

Petite formation de développement  
personnel

# Vos premiers pas vers le bonheur

Le contact , les relations  
La positivité

Vaincre le stress

Plus de confiance

Comment atteindre la liberté financière

Perdre du poids facilement



Si vous voulez être plus heureux  
lisez ce livre



**VAUTRELLE FABRICE**

<http://www.plusdebonheur.com>

Cette formation peut être imprimé, offerte gratuitement autour de vous , à votre famille ou amis .

Néanmoins, le contenu de ce mini Ebook ne peut être coupé et utilisé en partie .

Vous ne pouvez copier des parties ou l'intégralité de cet ebook pour le publier sur internet .

Si vous désirez copiez des parties de cet ebook, vous devez impérativement citer l'auteur et le site web suivant

<http://www.plusdebonheur.com>

# Vos premiers pas vers le bonheur

## Table des matières

Un mot sur l'auteur.....	3
Le contact , les relations.....	4
La positivité.....	5
Vaincre le stress.....	6
Plus de confiance.....	8
Comment atteindre votre liberté financière.....	9
Perdre du poids facilement.....	11

## Un mot sur l'auteur

Je m'appelle Vautrelle Fabrice je suis le créateur du site plusdebonheur .

J'apprends toutes les méthodes afin d'améliorer ma vie , j'ai donc créé cette petite formation gratuite, afin de partager les connaissances que j'ai acquises, celles-ci m'ayant donné d'excellents résultats dans plusieurs domaines .

Les relations, la confiance, la positivité ,une meilleure santé et une saine vision de l'avenir .

J'espère que vous obtiendrez vous aussi d'excellents résultats en lisant cet ebook .



## Le contact , les relations

Il est reconnu que d'avoir de bonnes relations augmente notre niveau de bonheur, améliore notre santé et prolonge même notre vie .

Chaque jour , appelez , contactez une personne que vous aimez, que ce soit un membre de votre famille ou un amis .

Sachez qu'une simple conversation agréable avec une personne que vous aimez aura un effet durable sur votre niveau de bonheur .

Sachez écouter les autres, nous avons tendance à trop parler de nous même et de ne pas assez écouter les autres .

Soyez ouvert d'esprit , apprenez à découvrir les autres , faites preuve d'empathie .

Evitez de vous mettre en colère pour de petites choses .

Parfois nous avons tendance à nous énerver pour des problèmes insignifiants ce qui nous coupe de la ou les personnes en face de nous qui eux aussi deviennent énervés .

Il vaut mieux rester aimable et patient , cela nous apporte moins de stress et les petits problèmes se passent bien mieux .



Et il vaut mieux se faire des amis que des ennemis

# La positivité

Le plus important, soyez positifs !

Evitez le plus possible les personnes négatives et qui vous poussent vers le bas .

Quand vous devez converser avec une personne que vous aimez qui est malheureusement très négative ou une personne que vous êtes obligé de côtoyer, essayez le plus possible de l'amener à parler positivement, cela sera mieux pour vous et pour elle .

Si vous ne connaissez pas de personnes positives dans votre entourage immédiat, cherchez en ailleurs .

Soyez optimiste à propos de votre futur !

Il est très important d'être optimiste en ce qui concerne notre futur .

Il faut chercher tous les moyens afin d'améliorer et obtenir le futur que nous voulons .

Vous devez vous concentrer sur la façon d'atteindre vos objectifs qu'ils soient financiers, sentimentales ou un avancement dans votre carrière .

Je vous garantis que si vous vous concentrez sur un but bien précis et que vous faites preuve de persévérance, vous obtiendrez des résultats .

C'est certain .





## Combattre le stress

La méditation , le yoga peuvent énormément vous aider à réduire votre stress .

Il existe de nombreux styles de yoga et de sortes de méditation .

Vous avez de nombreuses informations sur mon blog :  
[plusdebonheur.com](http://plusdebonheur.com)

Sachez apprécier le moment présent .

Peut être vous vous dites , c'est quoi le moment présent ?

C'est simplement apprécier les petits moments dans la vie quand vous êtes heureux et passer un bon moment que ce soit avec votre conjoint, conjointe, vos enfants ,si vous en avez, vos parents , des amis, voir des collègues de travail ou même un moment ou vous êtes seul alors que vous mangez un bon repas, regarder une vidéo que vous adorer .

C'est parfois, être dans la nature à écouter les oiseaux chantez, sentir le vent sur notre visage, des choses toutes simples auxquelles nous ne prêtons plus d'attention, malheureusement .

Souvent on ne prête pas attention à ses moments de joie , d'instant de bonheur et c'est bien dommage !

Ne regarder plus vos échecs et vos problèmes de la même façon , ne vous stressez plus pour cela .

Dites vous qu'un échec ou un problème sont un moyen d'apprendre et d'avancer dans la vie.

Ce sont des expériences valables plutôt que des échecs .

Evitez de procrastiner (remettre toujours à plus tard, les choses que l'on a à faire) .

Souvent en remet à plus tard, les tâches qui nous rebutent, nous font peur et le résultat est que l'on se stress encore plus .

Et souvent pour rien, car souvent les problèmes se résolvent mieux que se que l'on pensait avant .

Quand vous vous sentez mal écouter vos musiques préférées, sortez (marchez,courir,faire du vélo) .

Le tout est de chercher le contact de la nature .



Hiérarchisez pour dédramatiser  
(définir vos priorités , prenez du recul , gardez des moments à vous )

Et, je tiens à le répéter , face aux problèmes ,échecs :  
Considérez les comme un apprentissage et surmontez les !!  
Mes meilleurs résultats dans la vie, c'est quand, j'ai fais face à mes problèmes .



## Plus de confiance

Quand vous parlez aux gens, regardez les dans les yeux .

La meilleur façon de s'habituer à ça, c'est de regarder la couleur des yeux de l'autre personne .

Forcer vous à parler aux étrangers le plus souvent possible , parlez de n'importe quoi, mais parlez !

La gratitude est aussi un moyen d'améliorer notre confiance et de diminuer notre stress .

A un moment de la journée, personnellement , je préfère le soir, c'est , je trouve le meilleur moment pour ne pas oublier de pratiquer cet exercice , vous notez dans un carnet 5 choses dans votre vie pour lesquelles vous avez de la gratitude , ce pour quoi vous êtes reconnaissant .

Notre cerveau à besoin de se rappeler tout ce qui est bon dans notre vie .

Souvent nous pensons à ce que nous ne possédons pas .

La gratitude nous permet de nous rappeler ce que nous avons la chance de déjà posséder .

Un conseil, faites le avec votre conjoint si vous en avez un ou une, car cela va vous faire du bien à tous les deux .

Essayez de faire des choses qui vous font un peu peur, afin de sortir de votre cercle de confort .

La plupart du temps vous vous rendrez compte que ce qui vous faisait peur n'était en fait pas si effrayant que ça et cela vous rendra plus fort et bien plus confiant .



## Comment atteindre votre liberté financière

Le plus important est d'apprendre à connaître la différence entre les actifs et les passifs .

Les actifs , c'est par exemple de l'immobilier que vous louez, des actions, des produits que vous créez et vendez .

Les passifs , c'est une voiture, un crédit, tout ce qui sort de l'argent de votre bourse et qui dévalue , tel une voiture qui en est le parfait exemple .

Pour devenir plus riche, vous devez augmenter le nombre de vos actifs impérativement !

Vous devez mettre de côté au minimum 5% de vos revenus de côté chaque mois, afin de l'investir .

Trouver, si vous en avez la possibilité et le temps, un deuxième petit job et investir ce deuxième revenu .

L'immobilier locatif est un excellent moyen d'investir .

La bourse est un deuxième moyen , mais demande beaucoup de connaissances sur le sujet, personnellement, je préfère l'immobilier qui est plus sûr .

Mais c'est à chacun de choisir ce qui lui convient le mieux .

Il faut apprendre à économiser et ne plus acheter compulsivement .

Et oui, parfois c'est pas toujours évident !

Et ,chose importante, se former , lire des livres, suivre des formations sur l'immobilier ou sur les différentes façon de gagner de l'argent .

J'ai mis d'excellents livres sur mon blog pour améliorer notre vie .

Certains vous diront, l'argent ne fait pas le bonheur, ce n'est pas la peine d'essayer de passer du temps pour en gagner plus .

Je suis tout à fait d'accord sur le fait que l'argent ne fait pas le bonheur, c'est reconnu scientifiquement,mais, il y contribue, très largement !!

Ne plus s'inquiéter du manque d'argent, pouvoir payer une bonne éducation pour nos enfants, prendre soin de nos enfants, de nos parents, pouvoir aller en vacance partout dans le monde, pouvoir ce payer des aliments de bonne qualité, meilleurs pour la santé et bien se soigner quand c'est nécessaire, vous permettra certainement d'être plus heureux et être moins stressé .

La liberté financière , nous permet tout cela, donc ça vaut la peine d'en apprendre plus sur le sujet !



## Perte de poids

Changer vos mauvaises habitudes petit à petit .

La pire des choses est de vouloir aller trop vite, car au bout d'un ou deux mois la majorité d'entre nous abandonne .

J'en sais quelque chose .

Personnellement, j'ai essayé de nombreuses façon de perdre du poids , j'ai perdu quelques kilos pendant deux ou trois mois pour finalement les reprendre .

Un jour, j'ai entendu un spécialiste Canadien qui a dit : On ne prends pas de nombreux kilos en deux mois, mais en plusieurs années .

Et, donc à ce moment, j'ai arrêté les régimes !

Je me suis dis, je vais appliquer la méthode petit pas par petit pas .

J'ai décidé de réduire de moitié les plats qui font grossir, les uns après les autres .

Je ne les ai pas supprimé , mais réduit de moitié ou un tiers .

Vous pouvez commencer par un tiers et plus tard la moitié .

J'ai fait comme ça avec la viande rouge , les pizzas, hamburgers, nouilles et gâteaux et tous les aliments qui font grossir .

Quatre fois par semaine le soir , légumes et poulet (beaucoup de poivrons) .

De cette façon, je n'ai pas eu d'impression de manque .

J'ai aussi réduit l'alcool de  $\frac{2}{3}$  en buvant plus d'eau avec un ajout de citron dedans pour donner plus de goût, ce qui aide bien .

De plus le citron est excellent pour la santé .

Au bout de 3 mois , 8 kilos de perdus !!

Le tout est d'appliquer la méthode petit pas par petit pas .

Et surtout, chose importante, ne pas se peser , car vous risquer de vouloir réduire trop de choses rapidement pour perdre du poids plus vite et de ne plus appliquer la méthode petit pas par petit pas .

Je conseille d'attendre 4 mois pour se peser, surtout pas avant .





Voilà , j'espère ,que tous les conseils que je vous donne vous donnerons d'excellents résultats comme j'en ai eu .

Je vous garanti que changer et être heureux n'est pas toujours facile , mais le principale est de persévérer, regarder nos objectifs en face et continuer, continuer.....

A bientôt

fabrice vautrelle

<http://www.plusdebonheur.com>