci s'applique dans tous les domaines de votre vie, finance, amour, travail, etc.

Je ne vais pas tout développer dans ce petit livre, mais faites vos recherches, pour comprendre le fonctionnement de ce que nous appelons ici le déni.

En effet, tant que vous dites que c'est la faute des autres, vous ne prenez pas votre part de responsabilité, et par conséquent, vous ne modifiez rien dans votre vie.

Vous avez tout en vous pour avoir une vie merveilleuse, et pour cela, vous devez travailler sur vos valeurs fondamentales.

Les valeurs fondamentales

Il existe une multitude de valeurs, mais souvent, nous nous calquons sur celles de nos parents ou de notre conjoint, et non sur les nôtres.

C'est comme ça que nous retrouvons des personnes qui ont pour valeur fondamentale : la nature, et qui se retrouvent dans un bureau, secrétaire, à maintenir la valeur du conservatisme.

<http://pour-une-vie-heureuse.com>

Ou encore une personne qui a pour valeur : la liberté, et qui fait les postes à l'usine...

Si votre vie ne répond pas à vos valeurs fondamentales, alors votre situation se dégrade jusqu'à la dépendance. Ça peut être la dépendance au médicament pour des problèmes de santé, la dépendance aux aides sociales pour les finances, etc.

Alors que si vous faites le travail de savoir qui vous êtes, et quelles sont vos réelles valeurs, et que vous mettez en pratique des actions dans votre vie pour répondre à ces valeurs... Alors vous serez dans le plaisir, ce qui génère réalisation de soi, et pleine responsabilité.

Les marques d'attention

J'ai déjà fait un guide gratuit sur les marques d'attention (<http://pour-une-vie-heureuse.com/les-marques-attention.pdf>), par conséquent je vais simplement préciser ici que les marques d'attention ont une puissance extraordinaire sur la construction ou la destruction d'un individu. Les marques d'attention inconditionnelles, qui portent sur le « être », et par conséquent sur l'estime de

<http://pour-une-vie-heureuse.com>

soi. Que ce soit des marques d'attention que vous fassiez à autrui ou à vous-même.

Concernant les marques d'attention conditionnelles, du fait que l'énergie se développe là où nous portons l'attention, il est très important de ne jamais souligner les erreurs. Puisque là, ces marques d'attention concernent les actions, plus vous allez dire à quelqu'un qu'il casse facilement les verres, plus il en cassera encore.

Aussi, quand nous reprochons quelque chose à une personne, nous la mettons en position de culpabilité.

La culpabilité

Quand vous êtes en statut de culpabilité, vous vous auto-sabotez, vous descendez en énergie, vous vous orientez sur des actions destructrices, qui commencent par l'alcool ou le tabac, mais qui peuvent aller jusqu'au suicide.

Si vous culpabilisez aujourd'hui, c'est soit parce que vous ne prenez pas en compte le deuxième accord toltèque. Ainsi, une personne qui vous fait un reproche, vous le prenez pour

<http://pour-une-vie-heureuse.com>

vous. Soit vous ne prenez pas en compte le 4e accord toltèque, et vous vous fixez la barre trop haute. Ou encore, vous vous comparez trop par rapport à cette société, vous voulez être encore mieux, encore meilleur...

Mais mieux que qui, meilleur que qui ?

Il y a un autre facteur déclencheur de culpabilité, c'est quand vous n'êtes pas en accord avec vos valeurs fondamentales. Dès lors que vous faites le choix de suivre vos valeurs fondamentales, vous allez mettre en place dans votre vie une discipline constructive.

Ainsi, vous allez entreprendre des comportements désagréables à très court terme pour une vie heureuse à moyen et long terme. C'est ce que nous pouvons appeler sortir de sa zone de confort.

Si vous ne suivez pas vos valeurs fondamentales, vous allez chercher des plaisirs immédiats, en obstruant les conséquences qui vont arriver à moyen et long terme. Et le pire ennemi pour vous recentrer sur vos valeurs fondamentales, et enfin changer votre qualité de vie à moyen terme, c'est le confort.

<http://pour-une-vie-heureuse.com>

J'en suis la preuve vivante, c'est bien en perdant tout en mai 2016, que j'ai pu repartir de zéro, et par conséquent, je n'avais plus d'autre choix.

Tant que nous avons un minimum de confort, nous ne trouvons pas la motivation suffisante pour nous mettre un coup de pied au cul pour atteindre nos rêves. Et c'est bien ça qui est dommage, parce que nous avons des ressources en nous qui sont 1000 fois supérieures à ce dont nous avons besoin pour vivre la vie de nos rêves.

C'est pour cela que je vais mettre en place des stages pour aider chacun à faire l'inventaire sur ses valeurs fondamentales, se dessiner un rêve de vie suffisamment puissant pour se motiver à se surpasser, et tout ça, dans le plaisir !

Si ce petit livre vous a été utile, n'hésitez pas à en faire profiter vos proches.

Vous pouvez partager le format papier, ou bien retrouver le format dématérialisé sur ce lien :

<http://pour-une-vie-heureuse.com/livret.pdf>

Le Blog de Stéphane :

<http://stephanebridebonnot.com/>

<http://pour-une-vie-heureuse.com>