

# LES SEPT LOIS SPIRITUELLES DU VRAI BONHEUR

Deepak Chopra

J'ai lu © 2015  
174 pages

Livre français



## LES IDÉES

### LA FORMULE DU BONHEUR ? B = CE + CO + A



«Des chercheurs de premier plan dans le nouveau domaine de la psychologie positive (Lyubomirsky, Diener et Seligman) ont proposé ce qu'ils appellent la formule du bonheur :  $B = CE + CO + A$  ». #InstantEquation :) **Le premier facteur est le centre de régulation du cerveau** et serait responsable de 40% de l'équation. C'est, par exemple, la **faculté a considéré certaines situations comme des problèmes ou comme des opportunités**. Le second, **conditions de vie**, ne représenterait que 10% de l'équation. Les 50% restant dépendent du troisième facteur, **nos activités volontaires, ce que nous choisissons de faire tous les jours**. « Selon les chercheurs, **rendre les autres heureux s'avère être un raccourci en direction du bonheur**, est l'effet durable. » Pas la première fois qu'on parle de ça !! :)



### CONSCIENCE + CRÉATIVITÉ + POUVOIR

«Le guide le plus fiable pour atteindre le bonheur, c'est votre corps. Quand vous vous demandez si vous devez agir ou non, interrogez-le. S'il vous renvoie un signal de détresse physique ou affective, reconsidérez ce que vous envisagez. S'il vous envoie un signal de bien-être et de désir positif, allez de l'avant.» C'est la première loi, avec trois facettes : **conscience, créativité et pouvoir**. Deepak Chopra nous dit que **la conscience est intuitive**, que **notre corps s'adapte de façon créative** et que la pleine conscience augmente notre part de pouvoir dans l'univers. **Écoute ton cœur et ton corps en priorité et fais des choix qui lui apportent un maximum d'énergie** : «sommeil, repos, nourriture vivifiante, joie de l'exercice et communion avec la Nature » !



### ÊTRE MOTIVÉ PAR SON SOI AUTHENTIQUE



« Quand vous vous connaissez, vous accédez au bonheur à sa source. Mais **la plupart des gens se prennent pour l'image qu'ils ont d'eux-mêmes**. Nous créons cette image quand nous nous identifions à des facteurs extérieurs. L'argent, le statut social, les biens et l'opinion que les autres ont de nous influencent considérablement la façon dont nous nous considérons. » **Il faut sans arrêt remettre en doute nos motivations dans nos choix afin d'être sûr qu'ils soient motivés par nous-mêmes et non par notre égo**. « La motivation de l'égo prend toujours racine dans sa forte attirance pour le pouvoir, l'autorité, le sentiment de sécurité et le désir d'approbation. **Le soi authentique est toujours motivé par l'amour**. » **Prends 5 minutes chaque soir pour faire, d'un point de vue objectif, un bilan de fin journée sur tes motivations !**

“ L'état idéal est de se sentir si léger qu'on n'a plus l'impression d'être limité par son corps. Celui-ci et l'univers ne font qu'un. ”

« Quand je m'apercevrai que je réagis avec colère, que j'entre en conflit avec une personne ou que je m'oppose à une situation donnée, je me rendrai compte que je me bats seulement avec moi-même. **Entrer en conflit, c'est réagir en conséquence d'anciennes blessures**. » J'aime beaucoup ce passage. **Nos réactions sont le reflet de nos émotions. Lorsque quelqu'un nous énerve, le problème ne vient pas de cette personne mais de nous-mêmes**. D'ailleurs, c'est aussi valable dans l'autre sens, c'est pourquoi **il ne faut jamais prendre personnellement ce qui vient de l'extérieur (idée n°2 ici)...**



### ARRÊTER DE SE BATTRE AVEC SOI-MÊME

### ASSUMER LA PLEINE RESPONSABILITÉ



« **Renoncez à tout blâme et tout sentiment de culpabilité**. Ne plus être malheureux aujourd'hui signifie trouver une façon plus novatrice de modifier sa propre réaction dictée par le conditionnement, réaction enracinée dans le passé. Quand vous n'assumez pas votre responsabilité, vous mettez votre destin entre les mains de quelqu'un d'autre. » Tu veux te mettre dans les meilleures conditions possibles pour prendre ta vie en main ? **Assume la pleine responsabilité de tout ce qu'il t'arrive et n'attends rien des autres !** Et histoire de faire d'une pierre deux coups, il paraît que ça rend heureux ... ;-)