

Yves Boulvin

100
chemins pour
être plus
heureux

Éditions des Béatitudes

Introduction

Nous serions plus heureux, nous nous sentirions bien mieux dans notre peau et dans notre corps si nous vivions vraiment l'Amour de Dieu pour nous et si nous comprenions la nécessaire bienveillance à notre égard. L'Amour de Dieu appelle en nous ce qu'il y a de meilleur, nous aide à soigner et guérir notre psychisme blessé, nous relève et nous encourage. Cela ne se fait pas en un jour, d'où les livres *Choisis la vie* et *Renaître* qui proposaient une page par jour sur un an pour favoriser un cheminement psychologique et spirituel. L'expérience de trente-cinq ans d'accompagnement et de vingt-cinq ans d'émissions

de radio « Foi et psychologie » m'amènent à proposer aujourd'hui cent pistes pour aller mieux.

On peut ouvrir le livre au hasard selon l'inspiration ou suivre l'ordre indiqué.

L'important est qu'il parle à notre cœur. Le secret pour vraiment se laisser transformer : avoir chaque jour une parole de vie courte, positive et facile à retenir, que l'on approfondit tout au long de la journée.

Le changement se fait par un entraînement régulier, une mise en pratique quotidienne sur des mois, comme pour une grossesse et pour une renaissance. Ce sont des paroles simples, bien intégrées dans le quotidien, qui amènent une vraie transformation, pour faire barrage à toutes les paroles parasites

que nous nous disons du type : « Ce n'est pas pour moi », « Je n'y arriverai pas », etc.

Pour faire barrage, la seule façon est d'opposer progressivement et consciemment des paroles de vie, de nouvelles semences. Les titres des différentes fiches testés sur de nombreuses personnes peuvent en eux-mêmes servir de devises psychologiques et spirituelles. Au lieu de se répéter des paroles « poison », au lieu de mémoriser des slogans publicitaires, pourquoi ne pas ancrer des paroles de vie dont la répétition finira par creuser en nous de nouveaux sillons.

Être plus heureux est possible ! À nous de poser les actes nécessaires, de trouver la pédagogie d'évolution qui nous correspond.

1

Je me réjouis

Je vais découvrir que la vie est beaucoup plus un cadeau que je ne le crois. Le meilleur est devant moi, il me suffit de modifier mon état d'esprit, ma façon de penser et de réagir. Tout peut concourir à mon bien si je me relie à la source divine qui m'habite en profondeur.

J'ai toujours été aimé, désiré, choisi, apprécié, accueilli, et je ne m'en suis pas rendu compte. Je vais découvrir en moi

la Voix du Père qui me dit : « Tu es mon enfant chéri. Je t'aime au-delà de tout. Je te comprends. Je sais ce que tu as vécu. Je connais tes craintes et blessures. Je viens les guérir. Laisse-moi t'aimer. Je suis avec toi ». Il me ressourçe sans cesse et me revitalise.



2

Dieu m'habite et m'aime

Au plus profond de moi, Dieu demeure, permanent et compatissant. Il me mène vers le vrai bonheur. Quoi que je choisisse de faire, il me protège et me guide ; il respecte mes choix après les avoir éclairés et me montre chaque fois un chemin nouveau ; il remplit mon réservoir intérieur d'amour ; il m'aide à avancer, rebondir, et à faire du bien autour de moi.