



## A LA RECHERCHE DU BONHEUR

Quel que soit le but recherché, qu'il soit personnel ou professionnel, le résultat que nous attendons tous est d'être heureux, d'accéder au bonheur. Pour y parvenir, il est essentiel de connaître nos besoins et d'y répondre.

Nous sommes responsables de notre vie et il nous incombe de la prendre en mains. Nous devons nous écouter, croire en nous et en notre capacité à réaliser des choses incroyables pour répondre à nos propres besoins.

Nos émotions nous aident dans ce cheminement. Nous devons les écouter et les analyser pour faire nos choix.

Derrière la colère se cache le non-respect d'une de vos valeurs, derrière la tristesse se cache un manque, derrière la peur se cache un sentiment de danger, un besoin de sécurité et derrière la joie se cache un sentiment de satisfaction. C'est ce sentiment qui nous permet d'identifier ce qui importe vraiment pour nous.

### Répondez en toute franchise :

- Aimes-vous qui vous êtes aujourd'hui ?  
.....
- Vivez-vous la vie que vous imaginiez quand vous étiez enfant ?  
.....
- Est-ce que vous pouvez vous occuper plus de vous-même ?  
.....
- Vous voyez-vous au même endroit dans 1 an ?  
.....
- Est-ce que vous voulez devenir quelqu'un d'autre ?  
.....
- Avez-vous des rêves que vous n'avez pas encore réalisés ?  
.....
- Voulez-vous réaliser vos objectifs ?  
.....
- Le voulez-vous aussi fort que l'air que vous respirez ?  
.....
- Êtes-vous prêt à faire des choses que vous n'avez jamais faites pour devenir qui vous êtes ?  
.....

**BIENVENUE DANS VOTRE VOYAGE INTERIEUR.  
C'EST EN DECOUVRANT QUI VOUS ÊTES QUE VOUS DEVIENDREZ QUI VOUS VOULEZ ÊTRE.**