

9 astuces pour améliorer facilement votre vie

Le bonheur n'est pas acquis à ceux qui possèdent le plus de choses. Marcel Schwantes liste neuf astuces pour améliorer sa vie au quotidien.

Temps de lecture : minute

26 janvier 2020

Republication du 4 mars 2019

Les gens qui ont du succès vivent une vie particulière. Ils collectionnent les accolades, atteignent le sommet de l'échelle de leur entreprise mais amasser des richesses n'est rien en comparaison de ce rêve que vous poursuivez et qui peut - vraiment - changer votre vie. Ces personnes qui ont du succès, inspirées par leur mission, souhaitent ardemment laisser une trace, un héritage de leur passage ici-bas.

Attention tout de même : cela prend du temps. Cela m'a pris des années pour comprendre que la vie consiste à donner, à rendre service et à nouer des relations qui ont du sens. Et quand vous donnez, l'idée de la réciprocité s'impose. Mais voilà quelques astuces pour vous créer une vie qui réponde à de nouveaux standards, dès aujourd'hui.

1. Mettez-vous à la place de l'autre

L'empathie et la compassion sont deux états d'esprit que vous devriez adopter. Commencez par imaginer les événements auxquels l'autre est confronté, à comprendre ses douleurs et ses frustrations en vous mettant (vraiment) à sa place, comme si vous les ressentiez aussi. Cela vous permettra de trouver comment l'aider et de cerner ainsi le sens de la gratitude.

2. Soyez insatiablement curieux

Une citation célèbre d'Albert Einstein disait : *"je n'ai aucun talent particulier. Je suis tout simplement passionnément curieux"*. La curiosité n'est cependant pas une qualité réservée aux génies comme Einstein car vous pourriez aussi en tirer certains avantages. Plusieurs études ont révélé que les personnes curieuses ont de meilleures relations et sont plus sociables. Les gens se sentent en effet plus proches des individus qui se montrent curieux.

3. Fixez de véritables objectifs

Rappelez-vous que le but de votre vie n'est pas de travailler 10 heures par jour, 5 jours par semaine pendant 30 ans, pour vous retrouver retraité·e, essayant de joindre les deux bouts, dans la crainte de perdre votre place dans la société. Votre véritable objectif consiste à découvrir votre vocation, profiter de chaque instant et chaque étape de votre long voyage sur terre. À la fin, vous devriez être capable de répondre à ces deux questions : quelles ont été les conséquences de mes actes sur la vie des autres ? qui ai-je rendu meilleur·e ?

4. Soyez patience

La patience est une vertu qui vous aide à vous détendre et à interroger vos choix quand vous perdez le contrôle. La patience vous aide à développer votre maîtrise de vous-même et vous commencerez à apercevoir l'innocence des autres durant ces moments de frustration.

5. Apprenez des personnes sages

Les personnes les plus intelligentes se considèrent comme des petits poissons dans une étendue d'eau. Ils ne peuvent donc pas vivre seuls et

cherchent sans cesse à élargir leur réseau, en faisant de nouvelles rencontres pour apprendre de nouvelles choses. Qui sont ces gens que vous avez toujours admiré ? Brisez la glace pour aller vers eux, leur demander de prendre un café pour discuter de choses qui vous aideront à grandir. Ce sera non seulement bénéfique pour vous mais un acte qu'il apprécieront et qu'ils vous rendront en retour.

6. Relaxez-vous

S'appliquer à faire ce qui vous est agréable est nécessaire pour vous ressourcer et refaire à chaque fois le plein d'énergie ! Pensez à ce que vous aimez comme loisir, exercice physique ou juste sortie entre amis... Imaginez des activités qui peuvent vous apporter le bien-être et la paix intérieure !

7. Connaissez-vous vous-même

Se connaître soi-même, c'est pouvoir distinguer les deux facettes d'un problème, selon votre point de vue et celui des autres. Cela vous permet d'adapter votre réaction selon les situations qui se présentent. Canaliser vos pensées négatives en mettant en avant vos pensées positives vous permet d'apprécier vos relations interpersonnelles et de les rendre meilleures !

8. Adoptez la spontanéité

La routine ne doit pas s'installer dans votre quotidien. Prenez des pauses régulières, faites des exercices de respiration, faites une mini-sieste, jouez à un jeu ou allez juste vous promener... accordez-vous juste un peu de temps pour casser votre rythme quotidien !

9. Acceptez l'échec

La dernière leçon que vous devez apprendre c'est que l'échec est une étape qui vous mène à la réussite. Le mot "échec" ne devrait même pas faire partie de votre vocabulaire ! Considérez chaque défaite comme un moyen d'apprendre et de rebondir. Gagnez en confiance en tirant des leçons de vos erreurs et agissez différemment.

Pensez à ce que vous pourriez accomplir en adoptant ces règles de vie : une vie plus altruiste pour un réel accomplissement personnel.

[Article initialement publié en anglais sur Inc.com](#)

Article écrit par Ny Ando Randrianarisoa