**Les 10 clés du bonheur : le guide pour être heureux dans la vie**

 [Tiffany Buton](https://dubonheuretdeslivres.com/author/admin4948/) [Être plus heureux](https://dubonheuretdeslivres.com/category/comment-etre-plus-heureux/)

Comment **être heureux dans la vie**? Comment prendre son bonheur en main ? Par où commencer et comment s’y prendre ? Voici des questions essentielles auxquelles nous n’avons pas toujours de réponses. C’est pourquoi je te propose mes 10**clés du bonheur**que j’ai moi-même appliquées, et que je continue d’appliquer jour après jour, pour être heureuse dans la vie.

## 1 – Savoir s’arrêter pour y voir plus clair

 À l’heure du développement personnel qui nous invite à faire tout un tas de choses, nous avons tendance à croire que le bonheur se trouve dans tout un tas de nouvelles activités.

Alors, nous nous mettons à la peinture, à la marche, au yoga, à la méditation… et puis, au bout de quelque temps, nous nous rendons compte qu’au fond de nous, ce sont les mêmes tristesses, les mêmes colères et les mêmes doutes.

Pourquoi ? Parce que**le bonheur, ce n’est pas se tenir occupé. Le bonheur, c’est avant tout savoir s’arrêter pour y voir plus clair.**

En effet, rien ne sert de faire du yoga si au fond de nous, il y a cette émotion, ce sentiment, que l’on tait.

Qu’est-ce qui se trouve au fond de toi ? Qu’est-ce qui te pèse ? Arrête-toi et écoute.

Une fois que tu auras écouté avec bienveillance, avec amour même, tu pourras ensuite t’apaiser avec des activités qui te font du bien. Mais seulement après t’être écouté.e.

## 2 – Apprendre à se connaître est une des clés du bonheur

 Dans ce monde qui s’uniformise chaque jour un peu plus, nous sommes tentés de copier les uns sur les autres. Parce que les autres ont l’air heureux comme ça ou parce qu’on a envie d’être aimés par ces personnes. Et donc, nous devenons leur copie conforme.

Mais,**le bonheur, ce n’est pas ressembler aux autres. Le bonheur, le vrai, c’est devenir soi.**

Avec ses qualités et ses défauts, avec ses joies et ses blessures et avec ses talents et ses points faibles.

Avec ses propres goûts et opinions qui ne ressemblent à personne d’autre.

Parce que le bonheur, c’est comprendre que nous sommes ici pour devenir nous-mêmes. Alors, au lieu de passer tes journées à t’intéresser à ce que font les autres, intéresse-toi un peu plus à toi. Apprends à te connaître.

## 3 – Préférer la bienveillance à la critique pour être heureux dans la vie

 Nous avons grandi avec les critiques. Parce que nous vivons dans un monde dans lequel les adultes pensent que les enfants apprennent grâce aux critiques, aux punitions aussi parfois.

Alors, depuis notre plus jeune âge, nous avons entendu critique sur critique. Et maintenant que nous sommes adultes, nous ne savons plus que penser et nous exprimer avec des critiques.

Nous critiquons les autres à notre tour, mais nous nous critiquons nous-mêmes avant tout.

En effet, as-tu remarqué combien tu as l’impression de ne jamais être assez bien et ne jamais en faire assez ?

Donc, **pour être heureux dans la vie, il est temps que tu remplaces tes critiques par de la bienveillance.** Autrement dit, cesse de te rabaisser

En fait, l’**une des clés du bonheur, c’est de savoir se respecter soi-même et donc savoir se parler comme on parlerait à un ami.**

## 4 – Préférer la curiosité aux jugements

 Nous sommes bien trop nombreux à croire et à nous convaincre que nous ne sommes pas à la hauteur, pas capables de faire telle et telle chose.

Et si nous devenions un peu plus curieux de nous-mêmes et de nos capacités ? Et si au lieu de dire « je ne sais pas faire, alors je laisse tomber », nous disions « **et si j’apprenais comment faire** » ? Vois-tu la différence ? Vois-tu comment cela pourrait changer ta vie et t’aider à être plus heureux, heureuse ?

## 5 – Aimer au lieu de chercher à s’endurcir est une des grandes clés du bonheur

 Nous ne nous en rendons pas compte, mais nous vivons dans un monde qui nous exhorte à nous méfier des uns et des autres. On nous répète que les autres sont dangereux, on parle sans cesse des pervers narcissiques et des personnes toxiques.

On nous explique aussi que si nous sommes aussi malheureux, c’est à cause de notre entourage.

Mais nous oublions de dire une chose essentielle : ce n’est pas en nous endurcissant que nous nous protégeons. Bien au contraire.

En effet, plus tu vas t’endurcir, plus tu vas t’éloigner des uns et des autres et de toi-même. Et donc tu vas souffrir chaque jour un peu plus.

Pour être heureux, pour cultiver le bonheur, il nous faut comprendre cette vérité : **ton coeur n’est pas fait pour être protégé à tout prix, il est fait pour aimer.**

En effet, à vouloir se protéger des mauvaises personnes, nous nous

En effet, à vouloir se protéger des mauvaises personnes, nous nous fermons aux bonnes personnes.

## 6 – Mettre une bonne dose de douceur et d’amour dans tout

 Souvent, le bonheur nous échappe, parce que nous sommes trop stressés, trop impatients aussi. Nous nous dépêchons. Mais, pour aller où ?

En fait, pour être heureux dans la vie, il nous faut nous poser cette question : À quoi ça sert d’aller vite quelque part tout stressé et frustré ?

Pourquoi ne pas plutôt rester là et ressentir amour et douceur ?

Dans ce monde, on nous fait croire que nous devrions être partout sauf là où nous nous trouvons. Et nous y croyons…

Alors, je t’invite à tester quelque chose. Demain, amuse-toi à être pleinement là où tu te trouves et à faire les choses que tu dois faire avec douceur et même avec amour.

Tu verras que là se trouve ton bonheur.

Parce que**le bonheur n’est pas une destination que tu dois atteindre. Le bonheur trouve sa source en toi, il est déjà en toi, c’est donc à toi de le répandre là où tu te trouves.** Qu’en penses-tu ?

## 7 – Ne pas avoir trop d’attentes tout en ayant un objectif est une des clés du bonheur

 Là se trouve une grande difficulté de notre vie et c’est là que nous avons besoin de trouver à chaque instant un équilibre.

Parce que nous avons à la fois besoin d’un objectif dans la vie. En effet, avoir le sentiment d’avancer, de grandir et d’évoluer nous rend heureux.

Mais, nous avons besoin de veiller à ne pas non plus nourrir trop d’attentes, car autrement nous sommes déçus.

Donc, tout d’abord, veille à te fixer un objectif qui te plait, qui t’anime, qui t’apporte plus de joie.

Ensuite, **prends soin d’avancer pas à pas sur ton objectif, d’avancer jour après jour, sans faire dépendre ton sentiment de bonheur des résultats que tu obtiens.**

Pour cela, il y a une citation que j’affectionne tout particulièrement : « Ne juge pas la journée en fonction de la récolte du soir, mais d’après les graines que tu as semées. »

## 8 – Apprendre à accueillir plutôt que de vouloir contrôler est une des clés du bonheur

 Pourquoi sommes-nous aussi stressés, anxieux et même angoissés ? C’est parce que nous voulons tout contrôler.

En fait, nous avons appris que nous pouvions, que nous devions tout contrôler.

Et si on nous avait appris que vivre, ce n’est pas tout contrôler, que c’est avant tout accueillir ce qui se passe ? Alors, nous aurions appris l’une des plus grandes clés du bonheur.

Parce que **les choses n’ont pas à être telles que l’on voudrait qu’elles soient. Les choses sont ce qu’elles sont.** Ni plus ni moins.

C’est pourquoi il est temps d’apprendre à accueillir les choses, les joies comme les chagrins, les bonnes nouvelles comme les mauvaises surprises, voire les moments difficiles.

## 9 – S’appuyer sur de bonnes habitudes pour cultiver son bonheur au quotidien

 Le bonheur, c’est avant tout une posture à cultiver, mais il se repose aussi sur de bonnes habitudes quotidiennes.

Parce qu’il y a des jours plus difficiles que d’autres et c’est pourquoi avoir des habitudes qui nous font du bien, qui nourrissent notre bien-être est essentiel.

Donc, **identifie deux ou trois habitudes que tu pourrais mettre en place pour entretenir ton bonheur au quotidien.**

Qu’est-ce qui te fait du bien, qui te donne le sourire et qui te fait perdre la notion du temps ?

Puis, fais ces choses un peu tous les jours. Attention, ne fais pas ces choses n’importe comment. Souviens-toi d’y mettre de la douceur et de l’amour.

## 10 – Rester calme est une des grandes clés du bonheur

 La vie n’est pas facile. C’est ainsi. Même quand on est heureux, elle n’est pas facile.

Le problème, c’est que nous avons plutôt appris à râler, à invectiver, à désespérer aussi. Mais, as-tu le sentiment que cela te soulage ou t’aide à aller mieux ? Peut-être sur le moment, et encore…

En fait,**la meilleure attitude à avoir dans la vie, c’est de savoir rester calme en toutes circonstances**.

Rester calme ne veut pas dire faire semblant que tout va bien ou se résigner à ce que tout aille mal. Rester calme, c’est garder les idées claires pour pouvoir trouver les meilleures solutions.

Autrement dit, c’est ne pas laisser ses émotions et ses pensées négatives nous faire prendre de mauvaises décisions que nous regretterons pus tard.

Donc, apprends à garder ton calme. Respire. Et au lieu de t’accrocher à ce qui aurait dû se passer, accueille ce qui se passe et sois déterminée à faire de ton mieux avec cela. Qu’en penses-tu ?