



## Faire le choix du bonheur

*Marie Andersen*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**Faire le choix du bonheur** Marie Andersen

 [Telecharger Faire le choix du bonheur ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Faire le choix du bonheur ...pdf](#)

# Faire le choix du bonheur

*Marie Andersen*

**Faire le choix du bonheur** Marie Andersen

## Téléchargez et lisez en ligne **Faire le choix du bonheur Marie Andersen**

---

242 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

Il y a autant de manières d'être heureux que d'individus.

Denis Diderot

Le bonheur, un choix ! ?

Oui ! Chercher à être plus heureux est un choix, une décision, mais aussi une permission et un droit que l'on se donne.

Notre bonheur est entre nos mains, bien plus qu'on ne le croit. Nous sommes les artisans de notre existence, alors que nous pensons parfois la subir.

Être plus heureux nécessite autant de changer des aspects concrets de notre vie, sur les plans matériel, professionnel ou relationnel, que de modifier notre mentalité, vers plus de lucidité, de souplesse et de sérénité.

Même par les temps qui courent, nous pouvons nous donner les moyens de vivre ce qui nous fait du bien, en respectant notre personnalité profonde, en assumant nos engagements, en concorde avec les autres et en paix avec la vie telle qu'elle est, riche et surprenante, incontrôlable et limitée.

Pour mener notre existence selon nos vœux, nous devons reconnaître et assumer nos vrais désirs, clarifier les confusions qui nous tourmentent, dépasser les peurs qui nous restreignent, décoder nos automatismes erronés et nos habitudes frustrantes, nous libérer du passé s'il nous handicape, déverrouiller nos résistances, apprendre à raisonner plus sainement, mieux comprendre nos émotions, nous affirmer sans crainte et endosser la responsabilité de nos actes. Ces décisions ne sont ni évidentes ni faciles, parce que s'y mêlent des considérations rationnelles et morales, des contraintes familiales, professionnelles et matérielles, un cadre culturel et social, et beaucoup d'émotion, mille-feuille de causes et d'effets que nous ne percevons pas clairement et que nous maîtrisons assez peu. Mais cette évolution est incontournable si nous souhaitons accomplir nos rêves, réaliser notre potentiel et nous épanouir pleinement.

Il n'y a pas de norme de bonheur, bien que certaines conditions de bon sens conviennent à la majorité. La plupart des gens préfèrent éviter la pauvreté, l'isolement et la maladie, cela va de soi, mais chacun a du bonheur une conception particulière et susceptible d'évoluer. Distancions-nous des clichés les plus véhiculés ! Pour se sentir heureux, il n'est pas indispensable d'avoir un amoureux qui fête la Saint-Valentin, un travail bien rémunéré, de sympathiques amis autour d'une jolie table et un labrador en bonne santé qui gambade au jardin ! Présentation de l'éditeur

**Un livre anti-crise réaliste et encourageant !**

Difficile à croire, mais le bonheur est un choix ! Même par les temps qui courent, on peut décider de vivre mieux, en paix, en cohérence avec soi-même, selon ses propres critères, en harmonie avec les autres et, finalement, en accord avec la vie comme elle est. Pleine d'embûches et aléatoire.

Faire le choix du bonheur met l'accent sur le positif, le créatif, sur les solutions, les pistes qui libèrent, sans pour autant minimiser les difficultés de la vie d'aujourd'hui. Un mot de l'auteur

Se poser, se délester, s'ajuster, se redresser pour ensuite se délecter ! Cinq étapes d'un chemin de bon sens, sur lequel je vous accompagne pour vous aider à améliorer votre vie, pas à pas, afin de la rendre plus conforme à vos vœux profonds, à réaliser vos rêves «réalisables» avant qu'il ne soit trop tard, à vous débarrasser des corvées et autres encombrements qui alourdissent votre quotidien, dans le but de dégager du

temps et de l'énergie pour ce qui vous tient vraiment à coeur.

Je ne vous dirai pas comment vivre pour être plus heureux, mais comment faire pour vivre ce que vous voulez vraiment ! Et si à l'issue de votre lecture, vous vous sentez revigorés et prêts à prendre quelques mesures salutaires et réjouissantes, c'est moi qui en serai plus heureuse !

Marie Andersen

Download and Read Online Faire le choix du bonheur Marie Andersen #2J3RYVMSOQC

Lire Faire le choix du bonheur par Marie Andersen pour ebook en ligneFaire le choix du bonheur par Marie Andersen Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Faire le choix du bonheur par Marie Andersen à lire en ligne.Online Faire le choix du bonheur par Marie Andersen ebook Téléchargement PDFFaire le choix du bonheur par Marie Andersen DocFaire le choix du bonheur par Marie Andersen MobipocketFaire le choix du bonheur par Marie Andersen EPub  
**2J3RYVMSOQC2J3RYVMSOQC2J3RYVMSOQC**