



Les 10 clés pour vivre heureux

Et si nous profitons de cette nouvelle année pour changer notre état d'esprit sur la vie ? Il est vrai que pendant cette période très instable et tourmentée, il est difficile d'envisager la vie sous un angle optimiste. Cependant voici 10 clés à méditer qui vous permettront d'apporter un éclairage dans votre quête du bonheur.

1 DÉCIDEZ D'ÊTRE HEUREUX

C'est difficile à croire mais être heureux est avant tout un choix personnel. Bien sûr, personne n'est épargné par les épreuves de la vie : les maladies, les accidents, les ruptures... qui laissent des cicatrices plus ou moins profondes et visibles. La question à se poser est alors : *combien de temps vais-je encore accorder à cette douleur ?*

2 SOUIRiez ET RIGOLEZ, COMME UN ENFANT

Rappelez-vous quand vous étiez enfant, que vous n'aviez pas de soucis majeurs, il vous arrivait de rire et de sourire plusieurs fois par jour. Vous pouviez vous émerveiller d'un rien, de la nature, des insectes, des amis... Et si aujourd'hui vous arrivez à faire la part des choses et à trouver dans votre environnement de quoi rire et sourire plus souvent ?

3 ENTOUREZ-VOUS DE GENS HEUREUX

Les neurosciences comportementalistes ont démontré que notre entourage, et plus particulièrement les 5 personnes les plus proches de nous, impacte directement notre état d'esprit. Si vous êtes entouré de gens négatifs, il y a fort à parier que, même si vous êtes d'un tempérament jovial, dans quelque temps, vous trouverez que la vie est dure. Dans ce cas, pourquoi ne pas mieux choisir votre entourage ?

4 SOYEZ EN ACCORD AVEC VOS VALEURS

Un vieux proverbe indien du Yukon dit *ton corps tombe malade quand il fait une action en contradiction avec ton âme*. Cela résume assez bien la notion de valeur. Combien de fois sommes-nous amenés à faire des actions dont nous ne sommes pas en complet accord ? Si je veux rester maître de mes décisions et si elles peuvent me permettre de me vivre pleinement alors, je voudrais qu'elles soient en accord avec mes valeurs profondes.

5 SUIVEZ VOTRE CŒUR

Au gré des situations de la vie, nous agissons dans la plupart des cas en fonction de nos envies et de nos intérêts personnels. Chacun de ces actes laisse une trace indélébile dans notre conscience et construit un peu plus notre être. Pour devenir une personne de cœur, vous devez agir en écoutant votre cœur.

7 ÉProuVEZ DE LA GRATITUDE

Cette notion est très à la mode aujourd'hui depuis que les médias se sont penchés sur la notion de recherche du bonheur. Mais plutôt qu'être un phénomène de société, la gratitude devrait être un mode de vie.

9 CÉLÉBREZ LA VIE

À la vue de l'histoire de l'humanité, notre présence sur terre est un miracle en soi. Le propre de l'homme est sa capacité d'adaptation à toutes les situations. Alors, si nous avons en nous cette capacité hors norme, mettons-la à notre service et célébrons la vie pour ce qu'elle est, avec ses bons et ses moins bons moments.

10 VIVEZ AU PRÉSENT

La seule chose dont nous soyons sûrs dans notre vie c'est que nous allons mourir, un jour. Chaque minute qui passe ne se renouvellera jamais. Chaque matin, nous recevons 86400 cadeaux (secondes). Alors, aujourd'hui, qu'allons-nous en faire ? Ne gâchons plus une seule minute en morosité, déprime, vague à l'âme ou autre sentiment négatif. *Ne mourons pas de notre vivant...*

« Les 10 clés pour vivre heureux », issu de la formation Leadership & Management Bienveillant, les 23 et 24 juin 2022, chez ZENith Dental Formation

Retrouvez toute notre actualité sur notre site <https://zenith-dental-formation.fr/> Et suivez-nous sur les réseaux sociaux



Franck Bellaïche
Fondateur de
Zenith-dental-formation



6 DONNEZ GÉNÉREUSEMENT

De nos jours, donner est devenu un acte presque banal tant nous sommes sollicités tous les jours. Nous donnons par bienveillance en se disant que nous avons de la chance de ne pas être celui qui demande. Mais sommes-nous capables de donner avec générosité, avec une très grande largesse comme nous donnerions à nos enfants, épris par un sentiment de justice et non par charité ?

8 PRENEZ SOIN DE VOUS

Bien sûr, notre conjoint, nos enfants, nos parents sont nos priorités mais en réalité nous sommes la personne la plus importante de nos vies. Dans un avion, les consignes sont claires en *cas de dépressurisation de l'appareil, placez le masque à oxygène en premier sur votre visage, puis aidez les autres à mettre le leur*. Vous ne pouvez aider personne si vous n'êtes pas en pleine capacité de le faire.

Nous voulons tous la même chose :
Une dentisterie numérique sans stress

Intuitivité. Flexibilité. Support.

Des interfaces utilisateur intuitives aux instructions claires et concises pour les prochaines étapes, à l'aide de notre logiciel, vous pouvez facilement planifier, numériser, concevoir et restaurer vos cas du début à la fin. Que vous souhaitiez le faire vous-même ou externaliser à l'un de nos services spécialisés, vous pouvez être sûr d'être entièrement accompagné à chaque étape et tout au long de votre parcours numérique.



Scannez le code QR pour découvrir ce que la dentisterie numérique sans stress signifie pour vous...

