



J'aimerais vous dire qu'on y arrive. Qu'on le trouve, qu'on s'assoit dessus et qu'on y reste pour toujours. J'aimerais vous dire que si on le veut, on l'aura. Qu'avec un bon plan, des efforts soutenus et quelques bons investissements, on est en mesure de se le procurer.

J'aimerais vous dire vous que c'est facile. Que je connais la recette et qu'on n'a qu'à suivre ces 4 étapes époustouflantes pour enfin le connaître.

Si le bonheur n'est pas une destination, si ce n'est pas un bien de consommation, si ce n'est même pas un objectif à atteindre, mais qu'est-ce donc ?

Je mijote à feu doux dans cette question depuis le début de mes vacances, puisque cet été ma vie bascule. Je quitte un lieu, je quitte un projet, je quitte une partie de moi. Je choisis d'élaguer ma vie, de laisser mourir de vieux rêves, de me rapprocher de mon essentiel.

Je quitte l'Estrie, ma forêt, ma communauté, pour aller vivre à Montréal et me créer une vie plus simple, plus concentrée, plus spacieuse. Simple, concentrée, spacieuse, ça ressemble fichtrement à ma définition du bonheur !

La vie est un fleuve, parfois tranquille, parfois tumultueux, mais toujours en mouvement. Et si c'était notre capacité de naviguer qui déterminait notre bonheur ?

Bon mois d'août !

Jean-Philippe

PS 1 : Pour inspiration, une excellente entrevue avec Frédéric Lenoir sur le bonheur :



<https://www.youtube.com/watch?v=Fsf6mAxSAho>

PS 2 : Pour développer vos compétences en « bonheur » à l'aide du Dialogue Authentique, inscrivez-vous à nos ateliers avant le 1<sup>er</sup> septembre afin de profiter de nos rabais estivaux.

<https://spiralis.ca/produit/forfaits/>

.....

**SPIRALIS** [info@spiralis.ca](mailto:info@spiralis.ca) / <https://spiralis.ca/> / Youtube :

<https://www.youtube.com/user/SpiralisConsultants/> /

<https://www.facebook.com/spiralisconsultants>

N'hésitez pas à joindre notre coordonnatrice des formations:

**Gabrielle Desjardins**, [bdesjardins@spiralis.ca](mailto:bdesjardins@spiralis.ca) / 438-777-9870