

# Mode de vie, attitudes et aptitudes au bonheur

Bon midi ensoleillé!

Saviez-vous qu'au classement mondial du bonheur, c'est le Danemark qui occupe la première place?

Pourquoi ces gens sont-ils les plus heureux du monde? Pour plusieurs raisons sociopsychologiques, dont; le mode de vie.

Selon l'auteur du best-seller, Hygge, mieux vivre la méthode danoise,

Meik Wiking, ça se résumerait dans l'art du cocooning et du bien-être; le confort, les ambiances tamisées, des bougies, la beauté de l'environnement, passer du bon moment avec des



proches et amis, contempler la nature, la simplicité et le bien-être. C'est donc à partir des petites choses de la vie qu'on peut retrouver un état de bonheur, dans le moment présent...

Qu'est-ce que le bonheur au juste? Qu'est-ce qui permet d'y accéder? Qu'est-ce qui vous permet d'être heureux...ou d'être plus heureux? Pour certains c'est gagner plus d'argent, avoir plus de confort matériel, trouver le partenaire amoureux idéal, avoir un enfant, être plus beau, plus intelligent... ?

Malgré ce qu'on en pense, il s'avérerait que toutes ces choses auxquelles on aspire ne seraient pas aussi importantes que ce qu'on leur accorde, dans la quête du bonheur...

Plusieurs études en psychologie positive ont démontré que le bonheur est composé d'états d'esprit et de conscience particulière du quotidien, assortie d'agissements et de comportements spécifiques. On a identifié d'ailleurs, une «

stratégie du bonheur », qui serait composé des 4 éléments suivants :

1. [La gratitude](#) et la reconnaissance : Remercier pour ce qu'on a, rend heureux!
2. La générosité : Donner et partager, rendent heureux!
3. Les petits bonheurs au quotidien: Apprécier les petits plaisirs, [vivre le moment présent](#)... au quotidien, rend heureux! ,
4. L'optimisme : considérer et percevoir les événements positivement, rend heureux!

Il est prouvé scientifiquement que ces 4 états d'esprit , ces aptitudes, attitudes et comportements, non seulement font du bien , mais accentuent notre niveau de bien-être et de bonheur en général...( [le pouvoir de l'attitude](#))

En ce [midi pile coaching de juin](#) , j'ai pensé vous proposer un exercice pour vous aider à retrouver un moment tout simple de pur bonheur.

1. Installez-vous confortablement dans un endroit tranquille. Pourquoi ne pas en profiter pour écouter une musique agréable et relaxante.allumez quelques bougies et fermez les yeux...
2. Choisissez votre technique de relaxation préférée.
3. Amplifiez le calme intérieur en prenant de bonnes respirations relaxantes...
4. Laissez venir à votre esprit un beau souvenir tout simple de bien-être...et laissez-vous imprégner par les sensations que vous rappelle ce beau souvenir.
5. Et, re-créez ce genre de moment dans votre vie, le plus souvent que vous le pouvez :-)!

« Le bonheur, c'est de continuer à désirer ce qu'on possède »  
disait St-Augustin

Je vous souhaite une merveilleuse journée, remplie de petits moments de bonheur et de bien-être... au quotidien!

Et je vous laisse sur cette chanson de Christoph Maé, qui me redonne à tout coup, le sourire!:-) [Il est où le bonheur !](#)

Diane

Thalman, Yves-Alexandre, les fabuleux pouvoirs de la  
PSYCHOLOGIE POSITIVE Jouvence Éditions, 2012