

QUELQUES CONSEILS POUR ÊTRE HEUREUX

Par Esteban Frederic

Peu importe votre âge, votre budget, votre état civil ou ce que vous faites dans la vie, nous voulons tous accéder au bonheur. Bien sûr, définir le bonheur est différent pour chacun de nous. Mais voici 16 conseils qui peuvent vous rendre plus productif, plus heureux et prospère dans la vie.

1. Soyez engagé

Quels que soient les objectifs que vous vous êtes fixés dans la vie, vous devez vous engager à 100%. C'est grâce à votre engagement que vous continuerez à vous améliorer. Qu'il s'agisse de lancer une startup, d'arrêter de fumer, de prendre plus de temps pour vos proches ou de pratiquer un sport, l'engagement est ce qui nous motive tous à réussir davantage.

2. Les gens se soucient de vous, pas de votre succès

Soyons honnêtes. Les gens ne se soucient pas des vêtements coûteux que vous portez, de la taille de votre maison ou de votre voiture. Cela ne veut pas dire qu'ils ne respectent pas vos réalisations ou vos biens. Au lieu de cela, ils s'intéressent à vous en tant qu'individu et ils vous soutiendront dans tous les cas, car ils vous aiment.

3. Soyez reconnaissant tous les jours

Avoir de la gratitude peut vous aider à vous sentir mieux dans votre vie, à susciter plus d'enthousiasme et une plus grande volonté d'aider les autres. Prenez le temps d'écrire et de dire ce que vous êtes reconnaissant chaque jour.

4. L'argent ne peut pas acheter le bonheur

C'est bien connu, l'argent ne fait pas le bonheur. Ce n'est pas parce que vous gagnez beaucoup d'argent que vous êtes nécessairement satisfait. Bien sûr, l'argent est évidemment nécessaire et facilite certaines choses. Mais, vous devriez vous concentrer sur votre passion et non sur le montant de votre salaire.

5. Ne prenez pas la critique personnellement

À un moment donné, nous sommes tous confrontés au rejet. Au lieu de le prendre personnellement, utilisez-le comme une expérience d'apprentissage. Accepter et apprendre du rejet est un moyen de vous guider vers le succès. Utilisez-le comme motivation pour améliorer les choses!

6. Ayez un plan B

Vous ne savez jamais quand l'imprévu va se produire, mais quand cela se produit, vous êtes entouré par le chaos. Être préparé au pire des scénarios peut au moins rendre les choses beaucoup moins chaotiques. Mettez un peu d'argent de côté par exemple, pour anticiper votre avenir financier.

7. Voyagez

Les voyages sont un excellent moyen de développer le caractère d'une personne et de devenir plus ouverts d'esprit. De plus, bien que voyager soit un excellent moyen de s'éloigner de la routine quotidienne, cela vous aide également à apprécier ce que vous avez chez vous.

8. Faire une seule chose à la fois

Si vous vous sentez constamment épuisé, c'est probablement que vous en faites trop à la fois. La recherche a révélé que lorsque vous vous éloignez d'une tâche principale pour faire autre chose, vous augmentez le temps qu'il faut pour terminer cette tâche de 25% en moyenne. Vous brûlez également votre réservoir d'énergie. Ces deux problèmes réduisent votre productivité et vous empêchent d'accomplir vos tâches et d'atteindre vos objectifs.

9. Avoir un état d'esprit de croissance

Nous avons deux mentalités: « fixe » et « de croissance ». Un état d'esprit fixe suppose que notre caractère, notre intelligence et nos capacités créatrices sont statiques. Un état d'esprit de croissance, cependant, « se nourrit de défis et voit l'échec non comme une preuve d'inintelligence, mais comme une source de réconfort, un tremplin pour la croissance et pour étendre nos capacités existantes.

10. Ne gardez pas de rancune

Il n'y a vraiment pas besoin de garder une rancune. Cela peut vous épuiser mentalement et vous rendre malheureux. Et la vie ne semble-t-elle pas aller beaucoup mieux lorsque vous n'êtes pas en colère?

11. Vivez le moment présent

Vous ne pouvez pas changer le passé et vous n'avez pas le plein contrôle sur le futur. Vivez le moment présent et profitez de ce qui est devant vous ici et maintenant. Lorsque vous êtes occupé à faire trop de projets, vous créez un stress qui vous empêche de profiter du présent.