

101 Perles de bonheur
Vivre pour le meilleur
Nathy Labell



Informations

Auteur : Nathy Labell
Couverture : Sandrine Pennard
Éditeur : JATB
Nombre de pages : 125
Prix : 15 euros
ISBN : 9791097154066

Résumé :

Véritable ouvrage de méditations et de pensées "constructives", 101 perles de bonheur est un ouvrage précieux qui nous invite à demeurer positifs, à maintenir une attitude victorieuse et à faire les meilleurs choix possibles afin de nous épanouir tout au long de notre vie

Si la vie contient son lot de surprises et son lot de fardeaux, il nous appartient d'en extraire le meilleur.

C'est en partant de ce postulat que l'auteure nous offre page après page les clés afin de prendre conscience de ce qui se vit en nous et autour de nous, dans le but de transformer et d'améliorer notre vie jour après jour...

Sommaire :

Introduction.....	11
1. Chaque seconde est précieuse.....	13
2. Vivre sa vie en la conjuguant au présent.....	14
3. TOUT est en toi.....	15
4. Chaque être que nous rencontrons est un messager et un ange sur deux pattes.....	17
5. Être l'acteur de sa vie.....	18
6. Une histoire de temps.....	19
7. À chacun sa voie.....	20
8. Ta vie est ton plus beau chef-d'œuvre.....	21
9. Un rêve est une étoile : suis ton étoile !.....	22
10. Fais de ton mieux, et ce sera suffisant.....	23
11. Battons-nous pour ce que nous désirons.....	24
12. Aimons ce que nous avons, soyons-en satisfaits et nous serons comblés.....	25
13. Remercier, c'est s'enrichir.....	26
14. Quelle empreinte pensons-nous laisser le temps de notre passage sur Terre ?.....	27
15. Veillons à ne pas nous auto-saboter.....	28
16. Le fabuleux pouvoir des émotions.....	29
17. Connais-toi toi-même.....	30
18. Il y a une issue à toute chose.....	31
19. Les obstacles font partie intégrante de la vie.....	32
20. Le pardon est un don, un geste d'amour. Il libère.....	33
21. Prendre notre vie en main est important.....	34
22. Osons aller de l'avant et cheminer en direction de ce qui plait à notre cœur.....	35
23. Change.....	36
24. Suivons notre boussole : écoutons notre cœur.....	37
25. ÊTRE, comme le verbe l'indique.....	38
26. Que faire en cas de tristesse/détresse ?.....	39
27. Si nous respectons les règles de vie, nous aurons une belle vie.....	40
28. Vivons notre vie, et nous vivrons pleinement.....	41
29. La vie, c'est ça : une affaire de choix, de décisions.....	42
30. De la solitude à la rencontre de soi.....	43
31. N'agissons pas sous le régime de la colère.....	44
32. Prenons soin de notre jardin intérieur.....	45
33. Carpe diem. La vie, c'est maintenant.....	46
34. Que faire de nos pensées ?.....	47
35. Accueillir le changement.....	48
36. Prenons soin de notre cœur.....	49
37. Pourquoi différer ta joie, ton bonheur ?.....	50
38. Un destin glorieux.....	51
39. La patience est un chemin d'or.....	52
40. Communiquer est tout un art.....	53
41. Il est possible de s'en sortir et de ne pas sombrer dans la mélancolie.....	54
42. Être perdu dans le passé ou le futur peut nous rendre anxieux.....	55
43. Toutes choses ont leur raison d'être.....	56

44. Tout est déjà là : le destin livre les cartes.....	57
45. La notion de manque est-elle dans ta tête ?.....	58
46. Tic tac, tic tac, tic tac.....	59
47. Bien vivre est un choix.....	60
48. Gère tes pensées pour ne pas en être prisonnier.....	61
49. Choisir d'être responsable.....	62
50. L'Univers nous envoie assurément les bonnes personnes au bon moment.....	63
51. Le désir est un élan de la pensée.....	64
52. Le goût de l'effort.....	65
53. L'amour conditionnel n'est pas de l'amour véritable.....	66
54. Toute réussite commence par un premier pas.....	68
55. N'ayons pas peur de perdre nos biens.....	70
56. Le positif attire le positif.....	71
57. N'acceptons jamais rien qui nous cause du tort.....	72
58. Voyager vers soi.....	73
59. Une vie réussie ne tient qu'à un état d'esprit.....	75
60. Acceptons nos parts d'ombre.....	76
61. Le pouvoir du lâcher-prise	77
62. Bâtissons notre propre vie comme nous l'avons décidé.....	78
63. Il nous faut nous estimer pour parvenir à la réussite.....	79
64. Tirons des leçons de nos épreuves.....	80
65. Affronter sa peur.....	81
66. Réussir est à la portée de tous.....	82
67. Semons les graines de l'amour et épanouissons-nous de jour en jour	84
68. Nous sommes capables. Fortifions-nous et prenons courage	85
69. Employons-nous à faire ce que nous aimons.....	86
70. Oui... Un MERCI dirigé vers le Ciel est la plus parfaite des prières	88
71. L'échec est une composante essentielle de la réussite.....	89
72. Prendre du temps pour soi.....	90
73. Que faire de nos problèmes ? Nous avons le choix.....	91
74. Que montres-tu de toi ?.....	93
75. Nous sommes nés pour triompher : n'en doutons pas.....	94
76. Cessons de nous soucier inutilement, soyons confiants et déterminés	95
77. Ose avancer le pas léger afin de vivre heureux, maintenant.	96
78. Tout est réalisable au cœur croyant.....	97
79. Les choses sont ce qu'elles sont.....	98
80. Il n'y a que des avantages à être et demeurer positif.....	99
81. Ose sortir la tête de l'eau.....	100
82. Tout problème est surmontable.....	102
83. Tout dépend de notre bon vouloir.....	103
84. En vérité, rien ni personne ne peut nous faire sortir de nos gonds	104
85. Toute puissance réside en nous et non en l'autre.....	105
86. Il existe autant de chemins à suivre qu'il y a d'individus...	106

87. Il nous faut jongler avec les hauts et les bas.....	107
88. Nous avons un grand thérapeute en nous.....	108
89. Ne jamais sous-estimer la puissance d'une action, si petite soit-elle	109
90. Dans la vie, il suffit d'avancer, de ne pas reculer.....	110
91. Savoir bien vivre avec soi est bien la clé d'une vie heureuse et épanouie	112
92. La vie est un beau voyage dont il nous faut savourer chaque étape	113
93. Puisses-tu être le semeur d'espoir, de courage.....	114
94. Quiconque doute en son cœur ne peut atteindre le résultat escompté	115
95. Le changement est une mine d'or, une source d'enrichissement	116
96. Être seul est un moment rêvé pour se retrouver.....	117
97. Avoir des objectifs rend la vie intéressante.....	119
98. Nous sommes là pour parvenir à une parfaite réalisation de notre nature.....	121
99. Il nous faut nous connaître, nous estimer et avoir confiance pour réussir.....	122
100. Tout ce que nous pensons est vrai car nous en faisons notre réalité	124
101. Chaque jour, tout est possible.....	125
Conclusion.....	126

Extraits :

« La vie contient son lot de surprises et son lot de fardeaux : il nous appartient d'en extraire le meilleur et ce livre *101 perles de bonheur* va nous y aider. C'est un trésor dans lequel nous trouverons des outils pour demeurer positifs, qui plus nous aideront à faire les meilleurs choix possibles afin de nous épanouir le long de notre vie durant.

Cet ouvrage se veut être un guide qui nous accompagnera pour améliorer notre vie.

Les pensées positives de ce précieux ouvrage seront autant d'appels à rester axé sur l'essentiel : notre bien-être. Oui, rien n'est plus important que de se sentir bien, ici et maintenant.

Ce livre rappelle que nous sommes les bâtisseurs de notre propre bonheur ou de notre malheur et qu'une vie de qualité est à la portée de tous, mais cela dépend de nos choix ainsi que d'une décision prise, à savoir : la nôtre !

101 perles de bonheur voudrait démontrer que si nous détenons des pensées positives, notre vie sera positive. Il souligne qu'il est bien plus agréable de traverser la vie avec la joie au cœur : ainsi, nous allons mieux ; et notre vie toute entière s'en trouve embellie. Nous sommes en harmonie avec la vie.

Cette harmonie acquise facilite notre quotidien. Les événements qui le ponctuent s'emboîtent parfaitement. C'est là que la magie du présent opère, avec ses heureux « hasards » et ses belles synchronicités.

101 perles de bonheur pourrait également nous prouver que dans la vie, tout est question d'attitude et de perception des choses. Il précise que dans les différents événements que nous vivons, notre bonheur se construit dans la façon dont nous avons su les gérer. Nous les traverserons tous avec succès si nous gardons en tête que lorsque nous prenons notre vie en main, nous ne la subissons pas. »

