



Vanessa Mielczareck

## Le bonheur, un mythe ou une réalité ...

Nous souhaitons tous rencontrer le bonheur un jour. Certains imaginent qu'il prendra le visage de l'être aimé, selon d'autres il se manifestera au travers d'un état de félicité ou de satisfaction profond... Mais beaucoup ne savent pas s'il frappera réellement à leur porte !

Et si nous pouvions tracer la voie du bonheur dans nos vies ? Si, vraiment c'était possible ? Quel en serait le passage ?

Chacun a sa petite idée du bonheur, voici la mienne.

Le bonheur est porteur de quelque chose d'immense qui nous plonge au plus profond de nous-même. Au-delà de l'espoir de le voir un jour paraître, il est avant tout une attitude intérieure dans laquelle le présent et le futur se chevauchent. C'est l'expression d'une complétude de tout notre être d'où jaillissent la joie et le désir de donner le meilleur de nous-même. Il s'agit aussi d'un mouvement enveloppant qui nous dépose dans l'essence de notre identité. Le bonheur est une graine qui ne demande qu'à germer dans l'acceptation de qui nous sommes. Les insatisfactions, les manques ou les épreuves ne sont pas des obstacles à son éclosion lorsqu'ils sont abordés dans une conscience agissante. Parfois même le bonheur émerge au travers de cette traversée des ombres. L'acceptation d'un pétrissage intérieur, d'un changement profond nous sort de nos restrictions et de notre non-amour en nous portant vers un lâcher prise. Comprendons bien que généralement c'est nous qui résistons au bonheur. En entrant dans un processus de connaissance de soi et d'ouverture,



nous favorisons son expression concrètement dans notre vie. Bien souvent nous le faisons dépendre de certains facteurs extérieurs et nous le confondons alors avec de la satisfaction ou du plaisir. Nous devons créer une cohérence entre nos pensées, nos paroles, nos comportements et nos actions. Il nous faut aussi nous engager envers nous-mêmes et nous préparer à accueillir le meilleur.

Lorsque nous croyons sincèrement au bonheur, il vient !

### Et si nous changions notre vision de la vie ?

Nous aimerions bien être inspiré et guidé par l'amour mais nous devons reconnaître que nos peurs et nos jugements nous manipulent. Notre histoire personnelle teinte et influence notre présent et par conséquent notre futur en devenir. Nous voyons la vie avec des filtres qui orientent donc notre réalité. Nous comprenons le monde... à partir de qui nous sommes. Nous projetons notre reflet personnel sur l'extérieur. Et nous croyons qu'il

## vivre dans le bonheur

s'agit là de la réalité. Or, nous sommes dans une perception subjective du monde.

Généralement nous ne nous rendons pas compte de l'enfermement dans lequel cela nous coince. Aussi la conscience et la connaissance de soi peuvent nous permettre de trouver une liberté d'être et l'appréciation véritable de ce qui est. Lorsqu'il pleure certains disent «qu'il fait mauvais !» S'agit-il de la vérité ou de l'expression de leur état d'être intérieur ? Notre vision des choses est influencée par nos mécanismes psychiques et l'histoire que nous portons. Plus nous nous connaissons nous-mêmes, soignons nos blessures, transformerons le négatif en positif... plus nous créerons l'espace pour accueillir le bonheur. En ce sens, il nous faut avoir le courage de regarder en soi, se rencontrer et traverser ses ombres.

C'est en embrassant la responsabilité de nous-mêmes que nous permettrons l'éclosion de toutes nos valeurs. Alors nous gagnons en puissance créatrice. Puis en pacifiant nos relations, nous vivifions tout notre « être » et nous pouvons envisager de vivre le véritable amour.

Souvenez-vous que dans l'existence, il y a plein de petits bonheurs, sachons les remarquer et surtout osons les partager...

En vivant ouvertement le bonheur, nous prouvons qu'il existe. Aussi n'hésitez pas à dire : «J'ai rencontré le bonheur !»

### Les étapes pour accéder au bonheur :

- Remettez en question vos habitudes. Apprenez à ne pas les laisser s'installer parce qu'elles peuvent devenir pesantes. Et avec le temps, il devient parfois difficile de rompre avec un « rite ». Triez et choisissez ce qui vous convient réellement. Vous vous

ouvrez alors à l'imprévu et à toute la richesse qui peut en découler.

- Osez dire « non » à ce qui ne vous correspond pas dans votre vie. Dites « non » aux personnes sans crainte de perdre leur amour. Cela vous conduit à être vrai en toute circonstance.

- Cultivez un esprit positif et constructif à tout moment. Apprenez à dédramatiser un échec, une contrariété... en transformant cette énergie négative. En ce sens, sachez déceler l'enseignement contenu dans toutes les expériences qui vous sont proposées. Demandez-vous, par exemple, qu'ai-je à apprendre de cette situation ? Quelle leçon puis-je en tirer ? Qu'ai-je à modifier en moi... ?

- Lâchez la critique, le jugement et la culpabilité car ils dénotent votre attachement à de vieux schémas de fonctionnement. Vous renoncez ainsi à vos résistances face au changement. Privilégiez plutôt votre capacité à accepter ce qui est nouveau ou différent, soyez bon et plein d'encouragement envers vous-même... Mettez de l'amour dans votre vie.

- Vivez pleinement la respectant et en appréciant ce qui se présente à vous aussi planifier votre futur idéalement.

- Gérez votre stress à l'origine de nombreux problèmes. Aussi, cessez d'être mécanisme. Pratiquez la méditation, les arts martiaux, faites de l'exercice physique...

- Enrichissez votre développement personnel en provoquant des changements dans votre vie.

- Emettez l'intention de manifester le bonheur dans votre vie. Avec force et conviction. Prenez soin de vous, aimez-vous, aimez ce que vous faites.

Vanessa

### Besoin d'aide ?

#### Évolutive-Susanne

- Tarot et numérologie
- Reiki-Thérapeute (agrée ASCA)
- Conseil - Fleurs de Bach

Sur rendez-vous 079/637.60.49  
ou  
0901 032 032 Fr. 2.50/min.



#### BIODANZ

Danse de la vie avec  
Josette Schweizer  
A VEVEY - le jeu  
Rue Ste-Clair  
Rens. 031 / 941  
Internet : www.bio

