

MON CARNET
6 minutes

Le Carnet de gratitude
le plus utilisé dans le monde !

1,5 million d'utilisateurs conquis

AVEC CE CARNET TOUT DEVIENT POSSIBLE !

CE CARNET
VA CHANGER
VOTRE VIE !

FABRIQUÉ EN ITALIE
ÉCORESPONSABLE

19,90 €



Une méthode révolutionnaire en 6 minutes par jour
pour être heureux au quotidien et cultiver le bonheur.

Exprimez
votre gratitude

Cultivez
le positif

Focalisez
sur vos bonnes
actions

Chérissez
vos moments
de bonheur

Rendez
votre journée
formidable

La citation /
Le défi du jour

Développez
votre bien-être

Dominik Spenst

MON CARNET
6 minutes

**Avec ce carnet,
tout devient possible !**

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterdeluc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Titre original : *DAS 6-MINUTEN-TAGEBUCH*

Auteur : Dominik Spent

Copyright © 2016 de Dominik Spent, Germany

www.createurbestself.com ou Instagram: #6minutediary

Publié avec l'accord de l'éditeur original

Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg, Germany

et par l'intermédiaire de l'agence EDITIO DIALOG, Lille, France.

www.editio-dialog.com

Conseil éditorial : Katharina Loix van Hooff

Traduction : Thomas Divier

Relecture : Hélène Meurice

Mise en pages : Pauline Billet et Patrick Leleux PAO

Design couverture : Julie Loreto et Mlle Sophie

© 2021 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2209-4

Ce livre appartient à :

Si vous l'avez trouvé, je vous serais reconnaissant de me le renvoyer.
La récompense est :

*Nous sommes ce que nous
faisons de manière répétée.
L'excellence n'est donc pas une action,
mais une habitude.*

Aristote

Sommaire

Introduction	7
Six raisons pour lesquelles tu vas adorer ce livre	10
Ce pour quoi je suis reconnaissant	22
Un aperçu rapide	26
Plus qu'un simple carnet de bord	29
Les fondamentaux	33
La psychologie positive	33
Les habitudes	39
L'introspection	51
La routine du matin	58
1 La Gratitude	62
2 Qu'est-ce qui va rendre cette journée merveilleuse ?	69
3 Affirmation positive	73
La routine du soir	77
4 Qu'ai-je fait de bien pour quelqu'un aujourd'hui ?	78
5 Qu'est-ce que je ferai de mieux demain ?	79
6 Les choses formidables que j'ai vécues aujourd'hui	82
Six conseils	85
<hr/>	
Ton carnet de bord	93
<hr/>	
Trois semaines...	121
Soixante-six jours	183
Un rappel amical...	264
Une étape majeure...	284
Références bibliographiques	289
L'auteur	293

Merci beaucoup !

Nous sommes ravis et particulièrement reconnaissants que tu aies choisi ce journal de bord afin de t'accompagner dans ton quotidien.

Avoir de bons souvenirs, c'est toujours mieux que de rêver d'un hypothétique futur. C'est pour cette raison que ce livre te permettra, ici et maintenant, grâce à l'écriture, de mener une vie de qualité, plus heureuse et en pleine conscience. Nous t'aiderons à trouver le chemin qui te correspond le mieux afin de réussir, de manière quotidienne et proactive, à mener la vie que tu désires.

L'outil unique que tu tiens entre les mains est le fruit de beaucoup d'efforts et de passion. Mais les résultats espérés dépendent beaucoup de ta détermination et de ton enthousiasme. Transforme tes rêves en réalité et imprime ta marque personnelle à ce carnet de bord. Fais chauffer ton stylo ! Et deviens heureux grâce à l'écriture !

À présent, il est temps que tu mettes ton empreinte personnelle sur cette page pour inscrire ce moment et commencer à vivre des changements positifs dans ta vie quotidienne :



Tout ce que tu peux être est déjà en toi.

Introduction

Ta mine de diamants

... une histoire courte avec un message fort

Un jour, un paysan indien nommé Al Hafed entendit pour la première fois de sa vie parler de diamants. Un sage lui confia que d'autres paysans étaient devenus riches après avoir découvert des mines de diamants : « Un seul diamant, pas plus grand que le bout de ton pouce, vaut des centaines de fermes », dit-il au paysan qui décida sans plus attendre de vendre sa propre ferme afin de se lancer dans la recherche de diamants. Al Hafed passa le reste de sa vie à parcourir l'Asie à la recherche de diamants, en vain. Épuisé physiquement et moralement, il finit par abandonner sa quête infructueuse et décida, en désespoir de cause, de se noyer dans l'océan.

Revenons à la ferme qui appartenait autrefois à Al Hafed : un jour, le nouveau propriétaire amène ses chameaux près d'une rivière peu profonde située sur les terres de la ferme. Il remarque avec surprise quelque chose de brillant dans le lit de la rivière. Il se met à l'eau et saisit une pierre noire étincelante qu'il ramène chez lui et dépose sur le manteau de la cheminée.

Quelques jours plus tard, le sage du village lui rend visite car il souhaite rencontrer le successeur d'Al Hafed. Il est stupéfait de voir cette pierre au-dessus de la cheminée. Le paysan lui raconte où il a trouvé cette pierre quelques jours auparavant et affirme qu'il y a d'autres pierres similaires dans toute la rivière. Le sage s'exclame alors : « Ceci n'est pas une pierre. C'est un diamant irrégulier et non poli, l'un des plus gros que j'aie jamais vu ! » La rivière qui appartenait autrefois à Al Hafed est devenue la mine de Golconda, l'une des mines de diamants les plus lucratives de tous les temps.

(Adaptation libre de *Des hectares de diamants*, de Russel H. Cornwell.)

Quel est le message contenu derrière cette histoire de la quête infructueuse d'Al Hafed ? C'est assez évident : si Al Hafed avait apprécié à sa juste valeur les choses qu'il possédait déjà dans sa vie, il aurait finalement trouvé les trésors présents sur ses propres terres.

La même chose est valable pour nous : la plus grande richesse se trouve en nous. Il nous faut creuser dans nos propres champs car les diamants sont cachés en nous. Si tu cherches ta propre mine de diamants, tu la trouveras. Sois attentif aux opportunités qui se présentent à toi dans la vie de tous les jours et sois attentif aux choses que la vie t'offre déjà actuellement.

Ton attitude par rapport aux évènements
de la vie est un tout petit détail qui fait
à la fin une très grande différence.

Theodore Roosevelt

Six raisons

... pour lesquelles tu vas adorer ce livre

1.

Ce que tu tiens actuellement entre les mains est un outil simple et très efficace pour devenir la personne que tu souhaites devenir

Ce livre n'est pas un carnet de bord comme les autres. L'objectif est que tu sois plus heureux et plus épanoui sur le long terme grâce à des techniques très simples.

À première vue, cette promesse semble osée. Mais avant de commencer à écrire dans ce carnet de bord, je vais t'expliquer en détail comment tu peux atteindre cet objectif en investissant simplement six minutes par jour. Si tu veux profiter pleinement de cet outil que tu as entre les mains, il te faut, avant de commencer, lire attentivement les instructions. Une fois que tu auras pris l'habitude de l'utiliser quotidiennement, tu verras les merveilles qui peuvent en sortir. En écrivant chaque jour dans ce livre, tu construis, brique par brique, quotidiennement, ton premier mur du bonheur. Au premier mur suivront d'autres murs et avant que tu ne l'aies remarqué, tu auras construit une maison du bonheur à la fois magnifique et solide. Il existe de nombreux livres qui te proposent une vie heureuse et épanouie, mais ils tiennent rarement leurs promesses. Ils te proposent souvent une seule règle d'or à appliquer, un seul chemin à suivre pour accéder au bonheur. Cette formule unique n'existe pas car nous sommes tous différents. Ce livre, au contraire, t'indique comment réaliser les fondations, quels matériaux utiliser afin que tu puisses construire toi-même ta maison du bonheur. C'est toi qui décides comment construire cette maison en remplissant chaque jour les pages de ce carnet de bord : cela donnera une note très personnelle à ta maison qui sera comme ton empreinte digitale, unique.

Depuis 2,8 millions d'années, chaque humain naît avec un logiciel préinstallé : le logiciel de la survie¹. Ce programme très ancien servait auparavant à survivre et pouvait, en cas de défaillance, mener à notre

perte. Aujourd'hui cependant, il est moins utile car cela incite notre cerveau à se concentrer sur les choses qui vont mal ou qui peuvent présenter une menace à notre survie. Notre cerveau est toujours à l'affût de ce qui pourrait nous blesser pour réagir ensuite soit par l'attaque, soit par la fuite. La conséquence, c'est que notre cerveau a évolué de telle sorte que l'on apprend très vite de nos mauvaises expériences mais beaucoup plus lentement de nos bonnes expériences². Les parties de notre cerveau qui sont responsables de nos émotions et de notre mémoire sont activées dès que l'on voit un visage en colère, même très furtivement (un dixième de seconde seulement), alors que l'on n'a pas eu le temps, consciemment, de l'identifier³. À l'inverse, la même étude révèle que notre cerveau ne réagit pas lorsqu'on lui présente des visages heureux, là aussi durant un dixième de seconde. De nombreux psychologues ont confirmé que nous réagissons plus vite, plus fortement et plus longuement à des choses négatives par rapport à leur équivalent positif⁴. C'est pour cette raison que la douleur liée à une perte est en moyenne trois à quatre fois plus forte que la joie de posséder la même chose⁵. C'est aussi pour cela qu'une rupture sentimentale est beaucoup plus douloureuse en comparaison que le bonheur que l'on peut ressentir avec une vie de couple harmonieuse. De manière similaire, en finance, la joie de gagner une certaine somme d'argent est plus faible que la douleur liée à la perte de la même somme⁶. De la même façon, dans une relation de couple, il faut au moins cinq bonnes actions pour compenser les dommages causés par un seul mauvais pas⁷. Ton cerveau exagère naturellement tout ce qui est négatif et ce n'est pas trois décennies de recherche en psychologie positive qui vont changer quelque chose au câblage de notre cerveau qui est programmé ainsi depuis trois millions d'années.

Être heureux et épanoui ? Ce ne sont pas les priorités de ton cerveau, qui se concentre davantage sur la lutte pour la survie. Après tout, on parle de « compétition pour la survie » et non de « compétition pour le bonheur. »

Les optimistes sont ceux qui arrivent à tout,
les pessimistes ceux à qui tout arrive.

Anonyme

Il y a une bonne nouvelle : il est possible de changer cela et ce carnet de bord te propose différentes façons d'y arriver. Ce qu'il faut faire, c'est se montrer plus malin que son cerveau pour contrebalancer sa négativité originelle et apprendre à lire à travers ses biais mensongers. Heureusement, la science a prouvé qu'il est possible de reprogrammer son cerveau grâce à des exercices proactifs réalisés quotidiennement. Il est donc possible d'installer un nouveau programme qui développera des habitudes positives pour compenser tes émotions négatives. Ce processus d'installation s'appelle la neuroplasticité (voir page 47) et il faut en moyenne soixante-six jours d'efforts avant qu'une nouvelle habitude soit ancrée dans ton cerveau⁸. La clé de la réussite est la continuité dans l'effort. Le bonheur n'est pas une question de chance mais plutôt quelque chose que l'on peut apprendre pas à pas.

La plupart des gens sont heureux
dans la mesure où
ils ont décidé de l'être.

Abraham Lincoln

Es-tu reconnaissant pour les choses que tu possèdes aujourd'hui ? Si c'est le cas, est-ce que tu exprimes régulièrement ta gratitude ? Quand as-tu ressenti la dernière fois une vraie reconnaissance vis-à-vis de ton partenaire ou de ton meilleur ami ? Quand leur as-tu dit la dernière fois que tu étais reconnaissant pour toutes les choses exceptionnelles qu'ils font pour toi plutôt que se concentrer sur les petits détails qui t'agacent ?

Si tu n'es pas reconnaissant aujourd'hui pour ce que tu possèdes, tu ne seras pas reconnaissant demain ou dans une semaine pour ce que tu obtiendras. Et je ne fais pas référence ici au dernier cadeau livré par Amazon, à ce compliment flatteur ou à cette surprise pour ton anniversaire. Je parle ici de toutes les choses qui font partie de ton quotidien. Il est prouvé qu'être reconnaissant au quotidien, c'est-à-dire avoir de la gratitude pour ce que tu AS DÉJÀ dans la vie permet de te sentir plus heureux et plus satisfait sur le long terme. Ce livre a été conçu de telle manière que tu dois seulement investir quelques minutes chaque jour afin de développer des schémas de pensée positifs et une attitude optimiste. Cela te permettra de te concentrer beaucoup plus sur les opportunités dans ta vie plutôt que sur les obstacles. Si tu veux te sentir bien, il faut penser de la même façon. C'est pourquoi l'un des principes de ce carnet de bord est de prendre en compte, consciemment, ce qui est là, ce qui fonctionne plutôt que se concentrer sur ce qui manque ou ne marche pas. Si tu penses ainsi, tu rends visibles les aspects positifs de ta vie et tu t'entraînes à avoir des pensées constructives. Ce livre t'aidera à trouver le bon équilibre entre te contenter du présent et améliorer ton futur, entre la gratitude aujourd'hui et les objectifs de demain. Cela t'aidera à apprécier pleinement ce qui est présent ici et maintenant.

Tu apprendras comment la gratitude peut te rendre plus heureux et tu auras en main les outils quotidiens pour pratiquer ces exercices de reconnaissance. La gratitude est une formule magique qui ouvre la porte à toutes les opportunités que la vie peut t'offrir. Ou pour le dire avec les mots de Mark Twain : « Donne à chaque jour la chance de devenir le plus beau jour de ta vie. »

2.

Pas de baratin motivationnel ou de soupe ésotérique : les principes énoncés dans ce livre se basent uniquement sur des connaissances scientifiques

Toutes les informations contenues dans ce livre sont fondées sur les dernières recherches en neuroscience, en psychologie positive, la sagesse ancienne, des expériences réelles ou des théories vérifiées empiriquement. Les fondamentaux de ce journal de bord proviennent de psychologues renommés et de scientifiques largement reconnus. Tu t'économises ainsi l'effort nécessaire pour parcourir les centaines de publications scientifiques et l'indispensable tri entre l'utile et l'inutile. Tu pourras le vérifier dans la partie bibliographique à la fin du livre : le travail a déjà été mâché pour toi.

Mais tout le monde sait qu'il y a souvent un écart énorme entre la connaissance théorique et son application pratique. On peut affirmer avec une certaine confiance que n'importe quel médecin a de solides connaissances concernant la santé et la nutrition. Mais est-ce que cela signifie que tous les médecins mangent de manière saine et équilibrée? Bien sûr que non. C'est la même chose pour les effets positifs de la gratitude, d'une attitude positive, de l'introspection et des bonnes habitudes en général. C'est une chose de simplement lire ou parler d'un sujet mais c'est autre chose de l'intégrer dans son quotidien.

Il y a une excellente nouvelle : pour transformer la théorie en pratique, ce n'est pas la peine de dépenser un centime de plus que ce que tu as payé pour ce livre ! **Tu tiens déjà dans les mains un outil compact et efficace qui te permet d'utiliser efficacement et sur le long terme le cadre théorique de la psychologie positive en investissant simplement six minutes par jour.**

3.

Les exercices d'écriture sont, plus que dans tout autre carnet de bord, un jeu d'enfant

As-tu déjà observé les efforts énormes déployés par certaines personnes afin de changer quelque chose dans leur vie ? Perdre cinq kilos, manger plus sainement, dormir plus longuement, étudier avec plus de sérieux avant un examen, essayer d'être plus tendre avec son partenaire... Ces personnes élaborent souvent des plans méticuleux mais rechutent en général très rapidement dans leurs anciennes habitudes non désirées. Selon les statistiques, tu as vraisemblablement déjà vécu quelque chose de similaire : 92 % des personnes qui essaient d'arrêter de fumer recommencent. 95 % des personnes qui essaient de maigrir se retrouvent dans l'impasse du tristement célèbre cycle yo-yo avec une reprise de poids tout aussi rapide que sa perte. 88 % des personnes qui prennent des résolutions lors du nouvel an finissent par les abandonner⁹. Comment éviter que cela ne soit le cas pour ce journal de bord ? Au début, tu vas tout remplir scrupuleusement, tu seras très motivé mais l'enthousiasme initial disparaîtra progressivement et tu jetteras aux oubliettes ce projet d'écriture. Il y a de nombreuses raisons à cela : tu manques de structure, le temps qu'il faut investir te semble trop important ou tu n'as pas intégré l'intérêt de tenir un carnet de bord. Ce livre supprime systématiquement tous ces obstacles. Il a été conçu pour que tous ceux qui n'ont pas l'habitude de tenir un journal de bord puissent y arriver sans aucune difficulté.

Rien n'est particulièrement difficile
si on subdivise un travail important
en petites tâches.

Henry Ford

La structure de ce journal de bord peut sembler simple de prime abord mais elle a été longuement élaborée, testée, améliorée et elle convaincra les lecteurs les plus critiques dès qu'ils auront lu cette longue introduction. Même l'excuse habituelle du manque de temps n'est pas valable pour ce livre. S'accorder trois minutes le matin et trois minutes le soir est faisable par tous, même par les meilleurs spécialistes en excuses créatives.

Se réserver un temps limité, chaque jour, à cet exercice d'écriture rend possible sa transformation en routine quotidienne. Idéalement, écrire dans ce carnet de bord doit être la première chose que tu fais en te levant et la dernière avant de te coucher. Un objectif sans date pour l'atteindre est ni plus ni moins qu'un rêve. Dans ce cas, ton objectif est de maximiser ton bonheur personnel. À partir de maintenant, chaque matin et chaque soir, tu as un minuscule rendez-vous qui te garantit de te rapprocher de ton objectif, un pas après l'autre, doucement mais sûrement.

« Je peux tout aussi bien écrire mes idées sur mon ordinateur ou mon Smartphone. Pourquoi devrais-je utiliser un crayon et un papier ? » Tout simplement parce que le bon vieux stylo est plus puissant que n'importe quel support numérique. La prise de note est passée du papier à l'écran d'ordinateur, les tâches à réaliser sont désormais notées sur une application de son Smartphone et le stylo à plume n'a plus été utilisé depuis l'école primaire. Pourtant, les psychologues ont prouvé à de nombreuses reprises qu'écrire des idées sur du papier nous transforme de manière fondamentale. Nous comprenons mieux les choses et nous nous en souvenons mieux si nous les écrivons sur un support papier¹⁰. Il y a même des preuves qu'il est possible d'accélérer le processus de guérison après une blessure physique en tenant un journal de bord¹¹. C'est pour cette raison que tu n'as pas une application entre les mains mais un livre dédié uniquement à un seul objectif. C'est un outil physique qui te permettra de retrouver tous les avantages oubliés du stylo et du papier.

4.

Tu te crées une malle aux trésors unique avec tous tes souvenirs

Un journal de bord est comme un bon vin. Il se bonifie avec le temps, gagne en maturité et c'est seulement à son apogée que tu peux le déguster. Imagine que tu as rempli toutes les pages de ce journal de bord puis que tu l'oublies pendant un temps. Lorsque tu le retrouveras sur une étagère après plusieurs mois ou plusieurs années, tu auras cette chance extraordinaire de refaire un voyage excitant et émotionnel dans tes propres souvenirs. Tu remarqueras que tu vois désormais les choses d'un angle totalement différent par rapport au passé. Avec le recul, tu en comprendras la raison et tu pourras ainsi suivre pas à pas ton évolution personnelle. Ce que tu tiens entre les mains sera un témoignage unique de tes expériences, souhaits, pensées et points de vue du passé.

Comme l'a écrit le poète romain Martial il y a quasiment deux mille ans : « L'homme capable de se souvenir avec plaisir de son passé aura vécu deux vies. » Imagine si ton grand-père ou ta mère avaient tenu un journal de bord eux-mêmes. Que donneraient-ils pour accéder à ce concentré de souvenirs ? Existe-t-il quelque chose de plus excitant que d'avoir un livre sur soi-même et sa vie ? **Si tu veux posséder une malle aux trésors avec tous tes souvenirs, tu es sur la bonne voie avec ce livre.**

5.

C'est amusant et cela te montre exactement ce qui te rend heureux

L'intérêt principal d'écrire dans ce journal de bord est de ressentir ce que tu écris (voir page 85, conseil n° 2). Prends deux minutes pour penser à toutes les choses dont tu es reconnaissant, par exemple une expérience qui t'a beaucoup apporté dans la vie ou un moment que tu as particulièrement apprécié. Ferme les yeux dès qu'une pensée te parvient à l'esprit. Fais-le maintenant sans attendre un autre moment. Que ressens-tu ? Accorde-toi quelques secondes pour ressentir consciemment cette émotion. La gratitude te permet de contrebalancer toutes les émotions négatives. Elle amplifie tes expériences positives et intensifie ce qui fonctionne bien dans ta vie. Le fait de penser à des choses positives contribue au bonheur. Écrire dans ce carnet de bord te fera donc automatiquement du bien et ce sera ludique en même temps. De manière similaire, les défis hebdomadaires et les « cinq questions de la semaine » ajouteront une dose d'excitation, de nouveauté et de fun à l'exercice. Mais ce carnet de bord est bien plus qu'un livre pour se sentir bien. Je ne suis pas un gourou du développement personnel au sourire particulièrement charmeur. Ce livre ne te promettra jamais que tes rêves se transformeront en réalité simplement en répétant « je suis un champion » en face du miroir de ta salle de bain. Il y a déjà un nombre incalculable de personnes qui te conseillent de bannir le mot « impossible » de ton vocabulaire pour t'assurer de trouver le bonheur dans la vie. À l'inverse, ce journal de bord va plus en profondeur notamment avec les questions quotidiennes et hebdomadaires qui te permettront, peut-être, de toucher l'essentiel. Ce n'est pas tant les réponses à ces questions qui sont importantes mais plutôt ces moments précieux passés à réfléchir aux possibles réponses. Plus tu essaieras de répondre honnêtement à ces questions, plus tu tireras de bénéfiques de ce livre.

Qu'est-ce qui te rend heureux ? Pouvoir répondre à cette question est peut-être plus important que jamais étant donné les nombreux choix de vie qui se présentent à nous tous les jours. Ce livre est un outil unique pour découvrir ce qui te rend vraiment heureux en te posant les bonnes questions, jour après jour. Tout le monde sait qu'une question bien posée est déjà à moitié résolue.

6.

Tu apprends à dissocier ton bonheur intérieur des circonstances extérieures

Confucius a dit : « On a deux vies, et la deuxième commence quand on se rend compte qu'on n'en a qu'une. » Naval Ravikant, l'entrepreneur à succès et investisseur indo-américain, a été interrogé afin de savoir s'il se souvient avoir fait l'expérience de ce point de bascule dans sa vie. Sa réponse fut la suivante : « Je me suis beaucoup battu dans ma vie pour atteindre un certain succès matériel et social. Lorsque j'ai finalement atteint le succès tant espéré et que j'ai même dépassé mes objectifs à un niveau où cela n'avait plus beaucoup d'importance pour moi, je me suis rendu compte que mes amis et toutes les personnes qui gravitaient autour de moi (toutes des personnes qui avaient vécu des succès similaires au mien ou qui étaient en bonne voie pour y arriver) n'avaient pas l'air si heureuses que cela. Même dans mon cas, je n'étais pas plus heureux à chaque fois que j'atteignais un nouvel objectif : je m'y étais habitué, c'était devenu normal. J'en suis arrivé à la conclusion assez banale que le bonheur est en soi. J'ai donc commencé un travail d'introspection pour prendre conscience que tous les vrais succès sont internes et que cela a peu à voir avec les circonstances extérieures¹². »

L'expérience de Naval Ravikant n'est en aucun cas exceptionnelle. Beaucoup parmi nous pensons : « Je serais heureux SI j'avais plus d'argent, SI je vivais dans un endroit plus agréable, SI je rencontrais enfin la bonne personne, SI je décrochais le boulot de mes rêves. » Pourtant, il n'est pas nécessaire d'attendre que ces objectifs se concrétisent pour être plus heureux et plus reconnaissant sur le long terme. Chaque fois que tu auras atteint l'un de ces objectifs, tu te rendras compte que pas grand-chose a changé. Tu es toujours la même personne. C'est très rare que des circonstances extérieures te rendent plus heureux sur LE LONG TERME. De nombreuses études confirment cette affirmation¹³ et ta propre expérience corrobore aussi probablement ces faits. Cette façon de penser – être en permanence suspendu au prochain SI de sa vie – s'appelle, selon les psychologues, « le bonheur conditionnel » et la plupart d'entre nous sommes formatés pour penser de la sorte. Le « SI » est l'ennemi de ta satisfaction. Tel un horizon qui nous échappe en permanence, tu peux marcher indéfiniment et tu n'atteindras jamais le « SI » final car il y aura toujours un nouveau « SI » à atteindre pour être encore

plus extra heureux. Combien de fois as-tu pensé, honnêtement, que SI j'atteins cet objectif, je serai plus heureux ? Et combien de fois as-tu réellement ressenti sur le long terme ce bonheur une fois l'objectif atteint ?

Aujourd'hui, essaie d'être attentif chaque fois que tu souhaites obtenir quelque chose en plus au détriment du moment présent. Combien de fois as-tu souhaité que les choses se déroulent comme tu l'avais prévu au lieu de profiter de l'instant présent ? Saisis le bonheur ici et maintenant. Prends le temps de profiter des petits moments de bonheur du quotidien. Si tu n'arrives pas à faire cela, il est très peu probable que tu apprécieras les grandes victoires. **Essaie d'apprécier ces petits succès, jour après jour. Quand as-tu la dernière fois célébré tes succès ?**

Le chemin vers une vie plus heureuse n'est pas une recette secrète réservée exclusivement à des moines bouddhistes. En investissant six minutes par jour, tu peux développer une attitude positive qui dissociera ton bonheur des « SI » de la vie. Continue la lecture et deviens le chantre d'une telle attitude.

Le bonheur !
Pas ailleurs mais ici-même.
Pas à un autre moment
mais à cet instant précis.

Walt Whitman

Ce pour quoi je suis reconnaissant

Je souhaiterais être reconnaissant pour mon accident. Après deux semestres fantastiques à étudier à l'étranger avec plusieurs excursions au cœur des plus beaux pays d'Asie, il était bientôt temps de revenir dans ma ville natale en Allemagne. Trois jours avant mon vol retour, mes plans furent quelque peu bousculés par un motard qui me percuta par l'arrière à environ 70 km/h. Le choc me propulsa en l'air, je fis plusieurs tonneaux et finis par m'immobiliser sur le dos. Mon chauffard fut plus chanceux : remis rapidement sur ses pieds, il jeta un coup d'œil dans ma direction et décida de fuir. Donc j'étais couché sur la piste, seul au milieu de nulle part au Cambodge sous un soleil de 35 °C. Ma jambe était dans un très mauvais état, j'avais des bleus partout. Je ne sentais plus la partie basse de mon corps et la simple vue de ma jambe me fit perdre connaissance à plusieurs reprises. Plusieurs habitants du coin approchèrent mais au lieu de m'aider, ils se contentèrent de me regarder fixement tandis que l'un d'entre eux commença même à filmer ma jambe avec son Smartphone. Lorsque la police arriva, j'étais soulagé et je pensais : « Ils vont finalement m'emmener à l'hôpital ! » En fait, aucun des officiers de police ne m'adressa la parole. Ils comprirent après quelques minutes qu'ils ne pourraient me retirer aucun bakchich vu la situation et quittèrent calmement le lieu de l'accident, indifférents à mes appels à l'aide. C'est à ce moment-là que j'ai commencé vraiment à paniquer car je réalisais pour la première fois que l'on pourrait me laisser me vider de mon sang jusqu'à la mort sans que personne n'en sache rien. Alors que le groupe de curieux se dispersait, j'ai senti quelqu'un me soutenir la tête par l'arrière et j'ai entendu la voix d'un homme qui disait : « Comment tu t'appelles ? » Lorsque je répondis « Dominik », il me dit : « Salut Dominik, moi c'est Doug et je vais te sortir d'ici mais il faut que tu arrêtes de regarder ta jambe et que tu continues de me parler ! » Doug avait soixante-cinq ans environ et était originaire d'Australie. Si tu lis ces lignes, Doug : « Merci de m'avoir sauvé la vie ! »

Ce qui a suivi a été de loin la période la plus difficile de ma vie : seize semaines à l'hôpital, douze opérations et l'incertitude de savoir si je garderais ma jambe gauche ou non. La situation restait stable ou empirait après plusieurs opérations. Pour le grand sportif que

j'étais alors, ne pas savoir si je pourrais un jour utiliser ma jambe était une vraie torture mentale. J'aurais pu tomber en dépression mais ceux qui me rendaient visite me disaient : « Comment se fait-il que tu sois aussi enjoué ? » ou encore : « Tu fais comme si rien ne s'était passé. » Je ne suis pas du tout un bon acteur mais j'ai simplement remarqué que mon attitude, petit à petit, se dissociait des circonstances extérieures, les fameux « SI » de la vie. Tu te souviens de la citation de Naval Ravikant sur la dernière page ? J'ai eu la même révélation à l'hôpital : le bonheur et l'optimisme se trouvent en soi-même et ce sentiment avait tendance à se confirmer jour après jour. Ce processus n'était pas une coïncidence mais le résultat d'exercices quotidiens de gratitude et d'introspection.

Avant l'accident, j'étais en permanence obsédé par ma carrière et par l'obtention de confirmations extérieures : *si j'arrive parmi les premiers de ma promotion, je serai plus heureux. Si j'obtiens un stage dans cette entreprise prestigieuse, j'aurai une vie plus épanouie.* Bien que rien de tout cela ne me rendît plus heureux, j'étais piégé dans le cercle vicieux des « si ». Sans cet accident, je serais sûrement encore aujourd'hui à la recherche de succès extérieurs. Le fait d'être immobilisé à l'hôpital m'a permis, heureusement, d'arrêter de mettre mon énergie dans le prochain « SI ». Plutôt que de me concentrer sur ce qui ne va pas (et il y a matière à cela lorsqu'on est coincé dans une chambre d'hôpital), je pensais à toutes les bonnes choses que m'a réservées la vie et je les écrivais, jour après jour. À ma grande surprise, il y avait beaucoup de bonnes nouvelles. Malgré toutes mes blessures, j'ai appris à apprécier sincèrement que mon cerveau fonctionne parfaitement, que j'aie encore une jambe valide et que ma famille et mes amis les plus proches soient présents à mes côtés. J'ai mis 100 % de mon énergie à tirer le meilleur de la situation et j'ai gardé cette attitude dès lors. Pour faire court : je suis plus heureux maintenant qu'avant et j'ai retrouvé en plus l'usage de mes deux jambes !

Depuis l'accident, j'ai passé des milliers d'heures à explorer des études sur la psyché humaine et à comprendre le lien entre mon attitude et ma satisfaction globale de la vie. J'ai lu un nombre incalculable de livres, j'ai écouté des podcasts, regardé des vidéos, échangé à ce sujet avec des personnes très différentes. J'ai commencé à comprendre que la meilleure façon d'être heureux et de s'épanouir est de développer de manière proactive des habitudes positives. Depuis cette découverte et jusqu'à aujourd'hui, j'ai mis tout mon temps et toute mon énergie à créer et à optimiser des outils

qui aident les gens à trouver leur bonheur intérieur et à construire des habitudes en accord avec cette idée. Beaucoup de belles choses sont survenues dans ma vie depuis cet accident qui aurait pu très mal tourner. Tu tiens en ce moment dans tes mains l'une de ces belles choses.

Mais revenons un instant à des remerciements plus classiques : en premier lieu, je voudrais remercier les lecteurs allemands dont les retours m'ont motivé à améliorer ce livre et à te proposer cette version en français. Un grand merci à tous les gens qui m'ont inspiré et que je n'ai jamais rencontrés dans la vraie vie : Tony Robbins, Gretchen Grubin, Shawn Achor, Robert Cialdini, Alex Ikonn, Maria Popova, Ryan Holiday, Martin Seligman. Et un énorme MERCI à ma famille et à mes amis les plus proches. Je ne serais pas qui je suis aujourd'hui sans leur aide. Et enfin, un grand merci à TOI ! Merci à toi de lire actuellement ces lignes, merci de t'être lancé dans ce voyage vers une vie plus épanouie et porteuse de sens !

La reconnaissance,
l'amour, la notoriété
ne peuvent pas être des objectifs
puisque'ils ne dépendent pas
uniquement de nous.
Si nous agissons dans le bon sens,
ces conséquences positives
suivront naturellement.

Franck Pierrot