



Pour paraphraser Coluche qui parlait de Dieu, je dirais que « **le bonheur, c'est un peu comme le sucre dans le lait chaud : il est partout et on ne le voit pas et plus on le cherche, moins on le trouve !** »

Les 6 suggestions de Philippe, chroniqueur santé

A- Se rappeler le fonctionnement de base du malheur :

- Cerveau limbique et néocortical **ne sont pas d'accord** de manière durable
- Le cerveau reptilien **sonne l'alarme** en permanence pour vous le signaler
>>> vous êtes en état d'urgence permanent.

B- Donc, se poser les questions suivantes et procéder comme suit :

1- **Quel propos** tient mon « limbique » avec lequel mon « néocortical » n'est pas d'accord ?

2- **Pourquoi** mon néocortical n'est-il pas (ou n'arrive pas) à être d'accord ?

3- **Identifiez** donc la/les pensée(s) automatique(s) de votre mental, les émotions et/ou les pensées parasites

4- Rien qu'en prenant ce recul, sans oublier de respirer profondément, vous **désamorcer ainsi le processus**

5- **Déconditionnez-vous** : Méfiez-vous des émotions d'urgence que notre société vénère

ex. « Colère » serait signe d'indépendance, de virilité, « Agressivité » serait signe de courage, de vigueur, « Peur » serait bonne conseillère

>> Ne pas confondre « Plaisir » et « Bonheur » :

- **Recherchez systématiquement le 1er, vous ne trouverez jamais le 2ème !**
- **Travaillez, cultivez le 2ème : il donnera plus de force et une saveur**

6- Comme dit la pub, « si les symptômes persistent »

• Lisez, relisez « *La source du bonheur* » ou « *La puissance du moment présent* » d'Eckart TOLLE (et son guide pratique, plus accessible)

- consultez et payez-vous deux ou trois bonnes séances d'**Analyse et de Réinformation Cellulaire**