

QUEL EST LE SENS DE TA VIE ?

août 20, 2014 Par Thibaut

Pourquoi te réveilles-tu le matin ?

Pourquoi vis-tu ?

Qu'est-ce qui « maximise » ton bonheur ?

Beaucoup de gens sont là à vivre sans raison, sans avoir donné de sens à leur vie, à leur quotidien.

Si tu n'as pas réussi à répondre aux questions précédentes, c'est que **tu n'as pas encore donné de sens à ta vie**. Ou alors, tu ne l'as pas encore bien défini.

Et je ne parle pas d'objectifs que tu te fixes au quotidien ou sur du long-terme, comme « créer et faire connaître mon entreprise », « perdre 10 kilos en un an », « apprendre une nouvelle langue », « être parent », « devenir riche », « être une star » ou encore « profiter de la vie et s'amuser ».

Je parle d'**un réel sens**. Quelque chose qui t'entoure et t'accompagne au quotidien. Quelque chose qui te guide réellement et qui te pousse à agir d'une certaine façon plutôt que d'une autre.

« Être médecin » ou « sauver des vies » ne sont que des actions et des résultats qui reflètent le sens de la vie d'une personne.

Tu ne perds pas le sens de ta vie en perdant ton travail par exemple. Ton travail n'est que le reflet de ce sens de vie qui te détermine et t'accompagne.

Contrairement à ce que certaines personnes peuvent penser, je ne crois pas que l'on naît avec un sens prédéterminé. Je pense que chacun fait émerger son propre sens de sa vie en fonction de sa perception du monde et de soi-même.

C'est simple :

Donner un sens à sa vie est le moyen le plus simple, le plus sûr et le plus efficace pour être heureux et épanoui au quotidien.

Quel est le sens de la vie : réponds aux questions suivantes

Pour ne plus être là à te demander quel est le sens de la vie, il faut déjà que tu commences par répondre aux questions suivantes :

- quelles sont tes valeurs ?
- qui es-tu, quels sont tes critères, tes goûts, tes capacités, qu'est ce que tu aimes ?

- quelle est ta vision du monde et de son évolution ?
- que te dit ton cœur, au plus profond de toi-même ?

Tu peux répondre à ces questions en faisant un gros travail d'**introspection** sur toi, et aussi en demandant à ton entourage de répondre honnêtement à ces questions pour toi.

Chacun donnera ses réponses et cela élargira ton champ de réponses à chaque question. Cela te fera réaliser un peu plus comment les gens te perçoivent, cela te fera penser à de nouvelles choses que tu n'avais pas réalisées.

Quel est le sens de la vie : oublie les valeurs de la société et trouve TA phrase

Pour faire émerger le sens de ta vie, il faudra faire un réel travail d'**identification de mauvaises pensées qui sont ancrées en toi**. Il est important de laisser de côté toutes les idées que la société ou que ton entourage a pu te mettre dans la tête jusqu'à maintenant.

Et oui, depuis des années, tu as été influencé dans le mauvais sens, sans t'en rendre compte, par la société et ton entourage.

Une fois ce travail réalisé, un bon sens peut émerger et il faudra ensuite **mettre des mots dessus**.

Il est conseillé d'exprimer le sens de ta vie en commençant la phrase par « une vie de... » plutôt que d'écrire des verbes d'actions.

Personnellement, en faisant un travail sur moi-même avec des exercices spécifiques et en demandant à mon entourage, j'ai pu répondre à ces questions-là.

J'ai réussi à déterminer mon « enveloppe spirituelle » et à donner un sens à ma vie. Cela me guide à chaque moment et me rend profondément heureux. Le voici :

Le sens de ma vie est de vivre de plaisirs simples, de découvertes, et d'une amélioration de moi-même pour aider les autres à être plus heureux.

Le voici sous forme un peu plus développée et précise : « Ma vie est une vie de plaisirs simples dans des environnements cohérents, de découvertes par une curiosité consciente et d'une amélioration de moi-même (acquise de façon indépendante, par la volonté, la passion, la pratique et l'auto-discipline) pour aider les autres à être plus heureux. »

Avec cela, je sais ce qui me guide.

Je sais ce que je veux et ce que je ne veux pas. Je sais quelle décision prendre quand un choix se présente car je sais ce qui va me rendre réellement heureux.

Sens de la vie et influence au quotidien

C'est simple, donner un sens à ma vie a changé mon quotidien.

J'agis désormais plus dans le sens d'une amélioration de moi-même.

Concrètement, je lis beaucoup plus de livres, d'articles de blogs et de sites d'experts qu'avant. Tous les jours je prends le temps de lire et de me cultiver sur tout un tas de sujets pour consciemment « devenir meilleur ». Pour toujours me connaître plus, m'améliorer plus. Je me renseigne énormément sur les thématiques du bonheur, du développement personnel, de la nourriture, de la condition physique, de la condition mentale.

En lisant et en voyant ce qui se fait de mieux au monde, et en appliquant tous les concepts et toutes les idées, je me forge ma propre opinion à chaque fois. J'adhère à certaines idées, à d'autres non. Mais le résultat est que j'en sors grandi à chaque fois et toujours épanoui.

Je sais que je donne le meilleur de moi-même et que je serai le plus heureux en m'améliorant de façon indépendante.

Par exemple, entre avoir un cours collectif académique et apprendre par moi-même, je choisis l'apprentissage en autodidacte. Et entre apprendre avec des contraintes que l'on me donne et apprendre avec mes propres contraintes, je choisis mes propres contraintes. J'ai une très forte capacité à respecter les contraintes que je me fixe. C'est ce que j'appelle de l'auto-discipline (contrairement à ce que beaucoup de gens pensent, l'auto-discipline se travaille).

Quand j'ai le choix entre réaliser une activité que je connais déjà et découvrir quelque chose de nouveau, je choisis toujours l'option de la découverte (à critères égaux par ailleurs).

Je préfère découvrir un nouveau restaurant plutôt que d'aller toujours au même. Je préfère voir des nouveaux films plutôt que d'en revoir. Je préfère visiter une nouvelle ville plutôt que revisiter une ville que j'ai déjà visitée.

Je suis toujours curieux. Je reste ouvert à toute opportunité qui se présente à moi et qui me permet de vivre de nouvelles expériences, à tout ce qui me permet de me faire grandir.

Et pour finir, j'aide au quotidien les gens à être plus heureux, soit via ce blog qui a plus de 70 000 visites par mois, soit via mon action physique directe. En ce moment, je vais régulièrement récupérer de la nourriture non-utilisée par les restaurants, pour ensuite confectionner des repas pour les personnes en difficultés.

Avoir découvert « ma » phrase a beaucoup influencé sur mon quotidien et je me sens beaucoup mieux maintenant.

Je suis **aujourd'hui un homme heureux, satisfait, épanoui, bien dans ma peau.**

A la question :

« Si on t'apprenait que tu allais mourir d'ici 1 an, qu'est-ce que tu ferais ? », je répondrais :

« Je ne changerais rien, mon quotidien est déjà celui qui me correspond. Je suis déjà pleinement épanoui. »

A toi maintenant de découvrir le sens de TA vie

Dans ton cas, le sens de ta vie pourrait être par exemple : « une vie sociale de partage, d'aide, de générosité et de communication de ses connaissances et de son savoir-vivre ».

La phrase qui va émerger doit réellement te parler, te toucher au plus profond de toi-même. Tant que la phrase que tu écris ne te touche pas complètement, c'est que tu dois l'affiner encore un peu. Une fois trouvée, tu sais que tu es complètement en phase avec.

Une fois que tu auras donné un sens à ta vie, ton quotidien fera plus sens. Tu sauras comment vivre. Tu réaliseras ce qui « maximise » ton épanouissement personnel et cela influencera tes pensées et tes actions au quotidien.

En réalité, tu as déjà au fond de toi toutes ces réponses. C'est juste que tu n'as jamais pris le temps de réfléchir, d'analyser, de faire un travail d'introspection de ta personne, de ton passé, de tes plaisirs, de tes valeurs et ensuite de formuler explicitement le sens de ta vie.

Ce travail peut être assez long et complexe mais je te conseille vraiment de le faire si tu veux mieux te connaître, donner un sens à ta vie et être plus heureux.