



## Sommaire

Avant-propos .....	3
Chapitre 1 : faites du vélo ! .....	4
Chapitre 2 : éteignez la télé .....	7
Chapitre 3 : achetez localement.....	11
Chapitre 4 : Votre comportement d'achat .....	14
Chapitre 5 : Donnez, prenez, échangez .....	17
Chapitre 6 : Rions un peu... .....	21
Chapitre 7 : Trouvez une vraie passion .....	24
Chapitre 8 : Savoir dire non au toujours plus .....	27
Pour conclure.....	33

## **Avant-propos**

Le nombre de chose à faire dans une journée et le nombre d'objets que l'on accumule nous font vivre dans un monde du "toujours plus, toujours plus vite". Une vraie course ! Mais une vraie course à quoi ?

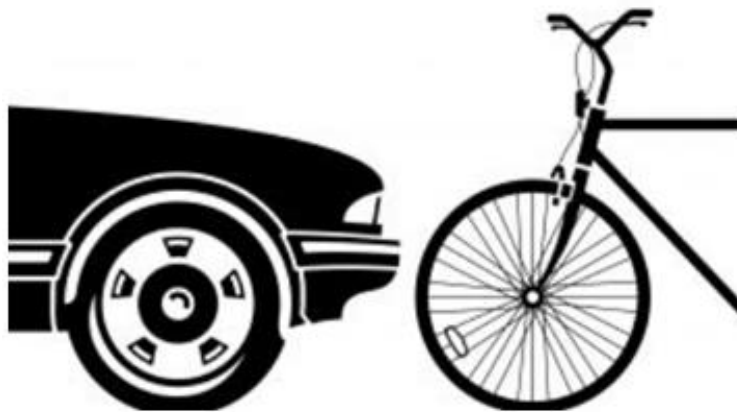
En simplifiant certains aspects de notre vie, étape par étape, petit à petit, il est possible de se libérer de cette course sans fin et souvent dénuée de sens.

Vous êtes capable de faire des petites choses qui contribueront tant à votre bien-être qu'à celui de notre planète. Découvrez vite comment en lisant :

Vivre simplement !

## Chapitre 1 : faites du vélo !

Un gros pourcentage de notre consommation d'énergie vient de l'essence que nous utilisons pour nos voitures. De plus l'augmentation du prix de l'essence fait que conduire, en plus de nuire à notre environnement, nuit à notre budget quotidien. Faire du vélo est une alternative à l'automobile saine et simple, et vous permet d'économiser de l'énergie ce qui est bien pour notre planète et pour nos économies !



Essayez de lister tous les déplacements que vous faites près de chez vous : que ce soit pour acheter le pain, retirer de l'argent à la banque, mettre une lettre à la poste etc...Sachez que vous êtes capable de faire ces mêmes petits déplacements à vélo plutôt qu'en voiture, à partir du moment où la distance est de l'ordre du kilomètre environ. Cela vous fera faire des économies et surtout de l'exercice ce qui est très bon pour la santé tant morale que physique.

Vous pourriez même aller travailler à vélo. Si la distance est acceptable, cela pourrait s'avérer extrêmement profitable. Vous évitez les bouchons et une bonne partie de stress tout en améliorant votre condition physique. Pourquoi se priver ? D'autant que, je le répète, vous ferez de substantielles économies. Même si vous prenez les transports en commun, le vélo se révèle une bonne alternative. Exemple : un abonnement mensuel à 40 euros vous revient à 480 euros par année...

Encouragez vos enfants à faire de même. Au lieu de les emmener en voiture à leur cours de piano ou à leur centre de loisir, allez-y en vélo avec eux. S'ils sont petits, mettez-les sur votre porte bagage, s'ils sont plus grands, laissez-les prendre leur propre vélo et accompagnez-les. Vous pouvez couper la poire en deux et leur proposer cette petite balade au retour de l'école seulement...c'est une bonne manière de leur faire dépenser leur excès d'énergie...

Cherchez également des parcours agréables autour de chez vous. Il peut également y avoir des parcours de découverte adaptés, et des chemins touristiques inattendus dédiés au vélo. Vous découvrirez peut-être des zones nouvelles inaccessibles en voiture, et qui s'avèrent, en plus des raccourcis vers votre travail ou votre boulanger favori.

Et si vous combiniez vélo et transports en communs ? Bien souvent les grandes villes proposent des parkings réservés aux vélos aux terminus des lignes de métro, de bus ou de tramway. C'est très pratique ! Mieux encore : les villes comme Rennes, Lyon, Paris etc...proposent même des vélos à la location pour un prix dérisoire. Si vous habitez dans l'une de ces villes, pensez bien à considérer cette possibilité.

## Chapitre 2 : éteignez la télé

Il y a de grandes chances pour que vous ayez au moins un téléviseur... Pour certaines personnes, c'est une activité indispensable et quotidienne. Un français passe en moyenne trois heures et demie devant la télé chaque jour ! C'est énorme... c'est trop (à mon avis). Eteindre la télé ne présente que des avantages et je vais vous le montrer. Il existe des moyens pour se libérer de cet instrument de dépendance au profit d'activités plus productives ou intéressantes.



Enregistrez vos programmes préférés. Cela vous permettra au moins d'accélérer lorsque la pub arrive au lieu de vous gaver de messages commerciaux pas très utiles pour votre bien-être... En plus, si le programme est mauvais, vous pourrez accélérer pour voir si cela se confirme ou si une amélioration survient finalement, sans avoir à patienter inutilement.

Faites une sélection de ce que vous regardez habituellement au cours de la semaine. Ensuite lancez-vous un défi : ne regardez pas ces programmes pendant une semaine. Vous verrez si vous vous en portez mieux ou si au contraire vous éprouvez un manque. Il y a de grandes chances pour que parmi vos programmes favoris, une certaine proportion ne vous manque pas du tout. C'est toujours cela de pris ! Prenez alors l'habitude de ne plus les regarder *du tout*. Le temps que vous passez devant la télé va alors commencer à diminuer de manière satisfaisante.

Trouvez-vous une nouvelle passion. Si quelque chose vous passionne, vous chercherez bientôt à pratiquer cette activité nouvelle au lieu de regarder la télé. Ce peut être un sport, un passe-temps ou simplement de la lecture, etc voire même une activité professionnelle annexe. Par exemple, pourquoi ne pas écrire un ebook et le vendre sur internet ? Vous verrez c'est très prenant, et en plus vous gagnerez de l'argent (pour acheter une nouvelle télé ? je plaisante...).

Prenez rendez-vous avec des amis à l'heure ou habituellement vous regardez la télévision. La communication réelle avec de "vraies personnes" que vous appréciez est un moteur pour éteindre votre télé. Surtout si vous vous engagez à le faire devant elles.



Sortez, prenez l'air, faites du sport. La perspective d'améliorer votre santé, de perdre du poids ou de prendre du muscle, d'être actif, surpasse largement celle de rester "vautré" sur votre canapé. Prenez l'habitude de vous entraîner physiquement à l'heure habituelle de votre séance télé. L'exercice physique est très vite addictif ... regarder la TV deviendra pour vous une activité dérisoire.

N'oubliez pas que regarder la télé de manière totalement passive peut vous faire perdre au total plusieurs années de votre vie.

Plus vous passez de temps inactif devant votre téléviseur, plus vous prenez le risque de détériorer votre santé et de mourir plus tôt que prévu. Pourquoi ? Parce que vous ne dépensez pas de calories, parce que vous mangez des choses grasses et sucrées, alors que vous pourriez faire du sport. Vous augmentez donc les risques cardio-vasculaires.

Une étude qui a suivi 8800 personnes pendant 6 ans a montré que les personnes qui regardent la télé plus de 4 heures par jour ont 80% de chances de plus de mourir d'attaque cardiaque que ceux qui la regardent moins de deux heures !



## **Chapitre 3 : achetez localement**

Les produits de consommation sont partout : en bas de chez de vous, sur internet etc...Acheter devient paradoxalement un processus compliqué à cause du grand choix qui nous est offert. La mode est la consommation d'aliments produits localement et c'est tant mieux. Voyons pourquoi.

Les avantages de l'achat local sont nombreux : on savoure des fruits et légumes frais et de saison, ce qui est bon pour la santé, on privilégie l'économie locale et les petits producteurs, on limite les frais de transports et donc le gaspillage d'énergie.

De plus, savoir exactement d'où provient notre alimentation est rassurant, surtout si le producteur/éleveur prend soin d'expliquer sa manière de travailler (traditionnelle, biodynamique, utilisation d'engrais naturels etc...). Il est toujours possible d'obtenir des renseignements importants concernant le mode de production car l'interlocuteur concerné est accessible et disponible.



Quand vous allez sur le marché et préférez un producteur local, vous pourrez toujours lui demander quels sont les produits de saison, quand acheter des tomates, combien de temps il affine ses fromages, avec quoi il nourrit ses animaux...Il est toujours bon de montrer de l'intérêt : vous y gagnerez peut-être une visite de la ferme ou de l'exploitation, et petit à petit les meilleurs produits vous seront réservés... Et en plus, vous apprendrez beaucoup de choses sur la manière de consommer les aliments qu'il faut quand il faut...

Par ailleurs, quand vous achetez des pommes au supermarché par exemple, même bio, prenez-vous soin de regarder leur provenance ? Prenez cette habitude révélatrice...vous y verrez qu'une bonne partie des fruits et légumes vendus en supermarché proviennent d'un pays lointain. Pour qu'ils survivent au voyage, ils ne sont pas récoltés à maturité et finissent par

murir lors du transport. Rien qu'au niveau gustatif, on y perd par rapport à la production locale.

Le plus décourageant, c'est qu'une bonne partie de ces produits, récoltés à l'étranger avant maturation et ayant voyagé des milliers de kilomètres (je pense aux pommes en particulier...), existent localement en grande quantité ! On trouve ainsi facilement des pommes sur le marché, produites localement et moins chères !

Pourtant les gens préfèrent acheter en grande surface car l'aspect des fruits et légumes est souvent plus agréable (ils sont spécialement sélectionnés pour cette raison) mais le prix est plus élevé ! Et que dire de la note au niveau CO2 ?

Acheter local ne présente donc que des avantages : commencez dès demain à trouver des alternatives à votre manière d'acheter vos produits frais.

## **Chapitre 4 : Votre comportement d'achat**

Que l'économie soit en crise ou non il y a toujours moyen d'acheter intelligemment. Au-delà de l'achat local, que nous venons d'évoquer, vous avez la possibilité de faire de substantielles économies sans perdre en qualité simplement en prenant le temps de lire les étiquettes...



Faire des choix d'achat intelligent peut sembler une idée étrange, mais vous verrez qu'avec du temps et de l'entraînement, cela aura un impact bénéfique sur vos finances et votre qualité de vie en général. Les sommes que vous dépensez en plus pour acquérir des produits griffés, de marque ou de luxe s'additionnent au fur et à mesure et peuvent atteindre le niveau du coût de vos vacances !

Acheter intelligemment est un comportement qu'il faudrait adopter tous les jours, et surtout en période de crise quand les temps sont "difficiles" et que les fins de mois s'avèrent difficiles. Cela permet aussi de faire des économies pour préparer un achat important ou bien constituer une réserve d'argent en cas d'imprévu.

Les résultats attendus sont dans tous les cas bénéfiques pour vous et pour la société. Pour vous les avantages sont évidents : création d'un petit pactole, épargne, petit investissement, remboursement d'un prêt etc...A une plus grande échelle, cela impose aux industries et système de production plus chers d'assainir leur activité en votre faveur.

En choisissant les produits que vous achetez avec attention, tout simplement en les comparant au niveau du prix, de la qualité, de leur composition etc...vous êtes capable de faire des économies tout en conservant un niveau de qualité équivalent. Faites l'expérience en vous rendant dans votre supermarché habituel, par exemple au rayon des produits laitiers. Pour un produit donné, vous verrez qu'il y a au moins trois niveaux de prix et parfois quatre : grande marque, marque du supermarché, premier prix, discount. Je peux vous dire que si vous prenez systématiquement la marque la plus connue (celle que l'on voit dans les

pubs notamment à la télé...encore elle!), vous perdez de l'argent inutilement. Vous gagnerez au moins 15% en choisissant la marque du supermarché sans perdre en qualité. C'est vrai également pour les produits bio. Attention cependant, il faut reconnaître que les produits les moins chers sont souvent –mais pas toujours – de moins bonne qualité : plus de gras, plus d'huile de palme, plus de sucre, plus d'additif, plus d'eau etc...Bien souvent on fait nos courses mécaniquement, rapidement sans faire attention à ce que l'on choisit vraiment. C'est une erreur que je vous invite à éviter. Soyez attentifs à cela la prochaine fois que vous ferez vos courses et vous apprendrez plein de choses...

Essayez aussi de réfléchir à vos comportements d'achat en général. Si vous êtes adepte des pantalons "jeans" de telle marque et qui coûtent 50% plus chers que d'autres de qualité égale, posez-vous simplement la question : "pourquoi j'achète ces jeans 50% plus chers ? Qu'est-ce qui se cache derrière ce comportement d'achat ?". Parfois des raisons bien futiles sont à l'origine de dépenses injustifiées pas très bonnes pour votre porte-monnaie...

Prenez le temps aussi de comparer les prix avec internet, il existe des sites qui permettent de se faire une idée des tarifs relatifs, et encore d'autres sites qui proposent de vraies réductions (style ventes-privées.com etc...).



## Chapitre 5 : Donnez, prenez, échangez

Acquérir des objets gratuitement ? En donner d'autres ? Les échanger ?  
Vive le troc !



De manière générale, le prix des produits manufacturés ne cesse d'augmenter. Malgré cela, bon nombre d'entre nous continuent d'acheter et d'accumuler des objets pas forcément utiles. Changer de téléphone portable tous les 2 mois par exemple, n'est pas très franchement utile...Mais le département marketing des grands groupes industriels sont capables de nous faire gober n'importe quoi. Pourtant, il existe des moyens simples de garder la tête froide et de ne pas tomber dans un consumérisme chronique. Au lieu de jeter un objet dont vous n'avez plus besoin, vous pouvez le donner ou l'échanger. Au lieu de vous ruer sur le dernier "truc" à la mode, vous pouvez chercher sur internet l'endroit où vous le trouverez pour moins cher.

Voici une liste de sites où vous pourrez faire de bonnes affaires : je ne présente plus ebay ni priceminister, ce sont de vrais poids-lourds du web et

pour cause : on y trouve de tout à tous les prix. Dans le même genre il y a aussi <http://www.leboncoin.fr>. Mais connaissez-vous <http://www.a-vos-soldes.fr/>, <http://www.a-vos-soldes.fr/>, ou encore <http://www.france-troc.com/> ?

Et pour les billets de train il y a les excellents <http://www.kelbillet.com/> et <http://www.trocdestrains.com/> .

Mais il y a encore mieux, il s'agit du réseau mondial freecycle. La version française se trouve ici : <http://fr.freecycle.org/accueil/>. Sur ce site vous êtes capable de communiquer avec des personnes qui veulent se débarrasser gratuitement d'objet dont ils n'ont plus l'usage. Le réseau français compte plus de 35000 membres.

Il vous faut d'abord trouver un groupe situé près de chez vous puis vous inscrire à ce groupe. Vous recevrez par email toutes les propositions des membres inscrits et vous pourrez vous-même proposer des objets à donner.

Freecycle fonctionne à partir de groupes Yahoo locaux, donc il est très simple de s'inscrire, il suffit de demander au responsable de chaque groupe local. L'inscription est évidemment gratuite.

Quand votre inscription est effective, vous pouvez faire vos demandes ou vos propositions par email de manière automatique à tous les membres de

votre groupe. Si vous voulez vous débarrasser de votre ancienne table de jardin, c'est l'idéal !

A l'heure du bio et du recyclable, cette technique du don ou de l'échange est l'outil le plus simple et le plus évident. Le meilleur moyen de limiter les émissions de CO2, c'est d'éviter d'acheter systématiquement un objet neuf, surtout si votre voisin en possède un exemplaire fonctionnel dont il n'a plus l'usage.

Utiliser des panneaux solaires, des composteurs, des fenêtres à double vitrage et isoler sa maison c'est très bien. Mais utiliser de temps en temps des produits d'occasion contribue à limiter le gaspillage de nos ressources naturelles, y compris le pétrole, qui rappelons-le est à la base de tous nos (nombreux) objets en plastique.

Mais il existe encore mieux : le système SEL. Il s'agit de Systèmes d'Echange Local, ou encore Services d'Echange Local, dans lesquels des personnes pratiquent l'échange de biens, de services et de savoirs. Regroupées en association, ces personnes se réunissent régulièrement et proposent d'offrir gratuitement un service, un bien ou un savoir, en échange d'un autre service, bien ou savoir. De plus, l'ambiance est toujours bonne et les valeurs de convivialité, d'entraide et de solidarité prévalent. Si vous voulez créer votre SEL ou vous inscrire à un SEL déjà existant, il vous suffit de consulter ce site :

<http://selidaire.org/spip/sommaire.php3>

Je finirai par évoquer...les vacances. Connaissez-vous le couch-surfing ? Inventé par un étudiant de San-Francisco, ce concept vise à mettre en relation des personnes qui proposent ou qui recherchent un logement gratuit pour quelques jours. En plus de favoriser les échanges culturels, le couch-surfing permet donc d'être logé dans des conditions décentes à moindre coût, et ceci sur toute la planète car le réseau est mondial. Voici le site :

[http://www.couchsurfing.org/?default\\_language=fr](http://www.couchsurfing.org/?default_language=fr).

Un autre concept à la mode : l'échange de logement. Vous avez un appartement à Paris et vous souhaiteriez passer une semaine à Londres ? Il vous suffit d'échanger votre logement avec celui d'un londonien qui souhaite découvrir Paris et le tour est joué. Et c'est gratuit. Pour un exemple, regardez ici :

<http://www.echangedemaison.com/>

## Chapitre 6 : Rions un peu...

Des études très sérieuses ont démontré que le rire est bon pour la santé, tant morale que physique. Le rire renforce tant notre système immunitaire que notre résistance à la douleur. Et il permet de mieux gérer le stress.



Les avantages du rire sur le bien-être général sont multiples et prouvés.

Au niveau hormonal: rire régule le niveau d'hormones liées au stress et à la tension comme le cortisol, l'adrénaline, la dopamine, et les hormones de croissance. Le rire améliore aussi la régulation des endorphines et de certains neurotransmetteurs indispensables au bon fonctionnement de notre cerveau, augmente la production d'anti-corps et l'efficacité des

cellules T (système de défense immunitaire). Bref, rien que du bon pour diminuer le stress, l'anxiété et notre santé en général !

Au niveau relâchement : Les effets d'une bonne crise de rire sont immédiats. On se sent très vite relâché et détendu, comme "nettoyé" et assaini tant physiquement qu'émotionnellement.

Au niveau physique et "mécanique": une bonne dose de rire exerce le diaphragme, contracte les muscles abdominaux et fait même travailler les épaules. Même l'activité cardiaque est mise à contribution !

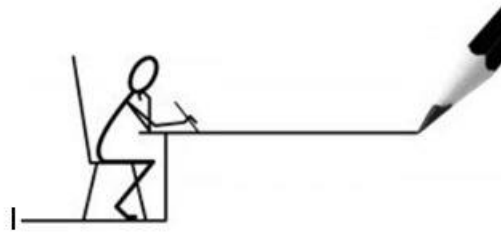
Distraction : Le rire éloigne les mauvaises pensées, le sentiment de culpabilité, les idées noires...plus que toute autre activité.

Point de vue : des études ont montré que notre réponse à des stimuli stressants peut varier suivant que l'on perçoit ces stimuli comme une "menace" ou comme un "défi". Le rire et l'humour nous apportent de la légèreté et du recul par rapport aux choses : nous voyons les choses plus comme des défis que comme des menaces, ce qui nous permet de réagir de manière plus favorable et adaptée.

Avantages sociaux : le rire est communicatif et nous pousse à communiquer positivement, à nouer des contacts, à éliminer des barrières. En apportant de la bonne humeur et de l'optimisme, vous allez faciliter le contact avec les autres et être plus convaincant.

## Chapitre 7 : Trouvez une vraie passion

Vous tuez-vous au travail ? Il est peut-être temps de réévaluer vos projets de vie et vos objectifs en fonction de vos valeurs. Trouvez votre voie, faites ce que vous aimez vraiment.



Connaissez-vous bien vos compétences, vos dons naturels et vos capacités ? Faites une liste de tout ce que vous aimez faire vraiment. Répertoriez tout cela sur une feuille de papier en ajoutant trois colonnes.

Dans la première, que nous appellerons Travail Quotidien, mettez une croix en face de chaque compétence que vous utilisez pour votre travail.

Dans la deuxième colonne (Goût Personnel) mettez une croix en face de chaque compétence que vous aimez réellement, ou de chaque activité qui vous apporte joie et satisfaction.



Dans la dernière colonne (Passion), mettez une croix en face de chacune des compétences que vous souhaiteriez utiliser pour mener à bien une passion qui vous tient à cœur.

Au fur et à mesure de cet exercice vous allez peut-être découvrir de nouvelles compétences/activités que vous aimeriez connaître. Ajoutez-les et complétez vos croix selon le même principe que précédemment.

Ayez l'ambition de faire ce que vous aimez. Des projets ambitieux peuvent très bien se réaliser, mais il faut garder la tête froide et conserver une inébranlable confiance en soi. La lecture de biographies de personnes ayant réussi pourra vous être d'une grande aide et une source de motivation et d'engagement. C'est parfois dans ce genre de livre que l'on découvre que les personnes qui réussissent ont en fait subi une expérience très forte et très douloureuse qui leur a littéralement ouvert les yeux. Cette révélation issue de chemins de vie plus ou moins chaotiques insuffle chez ces personnes une motivation absolument indestructible. L'objectif de ces individus est d'abord personnel : il s'agit de se prouver à soi-même que l'on peut choisir sa destinée et tracer son propre voie. Il est en suite, bien souvent, altruiste : le but est d'essayer d'aider les gens à surmonter des difficultés comparables.

C'est pour cette raison aussi que je vous conseille de vous focaliser sur la notion de service et de qualité de service. La plupart des vocation sont

directement liées au service : enseigner, soigner, soulager, simplifier, encourager, soutenir etc...au fond de vous, qui aimeriez-vous aider ? Comment pourriez-vous utiliser vos talents ou vos compétences pour aider votre prochain ? Y-a-t 'il des sujets qui vous préoccupent dans l'industrie, la société, la politique ? Avez-vous envie de "changer les choses" ? C'est dans ce créneau que vous pourrez trouver les racines de votre passion.

Si vous souhaitez vraiment aider les autres, pour que ce soit efficace il faut que cela vous apporte du plaisir. Cela facilitera votre apprentissage, vos progrès et votre crédibilité auprès de vos clients. En effet vouloir gagner de l'argent avec votre passion n'a rien d'immoral, au contraire ! Si vous êtes utile et efficace, si vous rendez service à vos clients, ils vous paieront sans problème...encore, encore et encore.

## **Chapitre 8 : Savoir dire non au toujours plus**

Dans la vie il est difficile de reconnaître que l'on a atteint les limites raisonnables. On souhaite toujours avoir plus de choses, faire plus d'activités, avoir plus d'argent, plus de reconnaissance etc...Il faut essayer de ne pas tomber dans le piège sans fin du matérialisme à outrance, car des frustrations inutiles peuvent en découler.



Nous allons voir dans ce dernier chapitre quelques aspects du "j'en veux toujours plus" pour essayer d'atteindre un certain équilibre dans nos vies sans tomber dans la frustration permanente et stérile. Le bonheur total et permanent n'existe pas et il faut vivre en acceptant ce fait. Rester simple, modeste et actif contribue à l'entretien d'un bon équilibre de vie. Il faut juste comprendre que le monde tourne très bien sans nous.

L'amour n'a pas besoin de se restreindre à une riche et dense relation physique telle que nous l'envisageons parfois. Il est bon aussi de considérer les relations routinières que nous avons avec nos proches, nos connaissances, nos collègues etc... dans un esprit de soutien collectif et individuel, d'empathie et de communication créative. Entretenir ce type de relations est très important car elles permettent d'interagir et de connaître les gens qui nous entourent, tout en nous situant dans la société.

Alors, êtes-vous suffisamment à l'écoute de vos proches ? Vous préoccupez-vous vraiment de leurs problèmes et de leurs désirs ? Leur dites-vous qu'ils sont importants à vos yeux ? N'hésitez pas à communiquer car cela résout les problèmes; souvent cela permet même de les prévenir et de les éviter.

Abordons maintenant quelque chose de radicalement différent : le temps qui passe. Nous sommes tous plus ou moins préoccupés par le temps qui passe trop vite : on n'a jamais le temps de faire tout ce que l'on souhaite. Les journées, les semaines sont trop courtes...Pourquoi cette sensation désagréable ? Principalement car on se focalise trop sur ce que l'on ne fait pas et pas assez sur ce que l'on fait. Si au lieu de se morfondre sur ce que nous réserve demain, sur l'incertitude du futur, sur la noirceur de notre

avenir, on se focalisait sur le présent et l'action créative, on y gagnerait beaucoup. Essayez cet exercice : dès que vous sentez vos pensées se focaliser sur ce que vous réserve l'avenir, reprenez-vous immédiatement et passez à l'action sans réfléchir. Regardez ce que vous avez à faire maintenant, prenez la décision de le faire maintenant et n'arrêtez pas tant que ce n'est pas fini. Captez ce que vous donne le temps présent au lieu de vous inquiéter de l'avenir ou vous souvenir du passé. Seul le présent compte car il détermine l'avenir. Si vous voyez la date limite de paiement de vos impôts qui arrive, ne dites pas "mon dieu il faut que je pense à payer mes impôts sinon je vais avoir à payer davantage et ce sera la catastrophe". A la place : prenez votre carnet de chèque, remplissez-le et envoyez le immédiatement à votre centre de paiement. Si vous êtes étudiant, et si vous voyez la date d'examen qui arrive dangereusement, ne dites pas "ça va être la catastrophe, je n'ai pas assez travaillé et je vais échouer". A la place, agissez : prenez immédiatement un papier et un crayon, faites un plan de révision, et commencer à réviser. Je le répète : seule l'action créative permanente compte. Concentrez-vous sur le présent qui passe et rentabilisez-le pour mener à bien vos projets, réaliser vos passions, passer du temps avec vos proches etc...N'ayez jamais à dire : "ah si j'étais plus jeune je ferais ceci ou cela...". A la place : faites-le !

Vous vous endormirez ainsi avec tranquillité d'esprit et optimisme, sans peur du lendemain et sans idée noire stérile. La vie est un don qu'il ne faut

pas gâcher en futilité ! Il faut avoir confiance en sa vie pour avoir une vie satisfaisante. Allez, je le dit pour la dernière fois :

"Passez moins de temps à vous morfondre sur ce qui va se passer, et plus de temps à centrer votre énergie sur l'action créative."

Vous y trouverez une source inépuisable de bonheurs, petits ou grands. L'être humain s'épanouit dans l'action, la réalisation et non dans le fantasme. Si vous savez ce qui vous rend heureux, travaillez là-dessus ! Si vous savez ce qui rend les gens heureux ou satisfait, donnez-leur et vous récupérerez au centuple ! C'est particulièrement vrai dans le business !

Ne refusez jamais d'apprendre ou de progresser dans votre domaine : capitalisez sur chaque chance de vous améliorer. Soyez sûr(e) d'avoir une vision claire de votre activité professionnelle ou de votre passion, et travaillez chaque jour un petit peu pour vous rapprocher de votre objectif. Vous vendez 10 ebooks par jour ? Essayez de trouver comment vous pouvez en vendre 15.

Qu'est-ce qui vous pousse à vous lever le matin ? Trouvez votre motivation première et commencez chaque journée avec la volonté de progresser. La

vie est un voyage un peu particulier alors utilisez chaque minute au lieu de vous inquiéter des arbres qui pourrait se mettre en travers de votre route.

Pour finir, quelques conseils sur l'argent. Pour certaines personnes, tous se résume à gagner chaque mois plus que le mois précédent. Quand s'arrêter ? Je pense personnellement que l'argent est n'est pas une fin en soi. Est-on plus heureux en consacrant tout son temps à vouloir gagner toujours plus d'argent ? Je ne suis pas sûr. Il faut juste avoir assez pour vivre correctement et surtout pour faire ce que l'on aime. Et le top, à mon avis, c'est d'avoir suffisamment d'argent pour en donner à ceux qui en ont besoin. Et comme le temps c'est de l'argent, l'idéal est d'avoir suffisamment de revenus pour pouvoir consacrer un peu de son temps à ceux qui en ont besoin. En tout cas c'est une bonne manière d'envisager la fortune ! C'est bien d'accumuler les "trucs" à la mode, les vêtements coûteux, les automobiles de prestige, mais il y a un moment ou cela ne veut plus rien dire, surtout si on ne partage cette "joie" avec personne. La consommation n'est pas le chemin du bonheur...La possession ne rend pas forcément heureux, le partage, si.

Il faut donc trouver l'équilibre entre l'envie de posséder, et les motivations quotidiennes qui nous font progresser dans la vie.





## **Pour conclure**

Alors, vivre simplement, une utopie ? Un rêve pieux ? Non ! Il s'agit juste de faire attention à ce que sont nos valeurs et à adapter notre comportement pour être en accord avec elles. C'est apprendre la valeur de la vie et de notre place dans la société. C'est agir en permanence pour progresser sans laisser le temps nous échapper. C'est se positionner dans un environnement où tout a une place, une fonction, un objectif. C'est favoriser l'interaction et la communication à la possession et à la consommation. Vivre simplement, c'est de la liberté dans un monde de "toujours plus en toujours moins de temps".

A bientôt !