

# Bâtir son rêve

*A tous ceux qui sentent qu'ils ne vivent pas encore la vie qu'ils devraient !*

## Citation de la semaine

« Si aujourd'hui nous ne sommes pas heureux, quel jour devons-nous attendre pour l'être ? »

**Xunzi (Hsün Tzu) (310 – 220 AVJC)**



## Citations

• **Léon Tolstoï**

(1828 – 1910) :

« Si vous voulez être heureux, soyez-le ! »

• **Marc Aurèle**

(121 – 180) :

« En te levant le matin, rappelle-toi combien précieux est le privilège de vivre, de respirer, d'être heureux. »

• **Alexandre**

**Soljenitsyne :**

« Un homme est heureux tant qu'il décide de l'être, et nul ne peut l'en empêcher. »

## Pleins feux sur :

Citation de la semaine 1

Réflexion de la semaine 1

Histoire ou métaphore de la semaine 2

Objectif de la semaine 2

[contact@vivresonreve.com](mailto:contact@vivresonreve.com)

## Réflexion de la semaine

Qu'attendez-vous au juste pour être heureux ? Le bonheur est un sentiment que vous pouvez créer indépendamment des conditions et des situations que vous vivez. Tout dépend de la lecture que vous en faites, et de l'appréciation que vous en avez. Là aussi, c'est vous qui décidez. Si vous conditionnez votre bonheur, ou le fait d'être heureux, au fait de posséder des choses que vous ne possédez pas encore ou bien d'être dans une situation particulière que vous avez imaginée, il est probable que vous ne soyez jamais heureux. Ce que vous devez comprendre, c'est **qu'être heureux est avant tout un choix, une décision. Et le bonheur n'est pas au bout du chemin, le bonheur est le chemin.** Ce n'est pas une destination, mais un itinéraire. En vérité vous avez tout pour être heureux si vous portez votre attention sur les choses qui vous motivent

et vous renvoient à l'idée que vous progressez. Si vous vous contentez de remarquer et de mettre en exergue uniquement, les points négatifs, les choses qui vous manquent, la lenteur avec laquelle vous avez l'impression d'avancer ; si vous focalisez votre attention sur les difficultés que vous rencontrez, si vous laissez se développer en vous, l'idée que ce à quoi vous aspirez, est peut-être irréaliste, il est probable que vous parveniez à vous décourager.

Votre bonheur dépend uniquement de ce sur quoi vous portez votre attention, du sens et de l'interprétation que vous faites des circonstances et des situations que vous rencontrez. Il ne dépend de rien d'autre. Vous le fabriquez ou vous vous l'interdisez, mais il ne dépend aucunement de quelque chose extérieure à vous.

Cela fait vraiment une énorme différence de dé-

cider d'être heureux, de rire, d'être joyeux. Parce qu'en décidant de l'être sincèrement, je ne vous parle pas ici de faire semblant pour donner le change, vous serez non seulement heureux mais vous rayonnerez autour de vous et les personnes qui croiseront votre chemin seront comme irradiées de bonheur à votre contact, ne fusse qu'un bref instant. Cela vous rendra encore plus positif, et vous rayonnerez davantage.

C'est en votre pouvoir. Vous décidez de ce sur quoi vous portez votre attention et le sens que vous donnez à toutes vos expériences. Ne laissez pas les choses et les événements de votre vie vous dicter ce qui vous rend heureux ou triste. Décidez de l'être tout simplement, rien ne peut vous en empêcher.

Bien chaleureusement,  
**Serge Touka**



*« Le bonheur est une décision que nous prenons d'être heureux quoi qu'il arrive. »*

*André Maurois  
(1885-1967)*

*« La sensation d'être heureux ou malheureux dépend rarement de notre état absolu, mais de notre perception de la situation, de notre capacité à nous satisfaire de ce que nous avons. »*

*Dalāi Lama*

*« N'attendez pas d'être heureux pour sourire, souriez plutôt afin d'être heureux. »*

*Edward L. Kramer*

*« On n'est jamais plus heureux que quand on croit l'être. »*

*Marc-Antoine Legrand  
(1673-1728)*

## L'histoire ou métaphore de la semaine

Était-ce un Fou ou un Prophète ou les deux à la fois peut-être ! Toujours est-il qu'à force de déranger le Gouvernement avec ses idées, ce Fou fut condamné à être pendu avec deux lascars, sur la place du marché.

On vient les chercher dans leur cachot et les prévenir qu'on va les pendre au soleil couchant. Les deux larrons se lamentent et versent en larmes toute l'eau qui leur reste dans le corps. Et le Fou, de rire, de rire à s'en coincer les boyaux. Les deux autres en oubliant un instant de pleurer. Le bourreau, et puis le roi qui vient d'arriver dans son grand uniforme lui demandent ce qui lui prend, s'il a bien compris que là devant la foule impatiente,

on va les pendouiller.

Le Fou reprend son souffle, et entre deux rigolades leur explique :

« Vous ne comprenez donc pas ? Il ne me reste que dix minutes à vivre, enfin sans souci ! Je n'ai plus rien à craindre ! Je n'aurai plus jamais faim ni soif, ni mal, ni peur de rien le jour, ni la nuit, ni des autres, ni de moi. Je suis maintenant si peinarde, si heureux, et il me reste encore dix minutes pour en profiter. Compagnons d'infortune, dépêchez-vous ! Vous aussi n'avez plus que dix minutes. Entendez-vous ? Si vous avez déjà perdu du bon temps, au moins laissez-moi le mien ! »

Et il repart plein gaz, suivi enfin des deux autres qui mettent les bouchées

doubles et se rattrapent, n'en perdant plus une miette.

Alors le pauvre roi aux yeux tristes, navré de devoir continuer dans cette cage son grand métier de roi, les gracie et les délie.

Et à quoi croyez-vous qu'ils retournent tous les trois ? A la rigolade, pardi. Ils ne veulent plus s'en passer.

Le Fou et ses compères continuent leur chemin, riant toujours, mais plus tranquilles maintenant qu'ils ont la vie devant eux.



## Objectif de la semaine

Cette semaine, je vous propose d'entamer un programme d'étude qui s'étendra sur un peu moins de deux mois et dont le but est de vous donner les clés essentielles pour créer le bonheur dans votre vie.

Nous commençons cette semaine par l'introduction à ce programme et la première partie. Vous pouvez y accéder en cliquant sur le lien à la fin de cette page ou en allant directement sur le site dans la partie « Bonus réservés aux abonnés ». Vous aurez désormais chaque semaine accès à une nouvelle partie de ce programme. La seule chose que je vous demande c'est d'être un peu patient. Il est possible, que les fichiers mettent, en fonc-

tion du débit de votre connexion, plusieurs minutes à se télécharger.

Là encore, si vous voulez que cet exercice fasse une différence dans votre vie, il ne vous suffira pas de l'écouter d'une manière distraite une fois, mais bien d'y prêter la plus vive attention. Écoutez-le plusieurs fois. Et le plus important, mettez-le en pratique dans votre vie.

**Comprenez-moi bien, là encore, connaître une chose intellectuellement ne sert à rien. Ce qui fera une différence dans votre vie, c'est d'agir conformément à ce que vous savez.**

C'est la raison pour laquelle ceux qui savent quoi faire mais n'agissent pas, échouent aussi sûrement que réussissent ceux qui agissent,

sans pourtant être conscient qu'ils savent naturellement quoi faire.

Ce mini programme, ouvre une nouvelle façon pour vous de lire votre news de la semaine. J'espère que cette option supplémentaire vous encouragera à mettre plus facilement en pratique les conseils qui vous sont donnés, que vous fixerez davantage votre attention sur des pensées positives qui à la longue feront une différence dans votre vie.

Bien chaleureusement,

*Serge Touka*

Pour écouter la première partie du programme audio cliquez sur le lien ci-dessous :

[http://vivresonreve.com/bonus/reserves\\_aux\\_abonnes\\_056.htm](http://vivresonreve.com/bonus/reserves_aux_abonnes_056.htm)