

# Comment vivre sa vie à 100% ?

par [Fabien Delcourt](#) dans [Développement personnel](#)

On sait (presque) tous qu'on a qu'une vie, qu'il faut profiter, bref qu'on doit jouir de notre vie au maximum.

Pourtant, bien trop de personnes sont enfermées dans une routine de métro-boulot-dodo jusqu'à la fin de leurs jours, routine dans laquelle elles ne s'épanouissent pas vraiment, faisant un travail dont elles se passeraient bien volontiers, pour au final tout miser sur les week-ends et les vacances.

Comment expliquer le différentiel énorme entre ce qu'on devrait faire et ce qu'on fait vraiment ?

Parce qu'on a l'impression de pouvoir vivre éternellement ? Parce que tous les soucis du quotidien nous font oublier l'essence même de la vie ? Parce qu'on est bien confortablement installé dans notre routine douillette et que, mine de rien, sortir de celle-ci est trop fatigant ?

La réponse à la question initiale est probablement un mélange de tout ça.

Ce qui est sûr, c'est que c'est du gâchis de laisser filer la vie sans y être épanoui. Beaucoup de gens ne sont que des spectateurs de leur propre vie, les jours se ressemblent tous, et au bout de leur vie ils regrettent de ne pas avoir assez vécu. Mais c'est trop tard.

Le fait même que l'on ait qu'une vie rend la perception des choses totalement différente que si on savait qu'on ne mourrait jamais.

Au-delà du look, du sport, de l'alimentation, de la séduction et de tout ce qu'on vous conseille habituellement, dans les lignes qui

suivent on va entrer dans nos profondeurs, dans l'essence même de la vie.

Je vais maintenant vous donner, selon moi, les points indispensables pour [vivre sa vie](#) à 100% !

## Réalisez la chance que vous avez !

Embourbés dans notre carcan quotidien, nous ne prenons jamais la peine de nous poser et de réfléchir réellement sur nous-même. Pourtant c'est la première chose qu'on devrait faire chaque jour.

Plutôt que se lever en speed et subir un flot de pensées négatives « Mince j'ai raté mon réveil/je vais être en retard/encore une journée horrible m'attend/vite il faut que je me prépare », j'ai pour vous une simple interrogation : pourquoi ne pas prendre juste le temps de se lever tranquillement, de se poser et d'être juste reconnaissant... d'être en vie !

Reconnaissant envers qui ? Allez-vous me dire.

Envers qui vous voulez ! Vos parents, la nature, dieu, c'est vous qui voyez. Ce qui est sûr, c'est qu'avoir de la gratitude pour quelque chose vous rendra plus heureux et vous remettra aussi en phase avec la réalité.

**C'est quelque chose d'extrêmement simple, d'essentiel et pourtant c'est systématiquement oublié : soyez juste heureux d'être en vie !**

Lorsqu'on réalise que notre existence est juste un fabuleux hasard, que notre vie pourrait s'arrêter du jour au lendemain (accident, maladie, attaque de dragon...), on commence à voir les choses différemment et avec plus de recul.

**La vie ne tient qu'à un fil, on tient toujours pour acquis le fait qu'on se réveillera demain matin comme chaque jour et que notre vie suivra son cours. Mais qui vous garantit cela ? Rien ni personne.**

Imaginez : vous apprenez pour une quelconque raison que vous allez bientôt mourir.

Terrifiant, n'est-ce pas ? Pour autant, ça n'arrive pas qu'aux autres, d'ailleurs nous avons guère [le choix](#) sur la date. Prenez le temps d'y réfléchir, que feriez-vous dans ces cas-là ?

Il est certain qu'on relativise nos petits soucis sans intérêt du quotidien lorsqu'on est confronté à une réalité telle que celle-ci.

Étant donné que vous ne savez pas de quoi sera fait le futur, c'est maintenant qu'il faut vous interroger.

## **Posez-vous cette question PRIMORDIALE :**

Posez-vous cette question (tirée du discours de Steve Jobs) : « **Si aujourd'hui était le dernier jour de ma vie, aurais-je envie de faire ce que je suis sur le point de faire aujourd'hui ?** »

Allons plus loin que ça : prenez un papier tout de suite et marquez-y cette question. Et répondez-y franchement !

Posez vous la question tous les jours : si la réponse est non plusieurs jours de suite, il est clair que vous devez changer quelque chose dans votre vie.

Maintenant écrivez en dessous la totalité d'une journée telle que vous l'auriez vécu habituellement.

Enfin, écrivez la journée que vous voudriez vivre si celle-ci était la dernière.

Voilà qui doit probablement vous remettre les pendules à l'heure.

Vous avez désormais une idée de la journée idéale que vous voudriez faire à la place de celle que vous vous apprêtez à faire dans votre quotidien. Peut-être même que vous auriez tellement de choses à faire qu'une journée ne suffirait pas !

Maintenant en dessous de ce que vous avez marqué, écrivez cette deuxième question : « Pourquoi est-ce que toutes mes journées ne sont pas faites comme ma dernière journée idéale ? »

Puis répondez-y, sérieusement et sans vous retenir, vous serez la seule personne à lire ces mots.

Là vous allez très certainement constater que rien de tangible ne vous empêche réellement de faire ce que vous voulez ! En effet, **on a souvent un tas de fausses excuses pour ne pas réaliser ce qu'on veut vraiment, parce que sortir de sa zone de confort est plus difficile et plus risqué que d'y rester, pourtant c'est là que se produiront des choses extraordinaires.**

## Ouvrez les yeux

Nous sommes des insatisfaits chroniques, on veut toujours ce que l'on n'a pas et cela nous dessert puisqu'on est toujours dans l'attente de quelque chose donc en clair jamais dans le présent.

« Je serai heureux quand j'aurais une nouvelle maison, quand j'aurais gagné au loto, quand j'aurais fini de travailler... »

Si vous croyez ça, vous avez tort : vous ne serez jamais heureux par quelque chose de matériel que vous aurez obtenu.

Cessez de penser à ce que vous n'avez pas, réalisez tout ce que vous avez déjà.

Vous avez sûrement une maison, une famille, de quoi manger convenablement, des loisirs, vous occupez votre temps comme bon vous semble. Pensez aux petits riens auxquels vous ne faites jamais attention et que vous avez chaque jour, et surtout, gardez toujours dans un creux de votre tête le bonheur d'être tout simplement en vie !

## Cessez les voyages temporels !

Pour reprendre l'exemple précédent : « Je serai heureux quand j'aurais une nouvelle maison, quand j'aurais gagné au loto, quand j'aurais fini de travailler... »

Si vous pensez ça, réveillez-vous donc ! Le bonheur n'est pas dans l'acquisition, mais surtout il n'est pas dans le futur, il est maintenant ou jamais.

Le seul moment où vous pouvez vous épanouir et être heureux, c'est maintenant.

**Le futur n'existe pas et le passé n'existe plus, la seule chose dont vous disposez et dont vous disposerez pour toujours, c'est l'instant présent.**

C'est un fait très simple : le moment présent est la seule chose qui existe et par conséquent la seule chose dont vous devez vous occuper.

Vous stressez parce que vous n'êtes pas à l'aise pour votre [prise de parole en public](#) demain ?

Vous êtes triste à cause d'une dispute qui s'est passée la semaine dernière avec vos parents ou avec votre copine ?

Il vous faut réaliser que vous êtes affecté par quelque chose qui n'existe pas dans le premier cas et quelque chose qui n'existe plus dans le second cas.

Par contre, cela impacte sur votre état dans l'instant présent parce que vous fuyez ce dernier.

Focalisez-vous ici, maintenant, à la seconde pendant laquelle vous lisez ces lignes.

Vous comprenez bien que là tout de suite, il n'y a ni prise de parole en public, ni dispute, ni rien qui puisse troubler votre lecture et votre présent.

En clair, en vous focalisant sur le passé ou le futur, vous vous amputez de la capacité de vivre maintenant, dans l'instant présent.

Je vous invite maintenant à faire un exercice : dès lors que vous vous attrapez en train d'être dans le passé ou le futur (bref dans vos pensées), respirez trois fois bien profondément (par le ventre) et zappez totalement ces pensées. Ne les laissez plus emporter votre conscience.

C'est quelque chose de très difficile au début, vous constaterez avec le temps que ce sera de plus en plus facile.

## Transformez votre quotidien

Si votre quotidien n'est pas la dernière journée que vous voulez avoir dans votre vie, vous savez désormais que vous devez en changer.

Ce qui vient en premier à l'esprit est le travail puisque c'est ce que vous allez faire le plus dans votre vie.

« Votre travail va remplir une grande partie de votre vie, et la seule manière d'être satisfait est de croire en ce que vous faites. Et la seule manière d'y arriver, c'est d'aimer ce que vous faites. Si vous n'avez pas encore trouvé, continuez à chercher. Ne vous reposez pas. Comme pour toutes les affaires de cœur, vous le saurez quand vous l'aurez trouvé. Et comme dans n'importe quelle relation, les choses s'améliorent au fil des années. Continuez à chercher jusqu'à ce que vous trouviez. Ne vous reposez pas. »

Steve Jobs le dit très bien dans son discours prononcé à Stanford, être épanoui dans votre travail est la base !

**Hélas de nombreuses personnes n'aiment pas leur travail, et dès lors qu'elles n'essaient même pas d'en changer, elles s'assurent d'être malheureuses 8h par jour toute leur vie.** Vu comme ça, c'est triste non ?

Si vous faites partie de ces personnes, réfléchissez à ce que vous rêvez de faire, il y aura toujours une réponse.

Cherchez au plus profond de vous ce que vous vouliez faire de tout cœur mais que vous vous êtes empêché de faire à coup de « Je n'y arriverai pas de toute façon. »

**Comprenez bien qui strictement rien ne vous empêche de faire ce que vous voulez, à part vous et vos propres croyances limitantes.**

Vous avez désormais trouvé le job de vos rêves.

Vous manquez de temps pour le faire ? Levez vous plus tôt, donnez votre TV.

Vous n'avez pas assez de connaissances ? Achetez des livres et des formations.

Vous n'avez pas assez de motivation ? Alors vous n'avez pas réellement envie de faire ça.

Faites ce qu'il faut pour pouvoir avoir le travail que vous voulez vraiment et quittez le job qui ne vous épanouit pas.

Qui parmi vous va le faire ? Seulement ceux qui ont bien compris mon message et qui ne veulent pas gaspiller le tiers de leur vie à faire quelque chose qu'ils n'aiment pas ! (sachant que le deuxième tiers est le sommeil).

Après le travail, il reste tout ce qu'il y a autour, tout ce que vous faites de vos journées en dehors de votre travail.

De la même manière, si vous faites des choses qui ne vous apportent rien de positif, chassez-les de votre quotidien ! J'ai en tête quelques exemples : regarder la TV (en particulier la télé-réalité, les émissions stupides, les émissions faussement culturelles, les (dés) informations...), traîner des heures sur les réseaux sociaux, abuser des jeux vidéo...

Certaines personnes accordent une place primordiale à ces activités dans leur quotidien alors qu'elles ne leur apportent rien, ou pire, des émotions négatives.

## Faites des choses extraordinaires

Oscar Wilde disait « Les folies sont les seules choses qu'on ne regrette jamais. » Et il avait raison !

« Dans 20 ans, vous serez plus déçu par ces choses que vous n'avez pas faites que par celles que vous avez faites. Alors larguez les amarres. Mettez les voiles et sortez du port Ô combien sécurisant. Explorez. Rêvez. Découvrez. »

Vous l'aurez compris, pour vivre votre vie à 100%, il vous faut sortir de votre train-train quotidien, de votre zone de confort dans laquelle vous ne vivrez rien de fabuleux.

Faites des activités que vous rêvez de faire, procurant sensations fortes, bien-être, peu importe tant que cela vous épanouit.

Bien entendu, faire de nouvelles choses extraordinaires et profiter à 100% des petites choses de la vie (manger en famille, lire un bon livre, parler à un ami...) se conçoivent simultanément.

Les deux sont complémentaires et indispensables pour vivre votre vie à fond.

**Allez vers l'inconnu, faites des choses qui vous effrayaient auparavant, voyagez dans des pays lointains qui vous font rêver, faites tout ce qui est possible de faire en ce monde !**

En résumé, on ne vit qu'une fois et ce n'est pas pour rester passif dans une vie monotone qui ne nous épanouira pas et dans laquelle on finira malheureux, dépressif ou désabusé.

Lorsqu'on vit sa vie à 100%, on apprécie le moment présent en toute circonstance, que ce soit lors des petits riens du quotidien ou lors d'actions extraordinaires. Une vie épanouie est dénuée de toute activité chronophage inutile, on ne regrette rien et à la fin de chaque

journee on peut se dire « J'ai vécu cette journée à fond, je ne changerais rien des dernières 24 heures. »

Et vous, après cet article, qu'est-ce qui vous empêche encore de vivre votre vie à 100% ? Répondez moi dans les commentaires !

Par Fabien, adorateur de la vie