

# JE CHOISIS LE BONHEUR

Guide pratique pour Level Up sa  
Force Intérieure et devenir le  
Yoda de l'Estime de Soi

[www.lamethodefreyja.com](http://www.lamethodefreyja.com)

# Introduction

Bienvenue à toi Jeune Aventurier(e) de la Grande Quête du Bonheur !

Merci à toi de t'être procuré(e) le Journal de Bord du Héro qui sommeille en toi qui te guidera vers une vie plus heureuse et épanouie. Tu ne le sais peut-être pas, mais tu viens déjà de réaliser l'étape numéro un, rien qu'en t'offrant ce cadeau, celle qui te donne l'opportunité d'avancer et de trouver des clefs au quotidien pour ton BONHEUR.

Trouver de la joie dans les p'tites choses de la vie n'a pas de prix et, grâce à ce Journal que tu rempliras tous les jours, tu verras que ces clefs résident en Toi, dans ton cœur, dans ta foi et dans ta vision des choses. Tu dois être impatient(e) de découvrir tout cela, alors je te laisse avec le Mode d'Emploi (qui est très simple et amusant je te l'assure) sur la page suivante.

Bonne lecture,

Bon remplissage,

Et que la Force soit avec Toi !

*Ophélie*

# Pourquoi ce journal ?

Ce journal a pour but de réveiller le Bonheur en toi, cette Force que l'on n'exploite qu'en petite partie et qui ne demande qu'à sortir, afin que tu deviennes un Jedi de la Joie puis un véritable Maître Yoda de l'Estime de Soi !

Le remplissage quotidien de ton Journal Héroïque mettra en lumière les aspects positifs de ta vie. Tu pourras te focaliser dessus et faire ressortir tous les bons moments qui composent tes journées. Grâce à ces rituels d'écriture tu seras aussi en mesure de transformer les aspects négatifs de la vie en apprentissages et en leçons desquels tu pourras tirer un bénéfice et en ressortir grandi (Le Level Up du Jedi, l'Accomplissement du Héro).

Les Bénéfices :

- L'Amour que tu as pour toi tu développeras,
- Les changements & impacts positifs sur ton quotidien tu observeras,
- Plus confiant(e) dans tes nouveaux projets tu seras,
- Le Héro/Héroïne de ta vie tu redeviendras.

Prêt(e) à commencer l'Aventure?

# Comment le remplir

**Chaque matin**, dans un moment de calme (au réveil bien au chaud dans mon lit, au petit-déjeuner devant mon porridge, avec mon café dans le canapé ...) je prends mon stylo et je définis trois **Supers Actions** que j'aimerais réaliser dans ma journée.

Cela peut être **une tâche** à accomplir ( un appel à passer, du ménage qui rendra mon habitat confortable et accueillant, un courrier à rédiger, un RDV à prendre ...), **un objectif** que je me donne, réalisable et pour lequel j'ai de la motivation (un exercice sportif, une inscription à un cours, réaliser une chose que je n'ose pas habituellement, commencer ou finir un projet, ...) et même **poser une intention ou se donner un état d'esprit** (se promener en nature, être bienveillant(e), sourire à 5 personnes, se dire «je t'aime», méditer, penser à quelqu'un pour qui on a des pensées heureuses ...). Je remplis ainsi «Mes trois Supers Actions» de ma journée.

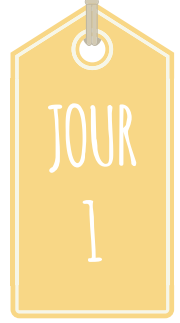
**Chaque soir**, avant d'aller me coucher, je remplis la partie des «Gratitudes de ma merveilleuse Journée», et note ainsi dans la partie réservée les trois moments de ma journée pour lesquels je suis reconnaissant(e). Exprimez votre gratitude envers qui vous le souhaitez, un proche, un parent, un collègue, l'Univers, vous-même, et dites pourquoi vous êtes aussi reconnaissant. N'hésitez pas à vous féliciter pour tout ce que vous faites!

Exemple :

- *Je remercie la vie pour avoir un toit et un frigo rempli,*
- *Je remercie mon collègue pour ce bon moment passé à rire,*
- *Je remercie cet inconnu qui m'a sourit car cela a ensoleillé ma journée et m'a mis de bonne humeur,*
- *Je me remercie d'avoir eu l'audace de m'inscrire à des cours de dessins ...*

À vos stylos, faites chauffer la mine !

*Aujourd'hui, mes 3 Supers Actions seront de :  
(réaliser/accomplir/oser/entreprendre...)*



- 
- 
- 

JE ME FAIS UN COMPLIMENT :

*Ce soir j'aimerais exprimer ma gratitude envers :*

- 
- 
- 

A COEUR VAILLANT, RIEN D'IMPOSSIBLE !

[www.lamethodefreyja.com](http://www.lamethodefreyja.com)

*Aujourd'hui, mes 3 Supers Actions seront de :  
(réaliser/accomplir/oser/entreprendre...)*

•

•

•



JE ME FAIS UN COMPLIMENT :

*Ce soir j'aimerais exprimer ma gratitude envers :*

•

•

•

\* HAKUNA MATATA \*

[www.lamethodefreyja.com](http://www.lamethodefreyja.com)

*Aujourd'hui, mes 3 Supers Actions seront de :  
(réaliser/accomplir/oser/entreprendre...)*



- 
- 
- 

JE ME FAIS UN COMPLIMENT :

*Ce soir j'aimerais exprimer ma gratitude envers :*

- 
- 
- 

VIVRE , CE DOIT ÊTRE UNE BELLE AVENTURE

[www.lamethodefreyja.com](http://www.lamethodefreyja.com)

*Aujourd'hui, mes 3 Supers Actions seront de :  
(réaliser/accomplir/oser/entreprendre...)*



•

•

•

JE ME FAIS UN COMPLIMENT :

*Ce soir j'aimerais exprimer ma gratitude envers :*

•

•

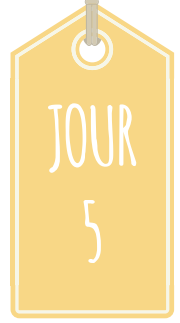
•

SI VOUS FAITES CE QUE VOUS AVEZ TOUJOURS FAIT, VOUS  
OBTIENDREZ CE QUE VOUS AVEZ TOUJOURS OBTENU

[www.lamethodefreyja.com](http://www.lamethodefreyja.com)



*Aujourd'hui, mes 3 Supers Actions seront de :  
(réaliser/accomplir/oser/entreprendre...)*



- 
- 
- 

JE ME FAIS UN COMPLIMENT :

*Ce soir j'aimerais exprimer ma gratitude envers :*

- 
- 
- 

● 100 % DES CHOSES QU'ON NE TENTE PAS ÉCHOUENT ●

*[www.lamethodefreyja.com](http://www.lamethodefreyja.com)*

*Aujourd'hui, mes 3 Supers Actions seront de :  
(réaliser/accomplir/oser/entreprendre...)*



•

•

•

JE ME FAIS UN COMPLIMENT :

*Ce soir j'aimerais exprimer ma gratitude envers :*

•

•

•

FAITES CE QUE VOUS POUVEZ , A  
VEC CE QUE VOUS AVEZ , LÀ OÙ VOUS ÊTES

[www.lamethodefreyja.com](http://www.lamethodefreyja.com)

*Aujourd'hui, mes 3 Supers Actions seront de :  
(réaliser/accomplir/oser/entreprendre...)*



•

•

•

JE ME FAIS UN COMPLIMENT :

*Ce soir j'aimerais exprimer ma gratitude envers :*

•

•

•

SORTEZ DES SENTIERS BATTUS. METTEZ LES VOILES.  
EXPLOREZ. RÊVEZ. DÉCOUVREZ

[www.lamethodefreyja.com](http://www.lamethodefreyja.com)

# Le mot de la fin

Bravo jeune Padawan, tu as réussi avec brio cette première semaine ! Comme tu as pu le constater, le Bonheur n'est pas un but en soi et ta quête ne te mènera pas vers une harmonie parfaite car le bonheur ne se trouve pas, il EST. C'est ton quotidien, c'est ton chemin, c'est tous les petits instants qui remplissent tes journées. Le bonheur tu l'as déjà, et maintenant tu le sais, tu apprends à le voir, et tu le vis. Est-ce que tu sens en toi les changements qui s'opèrent doucement ? Sens-tu cette force qui commence à vibrer et te donne le pouvoir d'avancer, de faire des projets, de vouloir améliorer ton quotidien et t'emmène à vivre plus heureux(se) ? C'est ton Super Pouvoir, ta Force qui se réveille, et ne demande qu'à évoluer et grandir.

C'est en continuant des rituels et routines tournés vers le bien-être que ta confiance et ton estime continueront de s'épanouir et que ta vie va se remplir de joie et d'encore plus de bonheur. Tu n'atterriras pas chez les bisounours, masi je t'assure que tu auras la Force en toi de transformer tous les coups durs, les déceptions, les contratses et les problèmes en apprentissages, en tremplins, en léçons bénéfiques à ton évolution et en cadeaux pour lesquels tu seras reconnaissants.

Merci à toi pour ta confiance, je te souhaite de vivre de merveilleuses aventures, de devenir un Yoda de la confiance en soi, de réaliser tes rêves et de vibrer chaque instant du moment présent.

À bientôt,

*Ophélie*

# Vers l'infini ...

Tu peux me retrouver sur mon site [www.lamethodefreyja.com](http://www.lamethodefreyja.com) sur lequel tu trouveras ma **Librairie** regroupant les ouvrages téléchargeables et commandables conçus dans le développement de la Confiance et de l'Estime de soi, les soins que je propose pour un bien-être physique qui complète l'approche mentale de ce cahier de pratique et d'autres conseils et astuces pour être un Héro Heureux et en pleine possession de ses pouvoirs !

J'ai passé beaucoup de temps et donné beaucoup de moi-même et d'amour dans ces ouvrages et sur mon site. Dans cette optique, tu peux bien-sûr partager mon travail et le recommander à tes amis, ta famille et sur les réseaux sociaux sans oublier de mentionner la source et de me citer à travers ces partages. J'ai à coeur d'apporter du bonheur autour de moi et dans le respect de ma démarche je te serais reconnaissante de ne pas copier ou dénaturer le fruit de mon labeur. Je mets mon expérience ainsi que mon expertise au service de ton développement personnel et en contre-partie je garde pour moi tous les droits réservés à ces ouvrages, dont ce cahier que tu viens de finir.

Un grand merci pour ta compréhension, et à très vite !

Si tu souhaites découvrir mes autres ebooks et prestations, n'hésites pas à me suivre ou à me contacter :



lamethodefreyja



ophelie@lamethodefreyja.com

[www.lamethodefreyja.com](http://www.lamethodefreyja.com)