

COMMENT CHANGER SA VIE RADICALEMENT: LA MÉTHODE DE A À Z



Comment Changer Sa Vie Radicalement : La Méthode de A à Z

***COACH SIMON OUEDRAOGO © Copyright. Tous droits
réservés.***

Pourquoi avez-vous envie de changer de vie ? Pourquoi devez-vous passer à l'action pour changer votre vie?

Avoir envie de changer de vie est un sentiment très partagé en France. En effet, une étude a révélé qu'environ 85 % des Français souhaiteraient changer de vie surtout après la crise de 2008. On recense généralement deux causes majeures à ce désir de changement, les causes personnelles, et les causes professionnelles.

Pour ce qui est des causes personnelles, il y a plusieurs raisons à cette envie de changer de vie à savoir :

- Le fait que vous ne vous sentez pas à l'aise dans votre vie actuelle, c'est une sensation d'inconfort résultant d'un sentiment de mal-être social, mais pas toujours économique.
- Le fait que vous ayez le sentiment de tourner en rond, la routine de votre vie ne vous plaît plus, votre quotidien est trop prévisible pour vous rendre heureux. Cependant, force est de relever que vous n'êtes pas malheureux, mais vous n'êtes pas heureux non plus.
- Vous avez pris conscience que vous valez mieux, la routine vous a permis de comprendre que vous avez les qualités et surtout les capacités d'aspirer à mieux. Si vous vous sentez à l'étroit dans votre vie, c'est qu'il vous faut plus de place donc vous devez changer de vie pour être à votre place.

- Vous ne vous sentez pas à votre place, vous avez l'impression de vivre la vie que les autres ont choisie pour vous. Ce sentiment est surtout présent dans beaucoup de famille très aisée, la plupart des membres de ces familles disent ne pas être maîtres de leur choix malgré leurs aisances financières et matérielles.
- Vous souhaitez prouver à votre entourage que vous êtes capable de les surprendre, dans le cas de ces personnes qui ont l'impression de vivre la vie des autres se dégage un sentiment de défis. L'envie de changer de vie se matérialise par le désir de prouver qu'on peut faire ces propres choix et avoir autant de succès.
- Vous pensez que c'est le meilleur moyen de réaliser vos rêves, l'expérience que vous vivez vous fait comprendre que seul un changement de vie vous permettrait d'y arriver.
- Vous voulez vivre vos rêves, vous êtes conscient que le chemin que vous empruntez ne vous mènera pas à celui-ci. Alors, vous devez changer de cap pour vous remettre sur le chemin de vos ambitions pour retrouver le pays de vos rêves.
- Pour ce qui est des raisons professionnelles, les motivations sont toutes aussi diverses bien que les raisons soient presque aussi nombreuses que pour les raisons personnelles. On peut citer entre autres raisons :

- Le fait que vous ayez repéré une opportunité en or au boulot, une telle aubaine est une raison de changer complètement de vie. Imaginez-vous qu'en tant qu'informaticien pour une entreprise de la place. Vous créez un logiciel très révolutionnaire à tel point qu'il soit sollicité sur le plan mondial. Là c'est votre vie qui change.
- Vous souhaitez être promu dans votre travail, vous êtes conscient que votre attitude actuelle ne peut vous offrir une telle opportunité. Changer de vie et d'habitudes seraient le meilleur moyen de monter que vous êtes prêt pour évoluer dans l'entreprise.
- Vous souhaitez aller travailler ailleurs, la perspective d'un emploi en dehors du territoire national est également une très bonne raison de pour changer de vie. En effet, pour vous adapter à la nouvelle donne sociale demande une certaine transformation de mode vie et vos habitudes.
- Vous désirez vous mettre à votre propre compte, c'est une étape cruciale de la vie de chaque Homme, car cela demande une réadaptation totale de votre mode vie. Vous devez donc travailler plus par conséquent plus de responsabilités, il vaut mieux y être bien préparé.
- Vous avez de nouvelles responsabilités au travail, être apte à assumer une telle responsabilité peut également être une raison de changer de vie dans votre cas précis.

Une fois les causes et les raisons identifiées, il est aussi question de savoir pourquoi devez-vous passer à l'action pour changer votre vie ? Plusieurs réponses peuvent être apportées à cette question, selon votre situation, les raisons peuvent donc être :

- Le fait que vous croyez qu'il est temps pour vous de changer de vie, pour vous le moment est venu de se donner les moyens de vivre vos rêves.
- Vous vous sentez prêt à franchir le pas, vous vous êtes posé les bonnes questions et vous pensez avoir trouvé les réponses idéales. Vous êtes donc armé pour passer à l'action et réaliser vos rêves.
- Vous pensez que vous en êtes capable, lorsque vous analysez la situation vous vous rendez compte que vous avez toutes les capacités et les possibilités de le faire.
- Vous pensez que c'est votre dernière chance, vu votre âge vous vous dites que c'est maintenant ou jamais pour rester dans votre ambition de réaliser vos rêves.
- Vous avez trouvé dans votre entourage quelqu'un que vous pensez capable de vous aider et qui accepte de le faire. Il est donc une source de motivation pour vous.
- Pour être maître de vie, vous devez donc en être l'acteur majeur de votre destin et le premier responsable de ce qui vous arrive au quotidien.

Il est évident que ce n'est pas impossible pour vous d'y arriver pendant, vous devrez faire des efforts et suivre une logique bien définie. Pour y arriver aisément nous vous proposons ces quelques étapes :

Tout d'abord, vous devez absolument vous défaire des blocages mentaux et reprogrammer votre cerveau, ensuite cherchez à devenir le maître de votre vie et le responsable de ce qui vous arrive. Puis cherchez à attirer l'abondance dans votre vie pour devenir quelqu'un de plus positif, pour cela vous devez suivre les meilleurs conseils pour transformer votre vie relationnelle (amicale et amoureuse) pour le mieux.

Vous devez également penser à suivre les meilleurs conseils pour avoir une meilleure santé, car c'est votre bien le plus précieux et aussi pour savoir comment transformer sa vie financière pour le mieux. Enfin, trouvez les clefs pour être heureux dans la vie et vous saurez comment changer sa vie et vivre la vie de ses rêves.

Comment devenir maître de sa vie et responsable de ce qui nous arrive dans la vie ?

Devenir maître de sa vie et responsable de ce qui nous arrive est un véritable dilemme pour la plupart des gens. Pourtant, ce n'est pas aussi compliqué que ça en a l'air, attention, cela ne se fait pas non plus en un claquement de doigts. Il est important de savoir que nous comptons dans la société, nous avons des connaissances, des capacités et des qualités qui peuvent nous aider à nous imposer dans notre société. Aussi invraisemblable que cela puisse vous paraître, chacun de nous a les moyens de son autonomie, bien que vivre en société entraîne une certaine dépendance. Notre capacité à détecter et à exprimer notre potentiel nous permet d'influencer notre société et d'être un acteur de son évolution. Voici quelques éléments pour vous permettre de devenir maître de votre vie et responsable de votre destin.

Se connaître

Vous connaissez certainement ce dicton qui dit de se connaître soi-même pour mieux connaître le monde qui vous entoure. Se connaître est la première des choses à faire quand on souhaite être acteur de sa vie et responsable de son destin. Il est important de faire une intro-inspection et une évaluation de votre personnalité pour identifier avec précisions vos forces et faiblesses.

Une fois que vous les avez recensées, essayez de voir ceux de vos défauts que vous pouvez changer et ceux de vos qualités que vous pouvez améliorer. Cela va vous permettre de prendre pleinement conscience de vos potentialités, de ce en quoi vous pouvez être utile et enfin de votre utilité dans la société.

Vous serez ainsi capable de mettre en valeur votre savoir-faire, vos compétences et de connaître le potentiel impact que vous pourrez avoir sur les événements futurs.

Être lucide

La lucidité est un état de pleine possession de ses capacités intellectuelles, une sorte de clairvoyance et d'objectivité donc vous devez faire preuve si vous souhaitez maîtriser votre vie. Il est très important d'être capable de faire preuve d'honnêteté envers vous-même, car après avoir réussi à vous connaître vous devez connaître votre place dans la société. Regardez-vous en face et surtout donnez-vous la valeur que vous méritez pour éviter d'être surpris par l'effet de vos décisions sur vous-même.

Maîtriser votre vie signifie être capable de prendre les décisions adéquates à chaque situation que vous rencontrez. Maîtriser votre vie ne signifie pas décider de tout, mais d'être capable de s'adapter de manière efficace aux changements à venir. Pour y arriver, il est plus que nécessaire de rester très

lucide en ce qui concerne vos potentialités, vous devez savoir que le propre des grands hommes dans ce monde, c'est de connaître ces limites.

La prise de conscience

Nous revenons encore avec ce concept, car nous pensons qu'il vaut la peine d'être mentionné même brièvement. En effet, pour être lucide, il est impératif de prendre conscience de l'impact que la société a sur vous, votre quotidien est un ensemble d'interaction entre votre environnement et vous.

Ne l'oubliez surtout pas, être conscient est un état d'esprit permanent qui va vous permettre d'identifier avec précisions les principes de votre environnement socioculturel et économique. La prise de conscience vous permet ainsi d'avoir une vision plus aguerrie des phénomènes propre à votre environnement (délinquance juvénile, insalubrité, etc.).

Cette clarté d'esprit issu de votre prise de conscience est un atout de taille pour qui souhaite avoir la maîtrise de sa vie. Vous la savez certainement, mais nous devons vous rappeler, il est impossible de maîtriser ce que vous ne connaissez pas, tâchez de ne jamais l'oublier.

Le questionnement

Comme nous vous l'avons indiqué précédemment, impossible de maîtriser ce qu'on ne connaît pas. Par conséquent le meilleur moyen d'avoir toutes les cartes dans vos mains c'est le questionnement.

- Quelles sont mes capacités ?
- Quel est mon rang social ?
- Comment la société me perçoit-elle ?
- Comment fonctionne cette société ?
- Quel impact j'ai sur mon entourage, ma société, etc.

Ces questions sont importantes pour vous permettre d'avoir les informations les plus utiles pour votre ambition.

L'important pour vous et vous ne devez surtout pas l'oublier, si vous souhaitez être maître de votre vie et responsable de votre destin, c'est votre capacité à anticiper les changements futurs. Si vous entrevoyez ce qui pourrait se passer, vous réagirez mieux lorsque cela se passera, les imprévus n'auront que très peu d'effet néfaste sur vous, car c'est une option à laquelle vous avez déjà pensé à plusieurs reprises.

Ne pas fuir ces responsabilités

L'une des raisons pour laquelle on est impuissant face à notre destin c'est le fait que nous sommes très vite pressés de fuir nos responsabilités. Comme on dit, « tout le monde veut aller

au paradis, mais personne ne veut mourir », les responsabilités sont indispensables au désir de maîtriser sa vie.

La plupart des gens préfèrent laisser les autres faire les choix les plus importants de leur vie comme la filière à étudier à l'université par exemple. Sachez que maîtriser sa vie c'est faire des choix et surtout les assumer, car en réalité c'est là où le bât blesse. Dans 90 % des cas, les personnes qui font des choix rejettent la responsabilité de ces choix sur les autres.

Donc si vous souhaitez maîtriser votre vie, n'hésitez pas à faire des choix, cependant, prenez le temps de bien réfléchir aux conséquences de ces choix, car la responsabilité est un engagement.

Être enthousiaste et positif

La bonne humeur est une véritable thérapie pour votre cerveau, lorsqu'il se porte bien tout votre corps également fait pareil. Par conséquent, votre être tout entier est boosté par un enthousiasme particulièrement prolifique. Nos sentiments ont un impact sur notre humeur qui a un impact sur notre comportement et qui influence notre entourage.

Il est évident qu'un tel état d'esprit ouvre des perspectives assez particulières et somme toute insoupçonnées avant.

Pour être enthousiaste et positif, vous devez avoir une hygiène de vie très responsable. Contrairement aux idées reçues, l'hygiène de vie se ne limite pas à manger équilibré,. I va plus loin,... Vus devez discipliner votre vie, revoir vos fréquentations et centres d'intérêt, réaménager votre espace de vie et de travail.

Analyser votre environnement

Votre problème se trouve souvent dans le fait qu'on a une vision étriquée de notre environnement, la manière avec laquelle nous la percevons est très souvent faussée par des préjugés de toute sorte. Nous subissons souvent les décisions des autres parce que nous n'avons souvent pas pris le temps d'analyser notre environnement.

Comprendre notre environnement nous permet également de mieux orienter notre vision et de mieux faire valoir nos capacités. En effet, la manière donc nous nous y prenons pour faire valoir nos compétences n'est pas souvent la bonne. Il est donc très important d'avoir une vision très précise de notre environnement, pour savoir s'il est compatible à nous ou alors si nous sommes compatibles à lui.

Parfois pour reprendre le contrôle de notre vie, il suffit de changer d'endroit (ville, quartier, pays...), car malheureusement certains environnements ne sont pas propices à notre éclosion.

Apprendre à communiquer

On vous le dira sans aucun doute, dans la quasi-totalité des milieux sociaux la communication est un élément essentiel dans votre quête épanouissement. Que ce soit sur plan professionnel ou relationnel, il est important de savoir communiquer, c'est tellement important que certains le considèrent comme un art, car savoir communiquer, c'est aussi savoir écouter.

Cette capacité à se faire comprendre un atout de taille pour réussir à maîtriser sa vie et être responsable de ce qui vous arrive. En effet, votre aptitude à faciliter les échanges avec votre entourage vous permet d'être très informé des événements essentiels de votre société. Vous devenez ainsi capable d'imposer une vision ou de concilier des avis divergents (négociation), cela vous place au centre de l'attention de votre communauté et vous devenez ainsi un leader d'opinion.

Faites-vous violence

Si vous souhaitez diriger votre vie, donnez-vous des objectifs simples à atteindre, donnez-vous également dans la mesure du possible tous les moyens pour les atteindre dans les délais que vous vous êtes fixés.

Évaluer vos actions pour savoir si vous vous améliorez et à quelle vitesse vous le faites. L'évaluation est très importante pour juger votre niveau de travail et être à mesure de déceler les différentes anomalies vous empêchant d'évoluer normalement.

Soyez déterminé et ne baissez surtout pas les bras, vous devez savoir que la difficulté fait partie de votre quotidien. Rien de vraiment bien et durable ne s'obtient facilement, alors soyez persévérant et faites en sorte de tirer les bonnes leçons de vos échecs.

Prenez plaisir à travailler

Cette petite astuce peut tout changer en ce qui concerne votre marge de progression dans vos ambitions. Prendre plaisir à travailler peut se révéler étrangement bénéfique pour vous qui avez de grandes ambitions. Sachez qu'un fardeau vous revenant n'est pas impossible à porter pour vous, vous avez certainement des aptitudes et atouts à mettre en valeur pour vous faciliter la tâche.

Lorsque vous faites votre travail dans la joie, vous êtes capable de surmonter des tâches que vous ne soupçonniez pas juste grâce à votre bonne humeur. En effet, force est de constater que quand vous faites ce que vous aimez les efforts semblent plus faciles à surmonter.

Ces nombreuses astuces mises en ensemble vont vous permettre à coup sûr d'avoir la maîtrise de votre vie et d'être responsable de ce qui vous arrive. Mais pour en profiter pleinement, vous devrez dire adieu à vos blocages et nous vous disons comment procéder.

Comment attirer l'abondance dans sa vie et devenir quelqu'un de plus positif ?

Pour changer de vie et surtout vivre de vos rêves, il est important de savoir attirer l'abondance dans votre vie et devenir quelqu'un de plus positif. Les deux sont liés, car l'un entraîne l'autre, nous vous dirons même d'expérience, que devenir quelqu'un de positif est très important sur le long terme. Pour attirer l'abondance des techniques astucieuses, existe, mais d'abord définissons ce que nous entendons par « abondance ».

L'abondance est une aisance procurée par la possession des biens matériels en grande quantité, vous connaissez sans doute le dicton, l'abondance de biens ne nuit pas.

L'embonpoint financier et matériel est un signe de bien-être que tout le monde convoite inlassablement. En effet, pouvoir attirer l'abondance dans sa vie n'a rien de facile et rien d'impossible. Pour avoir plus d'une fois vécu des situations financières particulièrement délicates, nous pouvons sans risque de se tromper vous donner certains conseils pratique et très efficace vu qu'ils ont fait plus d'une fois leur preuve.

Notre expérience et de nombreuses recherches nous ont permis d'énumérer quelques techniques simples, mais très efficaces. Vous pouvez donc utiliser ces quelques méthodes très efficaces bien qu'ils demandent un entretien régulier

pour agir à très long terme. Nous avons ainsi sélectionné une dizaine d'astuces pour attirer l'abondance dans sa vie et être quelqu'un de plus positif encore.

Avoir de la patience

Pour pouvoir attirer l'abondance dans votre vie, vous devez être une personne patiente, en effet, comme vous le savez la définition de l'abondance est claire. Il s'agit d'amasser plus que ce qui vous est nécessaire sinon on ne parlerait pas d'abondance, vous devez par conséquent être très patient pour l'atteindre un tel niveau d'aisance matériel et financier. Dans ce cas, la patience sera :

- Une vertu que très peu de personnes ont raison et pour laquelle très peu réussissent à attirer l'abondance dans leurs vies. L'abondance est le fruit d'une recherche le plus souvent assez longue et laborieuse, excepté quelques cas où vos compétences peuvent vous permettre de bruler les étapes.
- Une forme d'endurance volontaire qui très souvent aboutit à de bons résultats, vous connaissez ce dicton « tout vient à point à celui qui sait attendre ». Si vous êtes patient, l'abondance ne sera que très juteuse, car vous aurez laissé le temps à vos actions de produire les fruits escomptés.

De toutes les manières au quotidien, pour attirer l'abondance dans votre vie, il faut poser des actes réfléchis et attendre le

résultat, c'est également une marque de confiance en vous. La patience est une qualité qui est très recherchée par des partenaires qui veulent bâtir une relation à long terme. En effet, les personnes patientes sont généralement assimilées à des personnes loyales ce qui peut vous valoir la confiance de vos collaborateurs et l'estime de vos proches.

La patience vous permet également de mieux juger la valeur de votre travail ainsi que des biens matériels ou financiers qui en découleront. Travaillez donc cette qualité vous sera utile pour attirer l'abondance dans votre vie, mais également pour être quelqu'un de plus positif.

Trouver un équilibre

Une autre astuce pour parvenir à attirer l'abondance dans votre vie s'est trouvé un équilibre en vous. Penser harmonieusement est une thérapie aux effets sensationnels pour votre bien-être, tout se passe dans votre tête par conséquent, vous devez trouver le moyen de ne pas faire de votre objectif une obsession.

Cette volonté exagérée de réussir peut créer des barrières psychologiques qui vous vont certainement vous freiner. Cela ne vous dispense en aucun cas du dur labeur qui vous attend pour amasser les biens et attirer ainsi l'abondance. En effet, attirer l'abondance dans votre vie demande d'avoir en

principe des comportements vertueux, en tout cas c'est ce que nous vous conseillons vivement.

Bien que « tout chemin mène à Rome » comme le dit l'adage, choisissez celui qui vous garantira le plus de fiabilité et le moins de conséquences néfastes. Car après tout vous devez être fier de vous et de votre travail le moment venu et être un exemple pour beaucoup. Peu importe les circonstances, il est important de rester positif, vous pouvez éprouver de la déception, de la colère, de l'anxiété pour un court instant, mais ensuite redevenez joyeux.

Ayez un projet correspondant à vos compétences

Dans ce cas précis, il est nécessaire que votre projet vous corresponde et soit compatible avec vous, il s'agit de savoir si votre idée est réalisable et en droite ligne avec votre destin. Le plus souvent, on oublie de vous le dire et c'est regrettable, car vos échecs en sont souvent la cause. L'élaboration d'un projet est l'accomplissement du fruit d'un travail assez difficile sur le plan psychologique, physique et également sur le plan astral ou appelez-le comme vous voulez.

L'aspect « » astral » » est essentiel pour être sûr d'attirer l'abondance dans votre vie, car il vous permet d'avoir des informations très utiles par exemple le moment à choisir pour investir. En effet, nous en parlons souvent sans nous en rendre compte, certain l'appelle le temps de Dieu, c'est le

moment qui vous le plus favorable pour commencer à vous investir et ainsi attirer l'abondance dans votre vie.

Plusieurs méthodes existent pour cela, vous pouvez faire appel à la numérologie et ainsi avoir des indices précieux sur ce qui est ou n'est pas faisable et également quand et voir comment le faire. Vous devez prendre le temps de mettre tous les atouts de votre côté pour réussir, ceux qui réussissent à attirer l'abondance dans leur vie et à être plus positifs ont fait de gros efforts de ce côté.

Être reconnaissant et savoir gérer ce que vous avez

Attirer l'abondance dans votre vie est également un problème d'état d'esprit, savoir gérer ce que vous possédez et vous contenter d'en faire bon usage sont les clefs d'une vie épanouie. Pour attirer l'abondance, vous devez déjà connaître la valeur de ce que vous possédez pour pouvoir apprécier à sa juste valeur le moment venu ce que vous aurez accumulé.

Vous devez par conséquent, être reconnaissant pour ce que vous avez et optimiser l'usage de vos différents avoirs. Ces éléments sont importants dans la mesure où ils vous permettent de vous concentrer sur l'essentiel, sur ce qui compte vraiment. On peut citer entre autres votre état de santé (être en bonne santé), avoir le gîte et le couvert, être entouré et aimé par la famille, etc.

L'amour que votre entourage vous porte est également un très important, car comme nous vous l'avons expliqué tout à l'heure elle vous boostera sur le plan astral. En plus, cet amour vous apportera dans la plupart des cas, tout ce dont vous aurez besoin pour votre épanouissement. L'abondance dans votre vie peut être une conséquence de cet amour, de votre respect du matériel et de votre aptitude à en faire très bon usage.

Écouter son intuition

Il ne faut surtout pas le prendre au premier degré, certes écouter son intuition est un art, mais c'est surtout à la portée de tout le monde pour peu qu'on respecte quelques principes de la vie. L'intuition est un sentiment inexplicable et prémonitoire de l'éventualité d'un événement précis ou une aptitude naturelle à percevoir ou à comprendre des choses à partir de signes infimes. La maîtrise de cette aptitude demande une certaine présence d'esprit, cependant, il faut noter que, attirer l'abondance dans votre vie et devenir quelqu'un de plus positif peut dépendre de vos choix.

En effet, en disciplinant votre esprit et en apprenant à mieux vous connaître, vous serez capable de reconnaître les indices les plus infimes vous permettant de faire le bon choix au bon moment. Pour faire un choix intelligent qui vous apportera la

meilleure satisfaction possible, il faut donc suivre votre intuition.

C'est d'ailleurs grâce à cette aptitude que les hommes les plus influents au monde parviennent à tirer le meilleur parti des situations les plus délicates ou à détecter et à saisir les meilleures opportunités. Pour attirer l'abondance dans votre vie et devenir plus positif, il faut suivre votre intuition.

Travaillez toujours votre personnalité

Vous devez savoir qu'attirer l'abondance dans votre vie dépend aussi des phénomènes métaphysiques, c'est une science délicate, mais indispensable à votre épanouissement. Discipliner votre esprit et votre mental, vous prédispose à attirer les bonnes ondes, conséquences vous obtenez encore plus de bien matériel et/ou financier. Comme vous le savez sans doute votre état d'esprit émet une sorte de rayonnement appelé aura perceptible par votre entourage.

Travailler votre personnalité c'est être capable de booster vos capacités spirituelles afin de faire de vous quelqu'un de nouveau. Comme vous sans doute constater le travail seul ne suffit pas pour attirer l'abondance dans votre vie, vous devez également être capable d'attirer les bonnes ondes.

Donnez-vous les moyens en devenant vous-même un aimant à opportunités, vous verrez que votre travail vous donnera

encore plus de satisfaction que d'habitude. Votre personnalité peut grâce à ce travail donner plus d'ampleur à vos efforts qui sont plus souvent récompensés. Vous aurez ainsi la capacité de tirer la meilleure partie de vos efforts, en effet, attirer l'abondance dans votre vie demande une préparation psychologique assez particulière.

La méditation

Nous pouvons affirmer avec certitude que, attirer l'abondance dans votre vie dépend fortement de votre être intérieur. Certaines dispositions spéciales doivent par conséquent être prises pour se préparer à recevoir l'abondance. En effet, renforcer votre force invisible est possible et l'un des moyens d'y arriver est la méditation, c'est une des meilleures armes pour réussir à changer de vie en vivant vos rêves.

La méditation peut être définie comme un exercice de renforcement spirituel qui consiste à concentrer et focaliser entièrement son esprit sur une sensation. Le but de cet exercice est de vous permettre de raffermir votre charisme et de développer des compétences qui sommeillaient en vous.

Si vous souhaitez attirer de l'abondance dans votre vie ou alors si vous souhaitez évoluer, quel que soit le domaine, il est important de mettre toutes les chances de votre côté. Cela vous permettra de gagner la confiance et le respect des

gens qui vous entoure. Vous pourrez ainsi attirer l'abondance dans votre vie grâce à vos partenariats, des dons ou des financements.

Utiliser régulièrement les lois d'attractions

La loi d'attraction est un principe de vie vieux comme le monde, il s'agit tout simplement d'une norme dans laquelle l'état d'esprit est un pilier très important qui agit comme un aimant. La loi d'attraction stipule que votre état mental ou psychologique émet des ondes qui attirent des événements sociaux correspondants. Par conséquent, plus votre état d'esprit est mauvais, autant vous avez des risques de vivre plus de moments difficiles que d'habitude. L'inverse est également vrai, il faut donc faire attention à votre état mental.

Donc si vous souhaitez attirer l'abondance dans votre vie, il est important d'avoir bonne mine en toute circonstance. Être positif nécessite un entraînement régulier qui peut être difficile au départ, mais qui s'avèrera très utile et agréable par la suite. Vous remarquerez d'ailleurs que les hommes politiques, les stars, les sportifs de haut niveau ont tendance à garder le sourire en toute circonstance.

Soyez large et faites preuve de gratitude

Si vous souhaitez recevoir de tout le monde, soyez également prêt à donner aux autres, surtout à ceux qui en ont vraiment besoin. Cela ne sert à rien à donner à des personnes qui n'en ont pas forcément besoin, faites-le pour des personnes qui sauront apprécier votre geste.

Vous connaissez l'adage « trop bon trop con » être large ne signifie pas donner sans retenue, vous devez donc être en mesure d'évaluer sa situation avant de faire votre bonne action. Aidez les personnes que vous connaissez, mais aussi ceux que vous ne connaissez pas, il ne s'agit pas toujours de bien matériel, ça peut être également un service, une information.

La gratitude s'exerce de deux manières, premièrement sous forme de reconnaissance pour les services dont vous bénéficiez au quotidien. Dans ce cas, savoir dire « Merci » est important et ne vous coûte rien, mais vous fait gagner d'autres services encore. Cette attitude est caractéristique des gens qui souhaitent attirer l'abondance, dans certaines cultures, notamment en Afrique, il est conseillé de faire des sacrifices (préparer à manger et les distribuer aux pauvres) pour attirer l'abondance dans votre vie.

Ensuite, vous devez apprendre à rendre service à votre tour, car dire « merci » n'est pas toujours suffisant pour exprimer

votre reconnaissance. Les stars et hommes d'affaires très riches font également régulièrement des dons à des fondations, sachez que pour être large vous n'avez pas besoin d'avoir beaucoup.

Après avoir réussi à attirer l'abondance dans votre vie grâce à ces nombreux astuces et conseils pour continuer sur votre lancée et changé de vie, vous devez également savoir comment transformer profondément votre vie relationnelle, amicale et amoureuse pour le mieux.

Comment se défaire de ces blocages mentaux et comment reprogrammer son cerveau ?

Lorsque vous souhaitez changer de vie et surtout vivre vos rêves, il est important de se poser les bonnes questions. Pourquoi avez-vous envie de changer de vie et surtout êtes-vous sûr que c'est le bon le moment pour le faire ? Une fois que vous avez trouvé les bonnes réponses à ces questions, il faut déployer une stratégie pour réussir votre challenge et vous défaire de vos blocages mentaux et « reprogrammer » votre cerveau est la première étape.

Un blocage mental peut se définir comme une incapacité psychologique, par rejet ou inhibition, à admettre ou à comprendre quelque chose, à agir ou à réagir dans une situation donnée. Le blocage mental est de niveau différent, en effet, lorsqu'il va jusqu'à vous empêcher d'agir, on peut le considérer comme pathogène.

Les causes de ce blocage sont le plus souvent liées à des événements de notre vie quotidienne, par conséquent on recense plusieurs types de blocages mentaux. Dans cet exposé nous vous éclairerons sur ces causes et nous en dirons plus sur les types de blocages mentaux enfin, nous donnerons plusieurs astuces simples et des méthodes cliniques pour le surmonter.

Pour ce qui est de la reprogrammation de votre cerveau, vous aurez remarqué que nous l'avons mise entre parenthèses, car nous n'avons pas à faire à un appareil informatique. En fait, il s'agit juste de l'ordonner et de le discipliner pour qu'il réponde au mieux à notre besoin de changement.

Le blocage mental : présentation et description

Nous allons reprendre notre définition du blocage mental pour mieux présenter et décrire ce phénomène dont beaucoup souffrent sans pour autant le savoir. C'est quoi le blocage mental ? Quand est-ce qu'on parle de blocage mental et comment l'identifier formellement ?

Un blocage mental est une incapacité psychologique, par rejet ou inhibition, à admettre ou à comprendre quelque chose, à agir ou à réagir dans une situation donnée. En fait, c'est un état psychologique qui se déclenche selon les circonstances et qui vous empêche d'avoir une réaction appropriée à une situation quelconque. Comme notre définition le précise, votre état esprit vous empêche soit de comprendre soit même d'admettre quelque chose.

Difficile de savoir si vous en êtes victimes, cependant certaines situations peuvent révéler ce blocage. En effet, c'est une réponse psychologie qui est régie par des stimuli bien précis, on peut donc en souffrir sans le savoir, cela dit il peut être d'intensité variable. Lorsqu'il vous empêche carrément

de réagir, il est très important de s'en débarrasser au plus vite.

Par exemple, certaines personnes ne s'imaginent même pas vivre heureuses et réussir sans avoir fait de longues études, d'autres pensent que la pauvreté est leur destinée.

Les causes principales des blocages mentaux

Comme vous l'avez sans doute constaté, les blocages mentaux résultent d'un mécanisme psychologique en réponse à une situation, ils sont donc causés par des facteurs divers. Tous les facteurs pouvant influencer votre comportement sont donc susceptibles d'être des causes de blocage mental.

L'environnement est donc le premier facteur qui influence et cause les blocages mentaux, cela est évident pour peu que vous observiez un peu votre entourage. Vous remarquerez que certaines personnes ont des idées déjà préconçues « seuls les enfants des riches réussissent ». Certains comportements sont typiques de certains environnements, cela au moins, vous vous en êtes sans doute rendu compte.

L'éducation est également une des causes de blocage mental, en effet, l'une des conséquences de l'environnement c'est l'éducation qu'on reçoit. Par conséquent, certaines habitudes ou croyances sont tirées de l'éducation qu'on reçoit,

l'éducation elle-même étant fonction des croyances. Ainsi, certaines personnes se disent qu'un homme ne peut être heureux que dans un foyer polygamique.

Certaines causes elles sont intrinsèques et se développent d'elles-mêmes, elles traduisent en fait le niveau de votre force mental primitive, on peut dire que c'est naturel, nous avons par exemple :

- Le manque d'assurance, bien que son degré dépende de tout un chacun, il est un véritable frein à votre épanouissement véritable ;
- La peur de l'inconnu ou de la nouveauté, c'est un vrai problème pour ceux dont le rêve pousse à l'aventure. L'incertitude les effraie tellement qu'il stoppe toute envie d'action ;
- La peur de l'échec, selon un sondage c'est la principale cause intrinsèque de blocage mental, elle serait présente chez 90 % des personnes.

Les types de blocage mentaux

Il existe selon les spécialistes plusieurs types de blocage mentaux, ils seraient liés aux différentes causes, mais pas que. Il y aurait aussi certaines prédispositions chez certaines personnes à en souffrir. En effet, ce qui semble anodin pour vous peut créer chez un autre un blocage mental, on peut donc citer comme type de blocage :

Les traumatismes, il s'agit d'un événement qui provoque un choc moral ou émotionnel important pouvant entraîner un désordre psychique et modifier la personnalité. Être victime d'un événement peut donc entraîner des blocages, évidemment, tout dépend de la nature de l'événement et également de votre force mentale. Il est évident que nous ne réagirons certainement pas de la même façon face à un même événement.

Ainsi selon votre force mentale, un traumatisme peut avoir trois conséquences majeures sur vous à savoir :

- Une psychose, une maladie mentale grave entraînant une perte de contact avec la réalité et une altération du fonctionnement mental. Elle nécessite une assistance clinique pour être résolue, c'est le cas d'un viol par exemple ;
- une névrose, une légère affection mentale entraînant des troubles (phobies, anxiété généralisée, obsessions ou panique) qui laisse conscient et n'altère pas la personnalité. C'est le cas d'un vol ou d'un accident de la circulation ;
- L'inhibition, il s'agit aussi d'un frein mental. Cependant, lui il a la particularité d'empêcher certaines de vos pulsions d'être satisfaites. Il est également causé par un événement, mais peut aussi être une cause naturelle intrinsèque, il

traduit une absence de désir lors de certaines activités, comme l'activité sexuelle.

L'impact du blocage mental sur votre vie

Le blocage mental est une maladie qui a des incidences sur votre vie dans la mesure où il conditionne vos habitudes, vos attitudes et donc vos capacités et parfois même votre façon de voir la vie. L'importance de se défaire des blocages mentaux pour vivre ces rêves est une nécessité, en effet, son impact sur votre vie est très grand pour que vous puissiez le négliger.

Le blocage mental à un impact à différent niveau :

- Le comportement ; lorsque vous souffrez d'un blocage mental, votre comportement en est affecté, certains traits de caractère tels que votre courage habituel ou votre gaité peuvent être modifiés. Ainsi, certaines personnes n'osent pas se rendre dans les grandes villes à cause de leurs peurs bleues d'insécurité, leurs projets peuvent donc ne pas se réaliser ;
- Vos aptitudes, le blocage peut-être à l'origine de l'ensommeillement de certaines de vos aptitudes. En effet, lorsque vous êtes bloqué, votre incapacité à entreprendre ou prendre des risques peut endormir des facultés naturelles exceptionnelles qui pouvaient vous aider à vivre vos rêves. La phobie d'une blessure peut inhiber votre

talent et vous faire passer pour un footballeur ordinaire pourtant avec un peu de courage, vous serez le premier surpris de vos aptitudes ;

- Vos capacités, si vous n'êtes pas en mesure de mettre en valeur vos aptitudes vos capacités n'en seront que réduites au minimum, car l'un entraîne l'autre. Revenons à l'exemple précédent, votre phobie de vous blesser, celle-ci vous empêche de pleinement utiliser vos potentialités par conséquent, vos aptitudes sont endormies, vous n'êtes donc pas capable de vous surpasser. Vous réduisez ainsi vos capacités en étant un joueur ordinaire.

Se défaire d'un blocage : les méthodes classiques

Il existe de nombreux moyens et astuces vous permettant de vous défaire d'un blocage. En fonction du type de blocage ou de son intensité, on peut soit le régler par des astuces simples et applicables par tous, soit faire appel à une aide médicale. Nous allons tout d'abord vous donner des astuces pratiques qui peuvent pour permettre de vous défaire des blocages mentaux.

- La motivation, il s'agit d'une stimulation de la volonté qui donne une raison d'agir, qui s'accompagne du processus d'accomplissement d'une action tendant vers un but précis. C'est un moteur psychologique très puissant présent chez tout être humain et qui peut faire des

miracles, pour la stimuler il suffit d'avoir une ferme détermination. À partir du moment où vous avez une vive envie de réussir vous déclenchez en vous une certaine volonté qui s'accompagne obligatoirement d'un changement d'attitude. Résultat toutes vos peurs s'envolent, vous avez confiance en vous et vous êtes poussé par une rage de réussir qui est rarement infructueuse ;

- Se défaire des idées reçues, l'un des modes de déblocage mental est de se faire des idées fausses qu'on a sur un sujet, car la mémoire l'enregistre et notre subconscient en fait une réalité. « Pour réussir, il faut faire de longues études ». Cette simple idée peut vous limiter indéfiniment dans votre quête de liberté. Vous devez donc apprendre à briser ces idées en prenant exemple sur la vie quotidienne, nous sommes certains que dans votre entourage il y a des exceptions à ces idées reçues. Servez-vous de ces exemples pour briser vos blocages et vous vous verrez pousser des ailes ;
- L'entraînement et la préparation, le plus souvent si vous êtes bloqué c'est parce que vous doutez de vos capacités, ce constat a été fait dans la plupart des cas, environ 70 % des Français ne se sentent pas préparer au changement. L'entraînement est nécessaire dans pratiquement tous les domaines et il permet également d'être plus sûr, plus motivé et plus prêt à passer à l'action.

- La préparation quant à elle est une mise en condition, une mise au point progressive vous permettant d'être apte le jour J, difficile donc d'être prêt sans entraînement préalable.

Les méthodes cliniques pour faire sauter vos blocages

Comme nous vous l'avons précédemment expliqué, certains types de blocages sont assez graves, au point où les méthodes classiques ne suffisent pas à s'en débarrasser. Dans ces cas, il faut faire appel à un spécialiste qui pourra utiliser plusieurs méthodes pour soigner ces blocages à savoir :

- L'acupuncture, d'origine chinoise, elle a pour but de rétablir l'équilibre entre le physique et le mental. Tous les aspects de la vie sont considérés. Il s'agit de l'environnement, du travail, de l'hygiène de vie, car ils vont agir sur les méridiens (réseau de canaux).
- La pratique consiste à implanter délicatement de très fines aiguilles sur ces méridiens pour maintenir le bon fonctionnement du corps. L'acupuncture permet d'éveiller les capacités d'autorégénération du corps, elle se révèle très utile pour résoudre les problèmes de dépression ;
- La psychothérapie, il s'agit ici d'une solution, bien qu'elle soit très souvent utilisée dans des cas très graves. Elle est également une solution au blocage mental d'un certain

niveau. En effet, ici l'accompagnement d'un professionnel est nécessaire pour favoriser une amélioration significative dans son comportement, son état d'esprit ou sa personnalité. Le psychothérapeute pourra donc grâce à des mécanismes dont il a le secret, aider le patient à se défaire de ses blocages mentaux ;

- La kinésiologie ; c'est une technique de mieux-être permettant de rompre les blocages mentaux à l'aide d'un dialogue corporel. Elle part du principe que les cellules du corps conservent toutes les informations de son histoire, certains tests musculaires sont susceptibles de les faire ressortir. Le thérapeute va donc les traduire et traiter les causes du blocage, elle est très efficace pour trouver le moyen de se faire respecter ou de faire respecter ses décisions aux autres ;
- L'hypnose ; c'est une technique très utilisée qui consiste à plonger le patient dans un état de conscience spécifique, caractérisé par l'abolition partielle de la volonté et qui ne marque pas la mémoire. La dissociation permet d'agir sur le blocage en provoquant un état dans lequel le comportement n'est plus dirigé par la volonté, mais par l'activité inconsciente. L'hypnose est utile pour traiter les angoisses simples ou chroniques.

Reprogrammer son cerveau

Lorsque vous avez réussi à vous défaire de vos blocages, pour changer de vie et vivre vos rêves vous avez encore une dernière chose à faire, « 'reprogrammer votre cerveau »'. En effet, ce terme reflète la capacité qu'à votre cerveau à enregistrer de nouvelles informations en faisant abstraction des anciennes.

« 'Reprogrammer »' signifie enregistrer de nouveau les données relatives à une tâche à exécuter, le cerveau est comparable à un appareil par conséquent on peut l'adapter à une situation donnée. Pour réussir à réadapter votre cerveau à vos nouveaux besoins, voici quelques astuces :

- La motivation, cette volonté spécifique est un état d'esprit qui permet au cerveau d'être préparé au changement ;
- Rediriger vos pensées, cette astuce vous permet d'intégrer de nouvelles informations à votre cerveau avec précision, ce qui lui permet d'établir de nouveaux principes ;
- Maîtriser votre esprit ; il permet de discipliner votre cerveau et d'élaborer de nouvelles règles pour vous permettre d'atteindre vos objectifs.

Ces astuces vont ainsi vous permettre d'avoir un comportement adapté à votre désir de changement de vie. Se défaire de ces blocages mentaux et une reprogrammation du cerveau est nécessaire pour réaliser votre objectif. Par ailleurs, c'est l'étape indispensable pour être capable de maîtriser votre vie et être responsable de ce qui vous arrive dans la vie. Cependant pour changer sa vie et vivre la vie de ses rêves, il faut en plus de cela être capable de transformer sa vie relationnelle pour le mieux.

Comment transformer sa vie relationnelle pour le mieux ?

Votre vie relationnelle est un des éléments principaux qui va vous permettre de changer de vie et de vivre pleinement vos rêves. Le relationnel en fait désigne tout ce qui dans votre quotidien a trait aux rapports avec autrui, il s'étale sur plusieurs dimensions de vos échanges réguliers tels que :

- L'amitié ;
- L'amour ;
- La relation professionnelle ;
- La relation familiale.

Ce sont d'ailleurs autant de thèmes qui seront développés dans cet article, cependant un accent particulier sera mis sur les deux premiers thèmes à savoir l'amitié et l'amour.

Transformer votre vie relationnelle sur le plan amical c'est transformer votre vie. En effet, vous n'êtes rien sans les autres, par conséquent, entretenir de bons rapports avec vos amis est une nécessité. Dans tout ce que vous entreprendrez de faire, votre réussite dépendra aussi de votre entourage et surtout de la nature de vos rapports avec eux.

Votre vie sentimentale est également un élément très important dans l'ascension dans votre nouvelle vie. Vous connaissez certainement le dicton qui stipule que « derrière un grand homme se cache une femme sage ». Votre vie

amoureuse a une incidence directe sur votre état d'esprit et quand on sait l'importance qu'à l'état d'esprit pour vos ambitions, il est donc nécessaire d'avoir une vie relationnelle amoureuse des plus épanouis pour réussir.

Voici quelques conseils à mettre en pratique si vous voulez vraiment opérer une transformation dans votre vie relationnelle amicale et amoureuse.

Fonctionnement de la vie relationnelle

Comme indiqué ci-dessus, la vie relationnelle est un ensemble d'éléments vous permettant d'interagir avec votre entourage. Il s'agit tout simplement de la manière avec laquelle vous menez vos relations sur divers plans. En effet, en fonction de la nature de celle-ci, vous adopterez des comportements différents.

Ces différentes approches dépendent de la nature de vos relations et de ce qu'elle représente pour vous. La manière dont fonctionne votre vie relationnelle est un indicateur de qualité de votre état d'esprit, si vous souhaitez changer de vie, vous devez également songer à la modifier. C'est important de transformer la qualité et même la quantité des interactions que vous avez avec autrui.

Vous devez soigner votre façon de vous comporter dans votre société, pour cela vous devez comprendre les principes de

fonctionnement de la vie relationnelle. La première chose à savoir, c'est que l'amour est au centre de toute relation, quelle qu'elle soit, vous devez donc aimer votre prochain.

La communication est la seconde condition de fonctionnement d'une relation, c'est elle qui vous permet de créer le lien entre vous. La troisième et dernière règle c'est le respect mutuel, pour que votre vie relationnelle ait un sens, vous devez avoir de l'estime pour les autres ou si vous préférez, avoir du temps pour les autres.

Ces principes sont donc les éléments fondamentaux à améliorer si vous avez pour ambition de transformer positivement votre vie relationnelle. Cela dit, il faut vraiment travailler votre comportement, car vous devez savoir que votre attitude parle plus que vos mots et c'est ce que les gens observeront.

Les principes d'une bonne relation amicale

Pour une transformation de votre vie relationnelle amicale pour le mieux vous devez connaître les principes d'une bonne relation amicale. L'amour est le carburant qui alimente votre vie relationnelle, en fonction de la nature de votre vie relationnelle elle augmente ou diminue en intensité.

- Le premier principe est donc l'amour, bien évidemment c'est un sentiment naturel qu'on ne contrôle pas toujours.

L'amitié est une forme d'amour, il ne faut pas l'oublier, c'est donc un principe fondamental de l'amitié.

- Le second principe est l'honnêteté, ce principe est celui qui manque le plus chez la plupart d'entre nous. Être honnête, c'est s'atteler à dire ce qu'on pense. Selon une étude, plus de 80 % des Français ne disent pas ce qu'ils pensent à leurs amis de peur d'être choquant.
- L'autre principe d'une bonne relation amicale c'est temps, être présent aux moments importants est indispensable pour garder vos amis. C'est la preuve que vous avez du temps à leur consacrer et qu'ils peuvent compter sur vous, il est évident que ce sentiment renforce les liens.

Une fois que vous avez mis en œuvre ces principes pour ne pas être désagréablement surpris il est indispensable d'avoir des critères de choix pour vos amis.

Le choix de vos amis

Pour que la transformation de votre vie relationnelle et amicale soit une merveilleuse expérience, le choix de vos amis est très important, car une relation est un échange. Il va donc de soi que, dans le but que vos efforts soient bien accueillis et récompenser à leurs justes valeurs, il est essentiel que vous choisissiez donc minutieusement vos amis.

Pour cela, vous pouvez donc mettre en place des critères de choix qui tiennent compte d'un ensemble d'éléments qui vous est propre comme :

- Votre âge ;
- Votre statut social ;
- Votre statut matrimonial, etc.

On pourrait même ajouter à cela la zone géographique, cependant nous vous recommandons de privilégier d'abord vos connaissances actuelles. À moins qu'il ne s'agisse de mauvaises fréquentations, vos critères de choix devront d'abord s'appliquer à eux, par conséquent, soyez plus attentif que d'habitude à leurs comportements.

L'objectif de cette démarche est de mesurer le niveau de compatibilité entre vos critères de choix et le comportement de vos connaissances pour trouver vos amis. Ce qui doit vous lier ne doit absolument pas être matériel, par conséquent, choisissez ceux qui sont sincères en vers vous.

Être à l'écoute de ces amis

Une fois que vous avez vérifié la compatibilité de vos connaissances et choisi vos amis, adopter un comportement différent avec eux. Nous vous avons parlé de la communication comme lien relationnel entre vous, mais pour réussir à communiquer il faut être attentif à vos amis. Soyez à

l'écoute de vos amis pour mieux les comprendre et mieux réagir face à différentes situations qui arriveront.

Transformer votre vie relationnelle amicale pour le mieux c'est également changé de comportement et surtout d'attitude envers vos amis. En effet, leur témoigner de l'attention est signe de votre évolution psychologique et de votre prise de conscience. Écouter vos amis vous permet d'analyser leurs comportements pour être en mesure de comprendre les non-dits.

Si vos amis ont le sentiment que vous les comprenez, ils auront tendance à être très à l'aise en votre compagnie. Ce sentiment est important, car il crée des liens très forts et solides qui consolident votre amitié et cimente un peu plus votre relation. Peu à peu, votre attitude fera en sorte que vos amis verront en vous un confident sérieux et fiable capable de garder un secret.

Faites plaisir à vos amis

Les moments de détente entre amis sont de véritable bouffée d'oxygène pour votre amitié, si vous en avez la possibilité organisée des soirées entre vous. Si ce n'est pas le cas donnez-vous les moyens de l'avoir, car le divertissement est un excellent moyen de souder votre relation amicale. Distinguez-vous par votre gaité, cela fera de vous quelqu'un de très apprécié et avec qui tout le monde veut être.

Profitez de ces moments pour apporter à vos amis quelque chose de plus histoire de joindre l'utile à l'agréable. Cela rendra vos moments de détente uniques et à chacun de ces rendez-vous vos amis seront impatients d'être là, car ils savent qu'ils repartiront avec quelque chose en plus. Ce n'est pas forcément matériel, cela peut être un conseil, une information ou une astuce utile et très pratique.

Faites découvrir des nouveautés à vos amis afin qu'ils ne s'ennuient jamais avec vous, dès que vous en avez l'occasion partagez des choses avec eux. Soyez disponible pour eux, c'est important qu'ils sachent qu'ils peuvent compter sur vous, pour des tâches simples du quotidien comme :

- Aller chercher les enfants à l'école quand ils ne peuvent pas ;
- Surveillez leurs enfants ou leurs maisons quand ils ne sont pas là ;
- Les aider dans le bricolage ou les dépannages électroniques ou électriques, etc.

Sachez communiquer avec vos amis

La communication est un art, celui de faire passer un message, plus globalement, elle englobe l'ensemble des mécanismes vous permettant de vous comprendre d'autrui. Il est important de soigner votre communication pour réussir à transformer votre vie relationnelle et amicale.

Le langage est l'outil maître de la communication, on distingue deux langages ou communications à savoir :

- la communication verbale ;
- la communication gestuelle.

La communication verbale utilise la parole ou les écrits pour véhiculer le message, d'après des experts, il représente entre 10 et 20 % de ce que nous transmettons comme message à notre interlocuteur. Cependant, il n'est pas moins important que la communication gestuelle qui correspond à 80 et 90 % des messages à transmettre.

La communication a cela de particulier qu'elle permet d'exprimer vos émotions, le langage corporel est donc plus expressif que le langage vocal, il faut le surveiller. Vous devez apprendre également à faire des compromis, car l'art de communiquer vous donne des aptitudes en termes de négociation très utile en amitié.

Ainsi en ce qui concerne votre vie relationnelle amicale ces quelques conseils pourront certainement vous aider, étant donné qu'elles ont déjà fait leurs preuves chez d'autres personnes.

Les principes d'une bonne relation amoureuse

Les relations amoureuses et amicales ont ceci de commun qu'ils sont basés sur l'amour que vous portez à autrui. Cependant à la différence de l'amour l'amitié n'implique pas des relations intimes, c'est d'ailleurs ce qui la distingue de toutes les autres relations.

Les principes de la relation amoureuse sont similaires à celle de l'amitié à quelques différences près.

- L'amour est également le premier principe, car c'est lui qui fonde une relation amoureuse ;
- Le second principe c'est la confiance, vous devez être sincère. L'honnêteté c'est de la franchise envers vos pensées alors que la sincérité c'est de la franchise envers les sentiments que vous éprouvez. C'est un élément fondamental dans la réussite de votre relation amoureuse, car il montre le niveau foi en l'intégrité personnel que vous avez pour en votre partenaire.
- Il y a également l'honnêteté et la sincérité, car à la différence de l'amitié en amour, en plus d'être honnête, vous devez être sincère.
- Enfin, le dernier principe et pas des moindres est la fidélité, en amitié vous n'y êtes pas tenu, mais en amour c'est indispensable comme l'eau à la vie.

Le choix de votre partenaire

C'est indispensable de bien choisir son partenaire pour peu que vous souhaitiez une relation amoureuse durable.

Transformer votre vie relationnelle amoureuse pour le mieux suppose redéfinir votre vision de l'amour, car c'est elle qui définit la qualité de votre relation amoureuse. L'important ici c'est de définir et d'élaborer des critères de choix qui correspondent le plus possible à votre besoin amoureux.

Le problème dans ce cas précis est qu'on ne choisit pas de tomber amoureux, ni quand tomber amoureux et encore moins de qui tomber amoureux. Votre partenaire peut donc ne répondre à aucun de vos critères élaborés ou alors d'une partie d'entre eux.

Néanmoins, il est important de prendre votre idéal comme référence pour élaborer vos critères, vous pouvez prendre en compte des facteurs tels que :

- les caractères physiques ;
- la moralité ;
- le comportement ;
- les antécédents (judiciaires, sociaux).

Comme nous vous l'avons dit, il est possible que cela ne serve pas à grand-chose. Cependant si vous êtes déjà en couple c'est une tout autre histoire. Vous pourrez simplement

changer votre vie relationnelle amoureuse grâce à ces quelques conseils.

Satisfaire votre partenaire

C'est important que votre partenaire soit satisfait de vous, vous devez donc chercher à savoir ce dont il a besoin et surtout ce qu'il attend de vous. L'un des problèmes de la majorité des couples est l'incompréhension mutuelle du fait du mauvais dialogue. Faites en sorte de comprendre parfaitement les besoins et particularités de votre partenaire et donnez-vous les moyens de les satisfaire.

Appréciez son intimité et faites-lui plaisir au lit, la particularité des relations amoureuse est le passage à l'acte sexuel. Sachez donc donner à votre partenaire ce qu'il aime au lit, le rapport sexuel est un acte fort qui vous lie indubitablement, c'est également un moment privilégié de partage et de dialogue.

Faites confiance à votre partenaire

L'une des choses à faire lorsque vous souhaitez améliorer votre vie relationnelle amoureuse, c'est de donner à votre partenaire sa liberté. La confiance est une arme très efficace pour améliorer votre vie amoureuse, en effet, elle libère votre esprit et apaise votre mental. En montrant à votre partenaire la confiance que vous lui accordez, il sera plus engagé à entretenir cette confiance pour mériter encore plus d'amour.

La confiance n'exclut en rien la méfiance, alors soyez prudent en amour, car il faut psychologiquement être préparé à l'échec pour mieux l'encaisser le moment venu. Évitez donc de trop surveiller votre partenaire, donnez-lui du crédit pour qu'il croie en lui. Dans une relation amoureuse, l'autonomie est une chose très importante pour le couple, car elle entraîne une responsabilisation conjointe du couple.

Maintenant que vous savez comment faire pour transformer votre vie relationnelle pour le mieux, il vous reste également une autre étape à franchir pour changer complètement votre vie et vivre la vie de vos rêves. Vous devez donc utiliser les meilleurs conseils pour savoir comment avoir une meilleure santé.

Comment avoir une meilleure santé : les meilleurs conseils

Il est évident que pour changer de vie vous devez changer, transformer ou alors pour être plus précis améliorer certains aspects de votre vie. Il va donc de soi que vous fassiez en sorte de mettre en place un ensemble de stratégie pour modifier votre comportement et réussir à vous métamorphoser en quelqu'un de différent.

Améliorer votre santé est un élément indispensable lorsqu'on parle de changer de vie et de vivre une vie de rêve. Dans la plupart des cas (environ 85 % des français) une vie de rêve c'est trois choses à savoir :

- L'argent ou la richesse ;
- La santé ;
- La famille.

La santé est donc en soi un signe de bien-être très important, on ne vous le dit souvent pas, mais vous devez absolument le savoir : la plus grande des richesses c'est la santé. Être heureux et vivre la vie de ces rêves sans être en santé est quasiment impossible pour la plupart des Français.

Nous vous donnerons donc quelques conseils pour améliorer votre santé, pour cela, il est important que vous compreniez ce que c'est que la santé. En effet, beaucoup de personnes en parlent, mais peu comprennent vraiment de quoi il s'agit,

nous avons donc travaillé avec des spécialistes de la question pour vous obtenir une dizaine de conseils.

La santé : définition et principe

De manière très simple, la santé peut être définie comme l'état psychologique et physiologique correspondant à l'équilibre et au bon fonctionnement de l'organisme. De cette définition se dégagent quelques éléments qui fondent en quelque sorte les principes de la santé à savoir :

- L'état psychologique ;
- L'état physiologique ;
- L'équilibre ;
- Le bon fonctionnement.

Vous devez savoir que votre organisme est un système très complexe et parfaitement équilibré, lorsque cet équilibre est rompu, l'organisme s'autorégule immédiatement. Cependant, lorsque ce n'est plus possible, le cerveau le signale au corps par des symptômes que vous connaissez tous.

Toux chronique, élévation de la température corporelle, douleur abdominale, céphalées, etc. Cependant, ces symptômes permettent de déterminer plus facilement la maladie. Il existe généralement deux types de santé :

- La santé physique ;

- La santé mentale.

Si vous souhaitez changer votre vie, vous devez donc surveiller et améliorer votre santé (mentale et physique) cela est d'autant plus important que c'est la meilleure manière de profiter de vie. Vous devez donc contrôler votre bien-être mental, moral et physique grâce à des conseils très simples, voici donc ce que vous devez faire pour y arriver.

Une bonne alimentation

La clé de la santé c'est l'alimentation, l'ensemble de tout ce que vous consommez à une grande incidence sur votre physiologie (fonctionnement de votre organisme).

L'alimentation est tellement importante pour la santé qu'elle est depuis la nuit des temps l'objet d'études approfondies.

En effet, l'alimentation est le carburant de notre corps par conséquent, sa qualité et sa quantité sont d'une importance capitale pour être en bonne santé. Pour améliorer votre santé vous devez donc manger équilibré. Bien manger ce n'est pas beaucoup manger, il faut donc faire attention à cela.

Bien manger ne se limite pas à manger équilibré, faites attention, car beaucoup se trompent à ce sujet. Manger des aliments appartenant aux quatre groupes d'aliments que sont :

- Les glucides ;
- Les lipides ;
- Les protides ;
- Les vitamines.

Mais vous devez également respecter les heures et le nombre minimum de repas quotidiens. Les trois repas quotidiens sont :

- Le petit déjeuner : il se prend entre 6 h et 9 h du matin ;
- Le déjeuner : entre 11 h et 14 h de l'après-midi ;
- Le dîner : entre 19 h et 21 h du soir.

Ainsi, vous devez manger des fruits et légumes, de viande de préférence du poisson, buvez du lait régulièrement et consommez des produits céréaliers, mâchez bien vos aliments pour les digérer facilement.

Boire régulièrement de l'eau

« L'eau c'est la vie » selon des experts, notre corps est constitué d'environ 72 à 80 % d'eau, boire de l'eau est donc essentiel pour rester en bonne santé. Si vous ne le faites pas assez alors, commencez maintenant, cela permet d'hydrater votre corps et de favoriser une digestion plus facile et une meilleure élimination des déchets.

Notre corps perd de l'eau chaque jour, que ce soit par transpiration par les urines ou lorsque vous faites vos besoins. On estime à environ 1 L et demi le besoin quotidien en eau, cela correspond à environ 7 à 8 verres d'eau.

Après chaque repas, il est recommandé de boire au moins un verre d'eau, buvez de l'eau environ tous les trois heures. Elle permet d'épurer votre organisme, car, lorsque votre corps est déshydraté, vos organes sont plus fragiles, votre organisme devient plus fragile et vous pouvez facilement tomber malade.

Il est aussi important de vous assurer que l'eau que vous consommez est potable, car une eau souillée peut entraîner des maladies graves, faites donc attention à l'eau que vous consommez.

Pratiquer une activité physique régulière

Tous les médecins du monde vous le conseilleront si vous souhaitez améliorer votre santé, la pratique d'une activité physique régulière est fortement recommandée. Le sport a des vertus thérapeutiques qui fortifient le corps et vous rend plus apte à résister à la maladie. Nous sommes sûrs que dans votre entourage vous l'avez constaté, les personnes qui font régulièrement du sport tombent moins malades que celles qui n'en font pas.

Le sport est bénéfique pour vous à deux niveaux, tout d'abord, vous remarquerez qu'il fait du bien à votre corps, vous travaillerez plus longtemps, vous aurez également une meilleure mine et un organisme plus robuste. Lorsque physiquement vous vous sentez à l'aise, vous êtes plus confiant, moins stressé et donc plus productif. Cela est dû au fait que le sport forge le mental.

Lorsque nous vous parlons de sport, il ne s'agit pas forcément de pratiquer une discipline sportive en particulier, mais de bouger régulièrement pour dépenser de l'énergie. Vous pouvez choisir d'aller au travail à vélo au lieu de prendre un taxi, prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur ou simplement faire de grande marche.

Faire l'amour ce n'est pas faire du sport, bien qu'il s'agisse d'un exercice physique, il n'a pas les mêmes vertus qu'une activité physique régulière comme la gym, la natation ou le footing.

Dormir suffisamment

Pour améliorer votre santé, vous devez savoir que votre corps est une machine qui a besoin de repos. Il existe deux types de repos nécessaire à votre santé. Le sommeil et la relaxation, pour ce thème nous vous parlerons plus des bienfaits du sommeil, car c'est l'élément indispensable pour votre santé mentale.

Il est recommandé un minimum de 6 h de sommeil par jour, le sommeil réparateur, celui que vous faites la nuit doit être le plus long au moins quatre heures. Le manque de sommeil a des conséquences très graves sur votre santé, il entraîne des dérèglements qui peuvent conduire à des circonstances malheureuses, voire dramatiques.

Le sommeil agit sur votre concentration par conséquent, prenez le temps de bien dormir, assurez-vous de le faire dans de bonnes conditions. En effet, vous devez vous reposer dans des conditions idéales, un calme absolu et dans le noir total de préférence. Vous devez également dormir sur une surface adéquate, les personnes qui dorment sur des surfaces inappropriées telles que les matelas trop durs, le sol peuvent souffrir de douleurs. Arrangez-vous par conséquent à bien aménager votre espace de repos, les bénéfices sur la santé ne seront que meilleurs.

La relaxation

L'autre méthode de repos est la relaxation, on peut la définir comme une méthode thérapeutique donc le but est d'obtenir une détente mentale et physique. Il se fait généralement avant le sommeil, après un travail très dur ou encore avant une échéance importante.

Si vous voulez garder une santé de fer, nous vous le conseillons vivement d'avoir des moments de détente, faites

le vide autour de vous. L'avantage avec la relaxation est que cela dépend de vous, plusieurs méthodes sont disponibles pour y arriver à vous de choisir la vôtre.

Certaines personnes se relaxent en faisant du footing, d'autres font des séances de massage, d'autres vont tout simplement se promener, etc. Vous pouvez également vous relaxer devant votre film ou devant votre chanson préférée ou tout simplement allongée dans votre divan.

Les bienfaits de la relaxation sont d'ordre mental, en effet, elle permet de diminuer le stress, elle apaise votre esprit et vous permet de renforcer vos capacités psychologiques. Elle permet également de rajeunir votre cerveau, car en la pratiquant vous vous libérez de toutes vos charges mentales.

L'hygiène corporelle

Avoir une meilleure santé passe également par un entretien régulier de votre corps. Si vous souhaitez améliorer votre état de santé surtout, évitez de vous négliger, certaines maladies proviennent du mauvais entretien du corps, par conséquent faites-y très attention. Votre corps est le temple de votre esprit et le laisser sale diminue votre réceptivité karmique en polluant les bonnes ondes que vous êtes censé recevoir.

Prenez soin de vous de la tête aux pieds, pour cela voici quelques recommandations que nous proposons :

- Au réveil, lavez votre visage avec de l'eau claire et propre ;
- Après le petit déjeuner, brossez-vous convenablement les dents ;
- Prenez au moins deux bains par jour ;
- Peignez, coiffez ou rasez-vous les cheveux surtout lorsqu'ils sont nombreux ;
- Changez vos sous-vêtements chaque jour, c'est valable pour les hommes ;
- Porter des vêtements propres et à votre taille ;
- Changer vos vêtements au moins trois fois par semaine, etc.

Toutes ces recommandations contribueront à renforcer votre santé en la rendant meilleure. L'hygiène corporelle vous préserve de nombreuses maladies et vous donne une meilleure mine. Des gestes d'hygiène simples et rudimentaires vous permettent d'éviter de tomber malade même en compagnie d'une personne qui l'est.

- Se laver les mains avant et après chaque repas ;
- Nettoyer vos yeux avec un mouchoir très propre ;
- Porter des vêtements adaptés à la saison et à votre morphologie ;
- Éviter les chaussures qui vous serrent trop les pieds.

Assainir son espace de vie

Pour avoir une meilleure santé, mettez à contribution votre environnement social. En effet, il est difficile de parler de santé lorsque votre environnement est vraiment sale et désordonné. Vous devez donc vous donner les moyens d'assainir votre espace vie de la manière la plus simple possible.

Pour réussir cette mission délicate, vous devez régulièrement faire deux choses : faire le ménage et ranger votre espace de vie. Vous devez agrémenter votre cadre de vie, le rendre plus plaisant afin de travailler dans un espace sain. La réussite de l'amélioration de votre santé dépend donc de l'état de votre lieu de vie.

Le ménage se fait régulièrement au quotidien et parfois plusieurs fois par jour, pour le faire, vous avez besoin d'un aspirateur ou d'un balai à manche. Le ménage est un nettoyage permettant de maintenir ou de remettre les lieux dans un état de propreté satisfaisant. Du sol au plafond votre cadre de vie doit être agréable à voir et très propre, n'hésitez pas à refaire la déco si nécessaire. Si votre espace de vie doit être propre, il doit également le rester le plus longtemps possible. Imaginez-vous en train de prendre votre repas dans une assiette sale, les conséquences sur votre santé peuvent être très néfastes.

Votre espace de vie doit être rangé, très ordonné, vous devez donc éviter de vivre dans un espace mal aménagé. Il est de bon ton pour votre bien-être d'évoluer dans un espace vraiment bien aménagé et surtout très bien ranger.

Faites des bilans de santé

Pour vous assurer que vous êtes sur la bonne voie, que vous faites le nécessaire et surtout que cela est efficace, nous vous conseillons de faire des bilans médicaux périodiques. La visite médicale est un ensemble d'examens faits par un médecin sur une personne, dans le but de faire une évaluation générale de sa santé.

Il se fait dans un centre de santé, généralement la plupart des grandes entreprises françaises l'exigent à leurs salariés, il se fait chaque année. Cependant selon vos moyens vous pouvez le faire selon une cadence périodique plus ou moins longue, tous les semestres ou alors tous les trimestres et pourquoi pas tous les mois.

Ce bilan de santé vous permet d'évaluer vos actions en matière d'amélioration de votre état de santé. Ainsi, vous savez ce que vous n'avez pas bien fait et vous pouvez donc insister sur tel ou tel conseil pour avoir un meilleur bilan et avoir une meilleure santé.

Ces conseils précieux sont tirés des expériences personnelles, elles sont pratiques et assez simples à appliquer. Faites-le et vous nous en direz des nouvelles. Une fois cette étape franchie avec brio, pour changer de vie et vivre vos rêves vous devez maintenant, utiliser les meilleurs conseils pour réussir à transformer votre vie financière pour le mieux.

Comment transformer sa vie financière pour le mieux : les meilleurs conseils ?

Lorsque vous avez pour ambition de changer de vie et de vivre de vos rêves, l'aspect financier est un élément fondamental dans votre quête de changement. Les finances sont très importantes dans la vie de toute personne, ce n'est pas le plus important, mais cela est néanmoins très important.

Pour opérer ce changement et procéder à une transformation de votre vie financière pour le mieux, certains éléments sont à prendre en compte. En effet, vous ne pouvez pas changer ou améliorer votre situation financière si vous ne la connaissez que très vaguement. Contrairement à ce que vous pensez, vous faites beaucoup de transactions et vous ne vous souvenez sans doute pas de certaines.

La transformation de votre vie financière dépend donc de vos rapports avec l'argent de la manière dont vous le considérez, de la manière dont vous le gagnez et de la manière dont vous le dépensez. Nous avons aidé de nombreuses personnes à renouer avec l'abondance financière juste en ayant une santé financière adéquate.

Nous vous donnerons ainsi quelques conseils à mettre en pratique pour réussir sans grande difficulté votre

reconversion financière, cela étant, il est important que vous ne l'oubliez jamais, la richesse c'est d'abord mental.

Faites le point sur votre situation financière

Nous entendons par situation financière, l'ensemble des conditions par lesquelles vous gérer votre argent, il s'agit également de votre statut financier. Les rapports que vous entretenez avec votre argent permettent de situer votre niveau de vie et également de comprendre la nature de vos dépenses.

Vous devez donc être en mesure de reconnaître et d'évaluer cette situation financière pour votre santé financière, car c'est elle qui va vous guider dans vos réformes. Votre situation financière est un fait, la reconnaître n'est donc pas un problème, mais en ce qui concerne son évaluation, vous devez faire un petit travail.

Évaluer votre situation financière pour connaître l'état de votre santé financière nécessite juste de faire un bilan mensuel, trimestriel, semestriel ou annuel. Il faut donc juste faire une comparaison entre vos recettes et vos dépenses sans oublier vos dettes et vous serez vite fixé. Si vous souhaitez réussir la transformation de votre vie financière de la manière la plus efficace possible, évaluer votre situation financière pour connaître votre santé financière est une étape indispensable.

Évaluer votre capacité financière

Connaitre votre santé financière à ceci de particulier qu'il vous permet de vous rendre compte de vos difficultés sur le plan de gestion de votre argent. Ceci vous emmène à essayer de comprendre ce problème plus en profondeur, par conséquent vous devriez évaluer également votre capacité financière.

La capacité peut être définie comme la quantité d'argent que vous êtes à mesure de gagner sur une période précise et que vous pouvez dépenser sur la période d'après. En gros, c'est votre revenu global sur une période, il est également très facile à évaluer, pour peu que vous notiez tous vos encaissements financiers de la période.

Nous savons que pour la plupart d'entre vous ces termes sont plus utilisés lorsqu'on parle d'entreprise. Sachez que lorsqu'on parle de finance si vous souhaitez vous en sortir vous devez raisonner comme une entreprise, cela montre d'ailleurs le sérieux que vous donnez à votre vie financière.

Votre capacité financière est également importante pour évaluer votre capacité d'endettement ou de remboursement, élément essentiel, si vous souhaitez réussir avec brio la transformation de votre vie financière pour le mieux.

Faites le point sur votre potentiel financier

Le potentiel financier n'est pas très différent de votre capacité financière à la différence que lui il prend en compte vos qualités et compétences comme un atout. En effet, la capacité financière est factuelle (votre revenu uniquement), le potentiel lui prend en compte le revenu futur que peut générer un investissement quelconque.

En effet, il s'agit des possibilités ou des aptitudes financières susceptibles d'être développées à court terme, il est assez difficile à évaluer. Le degré d'incertitude de la mise en valeur de cette potentialité en est le principal facteur limitant pour l'évaluation de cet élément. Cependant, il faut penser à l'évaluer, car il participe à transformer votre vie financière et vous prépare à une possible future augmentation plus ou moins significative de votre capacité financière.

Le potentiel financier est également une preuve de votre ambition d'attirer l'abondance dans votre vie et de changer votre situation financière en améliorant votre qualité de vie. Il faut donc être très minutieux lorsque vous l'évaluez, car il peut fausser vos données et avoir un impact plus tôt négatif sur l'amélioration de vie financière. Par conséquent, tâchez de garder les épaules sur la tête et rester objectif, en matière d'argent vaudrait mieux avoir une bonne surprise qu'une mauvaise.

Le contrôle de vos dépenses

Dans la plupart des cas, en termes de finances les dépenses sont les premières choses qu'on contrôle, en effet, vous pouvez gagner de l'argent n'importe comment, mais vous ne pouvez pas le dépenser n'importe comment. Par conséquent, faites très attention à vos dépenses, surveillez vos dépenses, c'est bien, mais les contrôler c'est encore mieux.

Surveiller ses dépenses c'est répertorier minutieusement ces sorties d'argent, sommes, motifs, date... c'est important pour votre comptabilité personnelle. Contrôler l'argent va au-delà de la surveillance dans la mesure où, vous devez faire le choix de vos dépenses en fonction de leurs objectivités. Par conséquent, à chacune d'elle vous devez évaluer leurs importances et juger du montant à leur allouer chaque fois. Il s'agit d'un travail permanent qui ne vous demande qu'une certaine vigilance circonstancielle.

Il y a des dépenses compressives, il s'agit de ceux dont vous ne pouvez pas vous passer pour vivre au quotidien par exemple :

- Le loyer ;
- La facture d'eau ;
- La facture d'électricité ;
- La facture de chauffage ;

- L'abonnement au câble ;
- La nutrition ;
- Les impôts.

Pour ces dépenses, le conseil que nous vous donnons est d'essayer de diminuer leur montant, pour ce qui est des autres, faites-le quand vous le jugez utile, voire nécessaire.

Bien gérer votre argent

En réalité, tout ce que nous développons depuis le début et que nous développerons encore après tourne autour de votre gestion de vos finances. En effet, votre situation financière, votre santé financière, votre capacité financière et même votre potentiel financier découlent de la gestion de vos finances.

La qualité de votre gestion est très importante pour réaliser la transformation de votre vie financière pour le mieux. Vous allez donc devoir faire beaucoup d'efforts dans ce sens. Ne vous faites pas de soucis, bien gérer votre argent n'est pas un secret de polichinelle, c'est même une tâche plutôt à la portée de tout le monde pour peu que vous ayez de la volonté.

Pour maximiser la satisfaction que vous tirerez de vos dépenses, vous devez déjà soigner la qualité de celle-ci,

comme nous vous l'avons précédemment conseillé, faites des états de vos transactions financières quotidiennes. Pour cela :

- Veillez à répertorier toutes vos dépenses sur une période ne dépassant pas trente jours ;
- Faites un bilan entre vos dépenses et vos recettes sur cette période ;
- Faites une étude de chacune de vos dépenses et mesurez la satisfaction que vous en tirerez.

C'est assez simple à faire, votre transformation financière peut venir d'une simple réorganisation de vos dépenses. Certaines personnes ont le sentiment d'être pauvres alors qu'en réalité leur problème vient d'une mauvaise gestion de leur revenu dû à une mauvaise évaluation de leur capacité financière.

Il existe de nombreuses applications pour Smartphone vous permettant de mieux gérer votre budget, nous proposons de les utiliser, Banking, Linxo, Money Doc sont quelques-uns que nous vous recommandons. Quelle que soit votre capacité financière si vous n'êtes pas capable de bien gérer votre argent vous serez toujours financièrement dans le rouge.

Éviter l'endettement

Il est de plus en plus fréquent en France que les ménages se retrouvent surendettés, sachez que c'est le meilleur moyen

de finir pauvre dans la vie. En effet, comme nous l'avons expliqué précédemment, la majeure partie des gens s'endettent par ce qu'ils ont du mal à gérer leur revenu.

En effet, pour mettre de l'ordre dans votre vie financière, débarrassez-vous de vos dettes et crédits. Une fois que c'est fait, faites le nécessaire pour ne plus retomber dans ce cercle vicieux, planifier vos dépenses vous empêche d'avoir des imprévus insurmontables. Par conséquent, vous êtes beaucoup tenté de vous endetter pour régler un problème, donnez-vous les moyens de ne plus vous endetter en appliquant les quelques conseils que nous vous avons recommandé plus haut.

Si vous souhaitez investir, privilégiez une mutualisation de vos efforts à un crédit, si vous avez une idée qui est bonne et que vous savez la présenter aux gens, vous aurez forcément des partenaires très intéressés. Vous pourrez ainsi investir et gagner de l'argent sans vous endetter.

Faire des économies

Lorsque vous gérez très bien votre argent, la preuve la plus concrète est que vous faites des économies, chaque exercice budgétaire (chaque mois), en effet, mettre de l'argent de côté est bénéfique pour vous à courts, moyens et longs termes. Faire des économies n'est pas si difficile que ça, il suffit d'être discipliné envers vous-même et fidèle à vos engagements.

La méthode est plus tôt simple, voire banale, mais les résultats sont impressionnants

- Mettez de côté 10 à 15 % de votre revenu mensuel, c'est votre réserve, vous ne devez y toucher qu'en cas d'urgence ;
- Mettez de côté entre 10 et 15 % de votre revenu comme stock de sécurité, cet argent est prévu pour les possibles imprévus

Par conséquent, en fonction de votre revenu, arrangez-vous à n'utiliser qu'entre 70 et 80 % maximum de votre revenu mensuel, si possible dépenser moins vous en serez le premier bénéficiaire. Certaines astuces peuvent vous permettre de faire ces économies :

- Faites des achats groupés, le plus souvent vous bénéficierez de certaines réductions ;
- Profitez des soldes, vous vous ferez plaisir à moindre cout ;
- Renégociez votre assurance (santé, habitation...) ;
- Apprenez à payer avec du cash, en effet, chaque fois que vous utilisez votre carte de crédit, des frais relatifs à l'opération vous sont retranchés.

Grâce à ces astuces, vous pouvez économiser entre 350 et 500 voire dans certains cas près de 700 euros par mois.

Épargnez sur des placements objectifs

Vos économies ne doivent pas être planquées quelque part chez vous, c'est de l'argent qui peut être rentabilisé au moyen d'un placement attractif. Vos économies peuvent générer de l'argent à mesure que le temps passe et vous permettre de réaliser avec brio votre désir de transformer positivement votre vie financière.

Pour cela, faites un placement dans les résidences services, avec ce système d'épargne, vos économies peuvent avoir un rendement intéressant. Ainsi, ce placement vous donne la possibilité d'obtenir des rendements supérieurs à 4 % net d'impôts grâce à l'amortissement de ce bien. Pour plus de sécurité ne mettez pas tous vos œufs dans le même panier, vous pouvez également opter pour les placements SCPI avec des intérêts supérieurs à 5 % est sans grand risque.

Une bonne connaissance en matière de finance

Il est important de vous instruire dans le domaine de la pratique bancaire. En effet, vous pouvez avoir un projet viable qui se révèle être un échec à cause d'un banquier de mauvaise. Bien que le gouvernement français ait fait des efforts pour apporter une meilleure protection au client, cherchez à vous instruire dans ce domaine, les informations ne manquent pas.

N'hésitez pas à comparer les offres pour lesquelles vous avez des doutes, informez-vous sur les attributs de votre banque, leurs offres ainsi que, celles de leurs concurrents, vous trouveront peut-être une affaire en or. Vous devez également veillez à avoir de bons fondamentaux en matière de gestion financière, en effet, les banques sont les premières institutions financières vos projets d'investissements passent donc automatiquement par eux. Vous devez par conséquent être à même de bien comprendre le langage financier et les règles de financement ou d'obtention de crédit.

Investissez objectivement

Le meilleur moyen de gagner de l'argent reste l'investissement, pour réussir la transformation de votre vie financière après tous les conseils que nous avons donnés, nous vous le recommandons. Vous avez certainement des compétences et/ou des connaissances que vous pouvez exploiter comme potentiel financier, prenez donc le temps de bien travailler votre projet.

Faites des études de faisabilité, renseignez-vous à chaque étape de la mise en place de votre projet, se lancer n'est jamais facile, alors soyez prêt à résister. Évaluer la compatibilité de votre projet ainsi que celles de vos obligations professionnelles, familiales, etc. Soyez patient,

endurant, et très prudent, car une entreprise est une affaire très sérieuse qui peut être un couteau à double tranchant.

Cependant, n'ayez pas peur de l'échec, c'est souvent le meilleur signe d'un succès à venir, sachez que dans le domaine l'entrepreneuriat il n'y a pas de science exacte. Une chose est sûre, la seule science exacte c'est que les bons efforts finiront tôt ou tard par produire de bons fruits.

La réussite financière n'est pas quelque chose de facile. Cependant, les conseils que nous vous avons donnés vous aideront sûrement à faire mieux, car c'est un des éléments qui permet d'avoir les clefs pour être heureux dans la vie.

Les clefs pour être heureux dans la vie

Être heureux c'est le rêve de tout un chacun cependant, force est de relever qu'y arriver n'est pas toujours aisé. Pour le faire un peu plus facilement, il y'a néanmoins quelques astuces et conseils que nous pouvons vous donner, mais avant cela, il convient de se mettre d'accord sur ce que nous appelons le « 'bonheur »', « 'être heureux »'.

Le bonheur est donc un état de satisfaction et de plénitude prospère et heureuse qui se vit en permanence. Il est important de ne pas confondre le bonheur à la joie qui est un sentiment de satisfaction passager résultant d'un évènement quelconque. On reconnaît donc les personnes heureuses à leur bonne humeur quotidienne, leurs abondances matérielles et financières ainsi que leur entourage.

On peut dire d'après ce constat que les éléments qui participent au bonheur ou au bien-être sont :

- Les biens matériels et financiers ;
- Une santé de fer ;
- Une famille abondante ;
- Une joie de vivre permanente.

Par conséquent, si vous souhaitez être heureux dans votre vie, vous devez faire beaucoup d'efforts pour que vos moments de joie deviennent permanents. Nous allons donc

vous donner quelques astuces et conseils qui représentent selon nous les clefs qui vont vous permettre d'être heureux dans les jours à venir.

Améliorer votre état psychologique

La première des choses à faire lorsqu'on veut être heureux dans la vie, c'est d'évaluer son état mental et psychologique, afin de détecter les éventuels blocages mentaux. Ces blocages sont de véritables freins à l'expression de votre motivation et peuvent s'avérer dangereux pour votre avenir.

Une fois que vous les avez détectés, vous devez absolument vous défaire d'eux, de nombreuses solutions existent pour y arriver, qu'elles soient cliniques ou simples utilisez-les. La première arme pour vous défaire de vos blocages mentaux, c'est de changer votre vision de la vie, car tout part de la façon dont vous interprétez les choses de la vie.

Une fois que vous avez éliminé vos blocages, vous devez reprogrammer votre cerveau, il s'agit de vous donner de nouvelles orientations pour être à même d'améliorer significativement votre état d'esprit. Pour être heureux, l'état d'esprit est l'élément essentiel sur lequel vous devez absolument travailler.

Soyez réaliste

Une fois que vous vous êtes forgé une meilleure identité mentale, vous devez absolument être honnête avec vous en partant sur de nouvelles bases. Ces bases doivent refléter la réalité au maximum, pour permettre à votre personnalité d'être apte à s'adapter à votre nouvelle ambition. Pour cela, vous devez profiter de chaque instant de la vie, vivez là à fond pour mieux comprendre vos besoins et votre environnement.

Votre état d'esprit étant le catalyseur de votre désir de bien-être quotidien, veillez à l'entretenir de la meilleure des manières. La motivation à ceci de particulier qu'il vous donne la force de surmonter tous vos problèmes ou échecs et de ne jamais abandonner. Pour être heureux dans votre vie, soyez capable de tirer des leçons, tant de tous vos échecs que de vos réussites, apprenez de tout et de tout le monde, c'est le secret de la réussite.

Reprenez votre vie en main

Vous êtes un diamant brut qui ne demande qu'à être poli, encore faut-il en avoir conscience, la plupart des gens ne croient pas en leurs talents jusqu'à ce qu'on commence à les exploiter à leur place. Quel que soit votre niveau académique, vous avez des compétences ou même des compétences qui peuvent être monétisées.

Donnez-vous donc des objectifs à court terme à atteindre. Par exemple faire quelque chose que vous avez l'habitude de faire en moins de temps. Cet exercice va vous préparer à développer des potentialités qui sommeillent en vous et que vous ne soupçonniez même pas.

Une des choses importantes que vous devez absolument apprendre à faire, c'est respecter vos engagements, cela vous rend plus responsable et vous amène à redoubler d'ardeur au travail. Donnez-vous les moyens de respecter vos engagements et vous aurez plus confiance en vous et serez plus heureux.

Améliorez votre hygiène de vie

Pour être heureux et songer au bonheur, votre hygiène de vie doit être un véritable défi pour vous, être heureux passe par un bien-être physique et mental. Pour améliorer cette hygiène de vie, il est très important d'améliorer votre alimentation. En effet, comme vous le savez la qualité de votre alimentation a une influence sur vous.

Lorsque vous mangez mal cela se reflète sur vous, votre physique et votre état d'esprit témoignent de votre alimentation.

L'hygiène de vie ne limite pas qu'à votre alimentation, mais également à votre emploi du temps, améliorez-le, pour pouvoir manger aux bonnes heures, dormir assez et prendre soin de vous. Votre hygiène est également un élément important, car il donne une meilleure image de vous et montre que vous êtes quelqu'un de discipliné. Un environnement ordonné vous facilite la tâche lorsque vous travaillez ce qui améliore significativement votre productivité.

Votre santé

La plus grande richesse que vous puissiez avoir est votre état de santé, c'est un gage indéfectible de bien-être et donc de bonheur. C'est l'élément essentiel pour être heureux, en effet, la richesse peut vous nuire, la famille, les amis, etc. peuvent vous nuire, mais jamais une bonne santé ne vous nuira si vous prenez soin.

Pour garder votre santé et au passage la renforcer, vous devez manger équilibré, vous avez sans doute déjà entendu ce proverbe qui stipule que manger sain, c'est se soigner. Faites donc attention à ce que vous mangez, mangé des aliments sains provenant des quatre groupes d'aliments à savoir les protides, les lipides, les glucides et les vitamines.

Faites du sport, une activité physique régulière à des vertus thérapeutiques importante pour votre bonne santé, mentale et physique. Faites également et régulièrement ou alors au

moins une fois par mois un bilan de santé, c'est très important d'évaluer l'efficacité de vos efforts.

Améliorer votre comportement

L'une des choses qui caractérisent les personnes heureuses c'est leur comportement presque atypique. En effet, ils sont toujours très joviaux, polis et assez courtois. Être heureux c'est posséder au moins deux choses, le bien-être matériel et le bien-être psychologique, si vous ne vous sentez pas bien dans votre tête, tout l'or du monde ne vous rendra pas heureux.

Vos attitudes et vos comportements sont donc des reflets de la qualité de votre bien-être et par conséquent de la qualité de votre bonheur. Attelez-vous à avoir un comportement optimiste et jovial, les personnes heureuses propagent de la joie autour d'elle, prenez s'en exemple et essayez d'impacter positivement votre entourage.

En effet, vous devez comprendre que votre comportement est la conséquence visible de votre état d'esprit, par conséquent les deux vont de pair, servez-vous donc de cela pour évaluer l'amélioration de l'un comme de l'autre.

Améliorer votre vie relationnelle amicale

L'amélioration de votre comportement va indubitablement impacter sur votre vie relationnelle amicale. Si vous souhaitez réellement être heureux, une bonne compagnie est aussi importante. C'est la raison pour laquelle vous devez bien choisir vos amis et connaissances. Par conséquent, prenez soin de bien étudier leurs profils respectifs, fiez-vous à votre instinct, sans toutefois oublier d'être prudent dans vos choix.

Votre compagnie en matière amicale est un avantage dans la mesure où elle vous permet de recevoir de leur part un encadrement et un accompagnement qui pourra vous permettre de réaliser plus aisément vos objectifs. Pour réussir à faire le bon choix de vos camarades, connaissances et amis, aucune méthode ne peut être efficace à 100 %. Vous allez devoir faire une combinaison entre l'intuition et la logique, pour arriver à un résultat plus ou moins satisfaisant. Votre relation amicale est un véritable plus pour vous permettre d'être heureux dans votre vie, alors faites-y attention.

Votre vie relationnelle sur le plan amoureux

Avoir un partenaire amoureux dans votre vie est quelque chose de fabuleux, pour être une personne comblée, une vie sentimentale totalement épanouie est nécessaire. La relation amoureuse a ceci de particulier qu'elle met en exergue un domaine qu'aucune autre relation ne touche.

L'intimité est une particularité des relations amoureuses, la partager avec votre partenaire est également un signe de confiance en soi. Certes, le rapport sexuel est un besoin physiologique, mais force est de relever sa satisfaction obéie à des conditions particulières comme le désir. C'est la raison pour laquelle ici, une fois de plus, vous devez faire un choix très judicieux obéissant des critères qui vous sont particuliers.

Pour entretenir votre partenaire et faire perdurer l'amour aussi longtemps que possible il faut être capable de faire confiance à votre partenaire et lui donner une autonomie est une marque de respect. Cependant, attention, la confiance n'exclut pas la prudence.

Améliorer votre situation financière

Dans notre introduction, nous avons énuméré la richesse comme étant un élément indicatif du bien-être et également une des clefs pour être heureux dans la vie. La richesse est certes l'une des choses les plus convoitées au monde, mais il n'en demeure pas moins que des méthodes efficaces pour s'enrichir existent.

Dans notre cas précis, il est important que vous preniez le temps de soigner vos finances, certaines personnes pensent être pauvre juste par ce qu'ils ne savent pas bien gérer leur revenu. Vous devez changer votre vision sur l'argent, vous ne

devez pas le percevoir comme un matériel qui se limite à être utilisé, mais comme un bien qu'on entretient.

Par conséquent, dans le cas d'espèce vous devez premièrement faire le point sur vos finances histoire de connaître votre situation financière réelle. Ensuite, contrôler vos dépenses pour éviter de vous endetter, même si la dette n'est pas automatiquement une mauvaise dette, éviter là autant que vous pouvez.

Apprenez à vous relaxer

La relaxation est très essentielle lorsqu'on parle bien-être, pour être heureux dans votre vie, sachez que ce conseil s'applique tout le monde, quel que soit votre statut social. En effet, peu importe vos activités quotidiennes, elles sont sans nul doute très stressantes, par conséquent, il faut penser à se relaxer.

Trouvez un divertissement qui vous plait, l'avantage avec la relaxation c'est évidemment le fait que c'est une activité importante pour chaque individu. Pendant que certains se relaxent en regardant leur émission préférée, d'autres lisent des livres, ou encore jouent à la console vidéo, à partir du moment où votre activité vous permet de vous détendre le tour est joué.

Apprenez à relâcher la pression quand c'est nécessaire, le plus souvent certaines personnes se relaxent soit très mal soit pas assez soit au mauvais moment. Vous devez donc apprendre à bien vous relaxer pour que ce soit efficace.

Faites des voyages

L'une des meilleures manières de s'instruire c'est le voyage, il est doublement bénéfique pour vous. En effet, le voyage est une activité qui permet de joindre l'utile à l'agréable dans la mesure où la découverte de nouveaux endroits vous instruit sur de nombreux domaines et vous permet de vous relaxer.

Le voyage vous cultive en ce sens qu'il vous apprend des choses que vous ne connaissiez pas, vous apprenez de vous-même et ces leçons resteront longtemps graver dans votre mémoire. Vous découvrez une autre vision des choses, une autre réalité qui vous cultive et vous inspire.

Les voyages ont également pour vocations de vous permettre de changer d'air et de vous détendre grâce à une myriade d'activités. L'important dans le voyage c'est ce changement de décor qui vous permet de contempler ce nouveau paysage et de vous détendre inconsciemment et indépendamment des activités auxquelles vous participerez.

Restez positif

Les gens heureux sont des personnes qui sont très positives, la positive attitude est unique parce qu'elle transmet autour de vous des ondes positives qui influencent votre entourage. Cet état esprit a une influence extraordinaire sur ces personnes, ils ont toujours bonne mine, ils n'ont pas l'air de prendre de l'âge, pour ne citer que ces deux-là.

Les personnes heureuses savent parfaitement que la misère et l'échec n'existe, mais préfère ne pas y penser, ils sont reconnaissants au tout puissant et expriment cette gratitude à travers les dons qu'ils font pour les plus démunis. Être généreux envers votre entourage est donc essentiel pour votre désir de vivre heureux, car pour recevoir, il faut savoir donner.

Apprendre à partager est également un geste qui permet de rester positif en effet, on ne peut partager que ce qu'on a, par conséquent, vous êtes dans l'état d'esprit d'abondance ce qui est une bonne chose.

Tous ces astuces et conseils vous permettent d'être heureux dans votre vie, ils peuvent sembler difficiles à mettre en œuvre, mais sachez qu'avant vous, bon nombre de personnes ont réussi à les respecter, vous en êtes également capable.

Comment changer sa vie et vivre de ces rêves ?

La crise de 2008 a remis au gout du jour la vraie nature de la conjoncture économique et sociale mondiale. Un désir de sécurité financière et surtout une réelle volonté d'être autonome en découlent désormais, car force a été de constater que nous subissons beaucoup trop les décisions des autres. En effet, le monde entier en générale et la France en particulier se sont réveillés meurtris et un sentiment de vulnérabilité a été mis à découvert.

Seulement, voilà une fois que vous en avez pris conscience, il est temps d'agir, pour que cela vous arrive plus. Changer votre vie et vivre vos rêves est une ambition louable qui nécessite un minimum d'effort venant de vous pour y arriver. Comme nous vous l'avons expliqué, il existe des étapes importantes pour que quelle que soit votre situation financière, professionnelle ou personnelle vous puissiez réussir ce challenge.

En effet, tout commence par une question banale, mais très importante, car c'est le pivot et le pilier de votre révolte intérieure et le signe de votre désir de changement. Savoir premièrement pourquoi vous avez envie de changer de vie. Et pourquoi vous devriez passer à l'action pour changer de vie ? Est donc d'une importance capitale puisqu'il permet de jauger votre niveau d'aptitude à ce changement de vie.

Une fois cette interrogation posée et les réponses trouvées vous devez mettre en place une stratégie très ingénieuse et très bien élaborée pour réussir le plus aisément possible. Sachez que c'est un chemin sombre et tortueux en plus semé d'embûches, un sacré défi qu'il vaut mieux être préparé à affronter. Pour ce faire, il faut ensuite se défaire de ses blocages mentaux et en profiter par la suite pour reprogrammer son cerveau, nous vous avons donné plusieurs astuces et conseils très pratiques et à la portée de main pour réussir.

Après cette étape, devenir le maître de sa vie et donc responsable de ce qui vous arrive dans la vie est presque une formalité pour peu que vous soyez rigoureux avec vous-même. Appliquez simplement nos recommandations et vous verrez, vous serez mieux préparé et outillé pour attirer l'abondance dans votre vie et devenir quelqu'un de plus positif. Suivez également nos conseils et astuces pour savoir comment transformer au mieux sa vie relationnelle (amicale et amoureuse).

Toutes ces informations sont tirées des expériences personnelles ayant mené à des success-stories, ils sont pratiques puisqu'ayant déjà fait leurs preuves. Il est important de savoir que nous avons fait en sorte de prendre en compte la plupart des cas possibles que nous sommes susceptibles de trouver en France.

Ainsi, chacun de nos conseils ou astuces tient compte des différentes situations face auxquelles vous pouvez être confronté dans la vraie vie. C'est la raison pour laquelle nous avons essayé d'être claires, bref, précis et concis dans le choix de nos conseils et astuces, l'objectif étant que vous trouvez dans cet exposé les clefs pour être heureux dans votre vie.

Une autre formation sur le développement personnel à travers ce lien :

<https://www.supportcoachsimonouedraogo.com/28clefs-reussir-sa-vie-cso-inscriptions>

COACH SIMON OUEDRAOGO