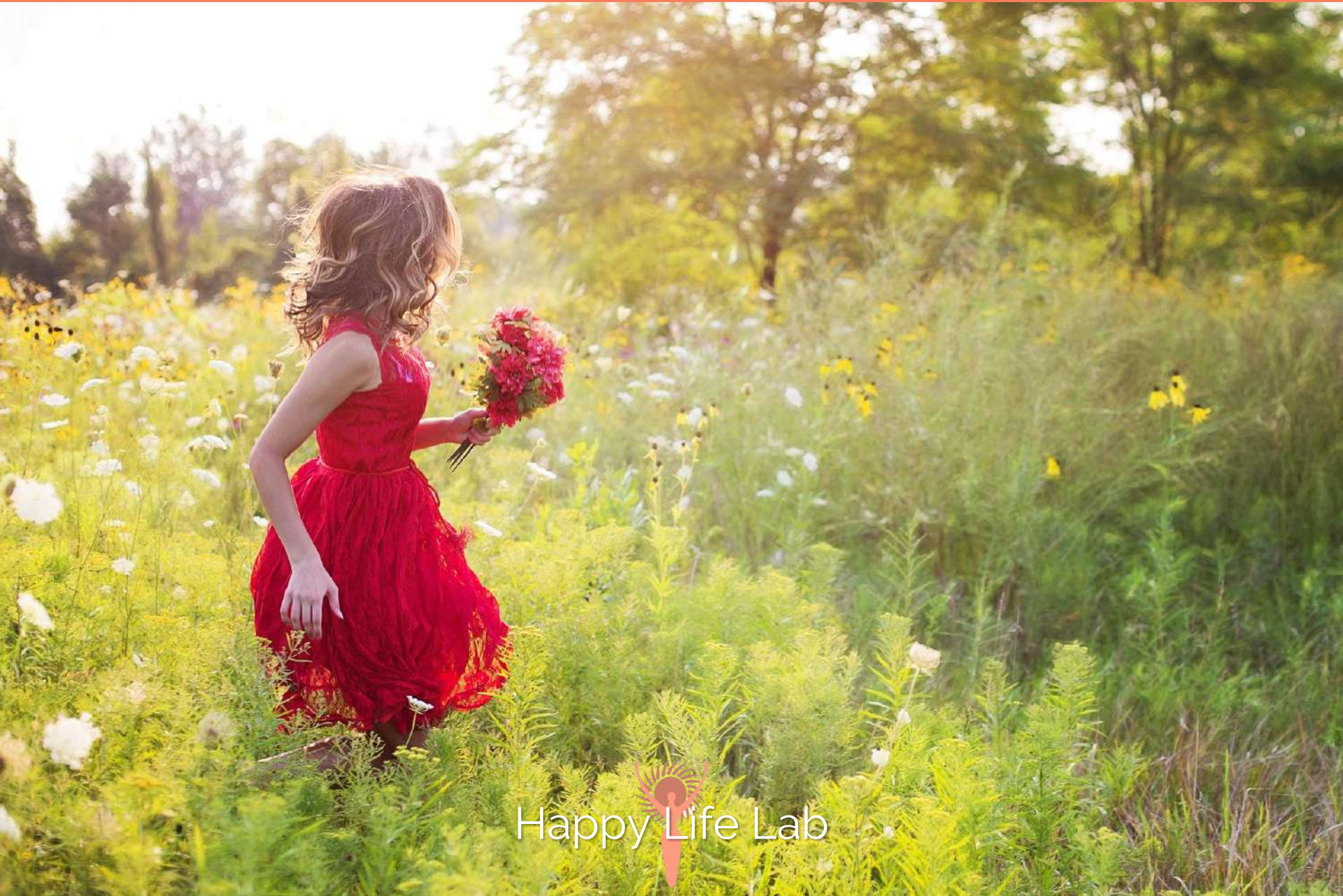


Tracez votre chemin vers le Bonheur



Happy Life Lab

Mais au fait, c'est quoi le bonheur ?



« Le vrai bonheur ne dépend d'aucun être, d'aucun objet extérieur. Il ne dépend que de vous-même. »

– Dalai Lama

Qu'est ce que le bonheur ?

Il n'existe pas une seule, mais une multitude de définition du bonheur.

Pour nous, au Happy Life Lab, le bonheur c'est tout simplement de **savourer chaque jour le plaisir et la joie de vivre, de réaliser les projets** qui nous tiennent à cœur de partager des moments précieux avec ceux qui nous sont chers.

Le bonheur est un **état profond**, non une satisfaction éphémère susceptible de disparaître à la moindre difficulté.

Ce que nous souhaitons vous transmettre, c'est que le bonheur est accessible à toutes et à tous !

A travers nos articles, nos programmes et ce présent e-book, notre but est de vous accompagner et vous aider à trouver votre chemin vers le bonheur !



Edith Lassiati

Fondatrice du Happy Life Lab

Vous avez sûrement comme moi et comme 90% des gens, un profond désir de vivre une vie exaltante et épanouie, dans l'ensemble des domaines de votre vie. Qui souhaite une vie bancale, difficile, frustrante ?

C'est un sacré challenge de **réussir tous les aspects de notre existence !**

Et ce n'est pas toujours le cas, car on n'a pas en temps réel toutes les manettes pour y arriver. A moins que ...

A moins que vous ne découvriez les clés qui vont une à une, ouvrir les portes de votre "nouvelle moi" et de votre nouvelle vie...

Permettez-moi de vous raconter une petite histoire :

Quand j'étais petite, et qu'on me demandait de faire un vœu
Je faisais – intuitivement – on pourrait dire – naïvement – toujours le même vœu...

" Être heureuse "

Pour la petite fille que j'étais, atteindre ce vœu, ce serait avoir réalisé TOUT ce qui permettrait "en vrai" d'être heureuse !



Aujourd'hui, l'adulte et la Coach des femmes solaires que je suis devenue a envie de vous poser la même question :

Quel est votre Vœu le plus cher ?

Si pour vous, aujourd'hui, quelle que soit votre histoire, c'est aussi d'être heureuse, je vous propose, comme le suggérait ma mère, (vous allez dans quelques minutes découvrir pourquoi ...) de vous poser un instant et de faire le point ...

Vous pensez peut-être que rayonner dans l'ensemble de sa vie est assez rare, voire exceptionnel ...
Ne vous sentez pas coupable, c'est normal...

On ne nous a pas appris que le bonheur est l'état naturel de l'être humain et qu'il faut juste s'autoriser à le re-trouver...



Je suis Edith Lassiat, j'ai 120 ans ! Je sais, ça ne se voit pas ... ;-)

J'ai mené de front 4 métiers à haut niveau, un couple amoureux depuis 30 ans et tout ceci, avec 2 enfants "presque adultes" maintenant...
Mon désir profond, comme l'enjeu de toute ma vie, a été de concilier et réussir une vie exaltante sur tous les plans de ma vie.
Une vie qui me remplit et me rende vivante. Une vie qui inspire nos enfants.

J'ai exercé 20 ans de marketing international, principalement dans le "Luxe" (Cartier, Yves-Saint-Laurent, Descamps...), je suis devenue artiste, critique d'art, auteure et depuis 30 ans passionnée de développement personnel.
Je suis maintenant coach et thérapeute.

Comment est-ce possible de mener tant de vies de front ?

En étant profondément à l'écoute de nos rêves et de notre puissance féminine. C'est ce goût de vivre, (au-delà des moments, parfois très difficiles, que j'ai traversés - crises de couple, crise financière et bien d'autres ...), que j'ai décidé de transmettre, avec toutes les clés qui le rendent possible.

Mon ADN, mon expertise :

Aider les femmes à libérer leur Puissance Féminine incroyable, pour mener la vie qu'elles portent en elles, une vie solaire et exaltante !



Et la bonne nouvelle, c'est que ces clés là,
Je les ai expérimentées avec succès,
Et je vais vous les partager...



Qu'y a-t-il de plus beau que d'accoucher de soi-même et de parvenir à vivre sa vie idéale ?

Pas un idéal de magazine, mais l'idéal que l'on porte en soi, au cœur de ses rêves et de son âme...

J'ai toujours cru profondément en la femme, dans le Féminin.

Peut-être dois-je remercier ma mère, dont la féminité encore active à près de 90 ans, ne s'est jamais démentie et a toujours cohabité avec une véritable puissance de femme active, sachant décider, se battre, s'engager et convertir les étapes douloureuses en un plus grand art et goût de vivre.

Aujourd'hui encore, je la vois rayonner, alors que l'amour de sa vie est "parti " à 92 ans, après 70 ans de passion...

Elle m'a incitée à vivre en grand !

A oser,

A aimer et parfois même à désaimer, pour me protéger ...

A accepter les vagues de la vie, qui ne manquent jamais de nous bousculer !

Parfois ce sont des petites vagues et c'est l'écume qui nous effarouche et s'en va très vite, parfois nous sommes pris dans des rouleaux et des lames de fond comme sur la côte sauvage de l'Atlantique. Brassées au cœur de notre âme.



Quelles que soient les épreuves, elle m'a transmis un message...

« Tiens-toi droite, écoute ton cœur, sois à l'écoute de tes émotions,
Prends du temps pour toi, respecte-toi et pense à toi »

"Ce n'est qu'une fois ceci bien ancré en toi, que tu auras
Le cœur et l'énergie pour t'occuper des autres ! »



Et vous, comment la voyez-vous, votre vie ?

Par exemple, pour certaines, la vie amoureuse pêche par manque de partenaire ou parce que ce n'est pas le bon... Leur vie de couple est terne...
En revanche leur vie professionnelle est réussie, pleine et gratifiante.

Pour d'autres, la vie amoureuse est au top ... Mais les finances sont à plat...

Certaines s'épanouissent dans leur vie professionnelle, mais sacrifient leurs loisirs et leur développement personnel et ont la sensation de passer à côté d'elles-mêmes.
D'autres encore ont la chance de vivre dans un environnement de qualité, mais n'ont pas l'énergie qu'elles aimeraient avoir...



L'exercice des 7 piliers

J'ai identifié au fil de ma vie, de mes recherches et ateliers les **7 domaines essentiels qui construisent une vie équilibrée.**

Grâce au bilan-coaching ludique et complet que je vous propose, vous devriez facilement identifier, le ou les domaines de votre vie, qui exigent un soin particulier.
Et ensuite découvrir les clés et étapes pour débloquer tout ceci pas à pas, tout en douceur ...

Découvrez maintenant l'exercice " Les 7 piliers de ma vie "
Il ne demande que 10 minutes !

10 minutes pour changer votre regard, ouvrir votre cœur et ENFIN penser à vous ...
Pour amorcer le changement nécessaire dans votre vie...

Cet exercice vous permettra d'obtenir une image très précise et utile de votre niveau de satisfaction actuel dans les 7 domaines les plus importants de votre vie.

A partir de cet exercice, vous allez avoir une vision claire de là où vous en êtes et là où vous voulez arriver...

Et de ce que vous allez pouvoir mettre en place
pour faire évoluer les choses vers un plein équilibre intérieur et extérieur !



Maintenant, c'est à vous de jouer !

Je vous invite à garder en mémoire que pour avancer sereinement dans votre vie, il vous faut construire, sur la durée, un équilibre dans l'ensemble de ces domaines.

Et cerise sur le gâteau, :-)

En ne changeant même qu'un seul domaine de votre vie...

Vous pouvez améliorer toute votre vie !

Je vous propose de commencer par changer vos modes de pensée et vos attitudes.

C'est ainsi que vous aurez un effet rapide et puissant sur votre vie ! Car comme le disait Albert Einstein :

"La folie, c'est de faire toujours la même chose et de s'attendre à un résultat différent"

Un seul petit pas, un premier changement peut faire bouger tout l'édifice.

Et réveiller votre puissance créative ...



Recommandations préalables

Mon état des lieux aujourd'hui ... Comment je me sens
Vers où je veux aller ? Quelles sont mes priorités



Avant de commencer ce test, prenez le temps de vous poser, de vous détendre.

C'est un moment précieux que vous allez vous autoriser.
Celui de connecter vos désirs profonds, avec sincérité et bienveillance.

Si vous le voulez, écoutez la courte méditation que je vous offre.
C'est le plus court chemin vers vous-même, vers le coeur de votre être ...

Pour savoir où aller, il faut savoir d'où l'on part !

C'est ce point de départ que vous allez vous offrir !
Comme le départ d'une croisière ...
D'une belle aventure !
Pour corriger la direction prise lorsqu'elle ne vous convient plus.

Vous serez guidée ensuite pour trouver les bonnes clés ...



7 étapes

Etape 1

Découvrez les 7 piliers essentiels pour une vie pleinement épanouie dans la première roue !!

Etape 2

Imprimez les deux roues suivantes vierges et munissez-vous de crayons de couleurs

Etape 3

Pour chacun des 7 domaines de votre vie :

Évaluez votre niveau de satisfaction de 0 à 10.

10 signifiant que vous êtes pleinement heureuse dans ce domaine

Utilisez une couleur pour chaque domaine

Etape 4

Reliez les points de la première roue et coloriez les zones obtenues :

Vous obtenez ainsi votre degré de satisfaction actuel dans chaque domaine

Etape 5

Prenez l'autre roue des 7 piliers et **indiquez le niveau de satisfaction que vous souhaiteriez atteindre.**

Prenez le temps de réfléchir à chaque domaine : il ne s'agit pas forcément de vouloir 10 à chacun !

Etape 6

Choisissez 3 priorités, c'est-à-dire 3 domaines de votre vie où vous avez, non seulement des choses à améliorer, mais surtout auxquels vous attachez le plus de valeur, d'urgence

L'étape 7 vous attend juste après votre exercice !



Les 7 domaines de votre vie

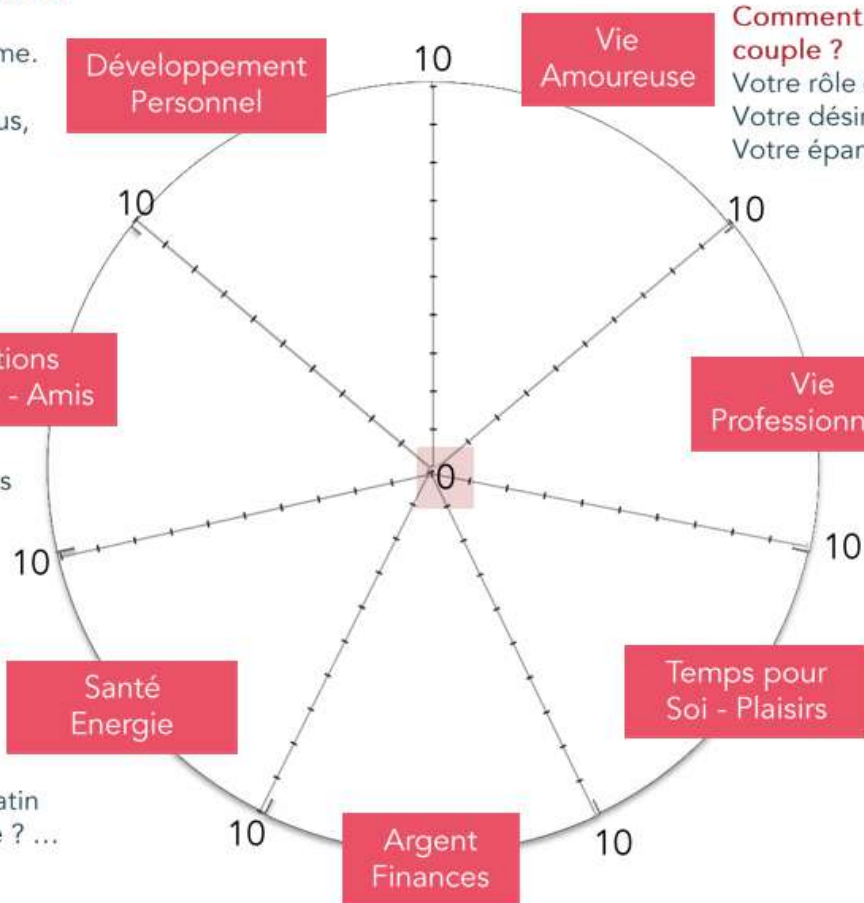
C'est le cœur de votre libération et de votre bonheur.

Etre bien en vous et avec vous-même.
Savez-vous pourquoi vous êtes là ?
Ce qui compte réellement pour vous,
le sens de votre vie ? ...

Comment vous sentez-vous relié(e) à vos proches ?

Libre d'être vous-même,
En harmonie ?
Plutôt moteur ou demandeur ?
Facilement perturbée par les moments
inconfortables ou sereine ? ...

Votre corps est-il en pleine forme,
tonique, ou fatigué, en bonne santé
ou avec des soucis réguliers ?
Avez-vous l'envie de vous lever le matin
avec le sourire, prête à dévorer la vie ? ...



Comment vivez-vous votre relation de couple ?

Votre rôle d'amoureuse,
Votre désir d'aimer et d'être aimée ?
Votre épanouissement dans une vie à 2 ? ...

Avez-vous trouvé la satisfaction d'un métier
où vous vous sentez épanoui,
à votre place et reconnue ? ...

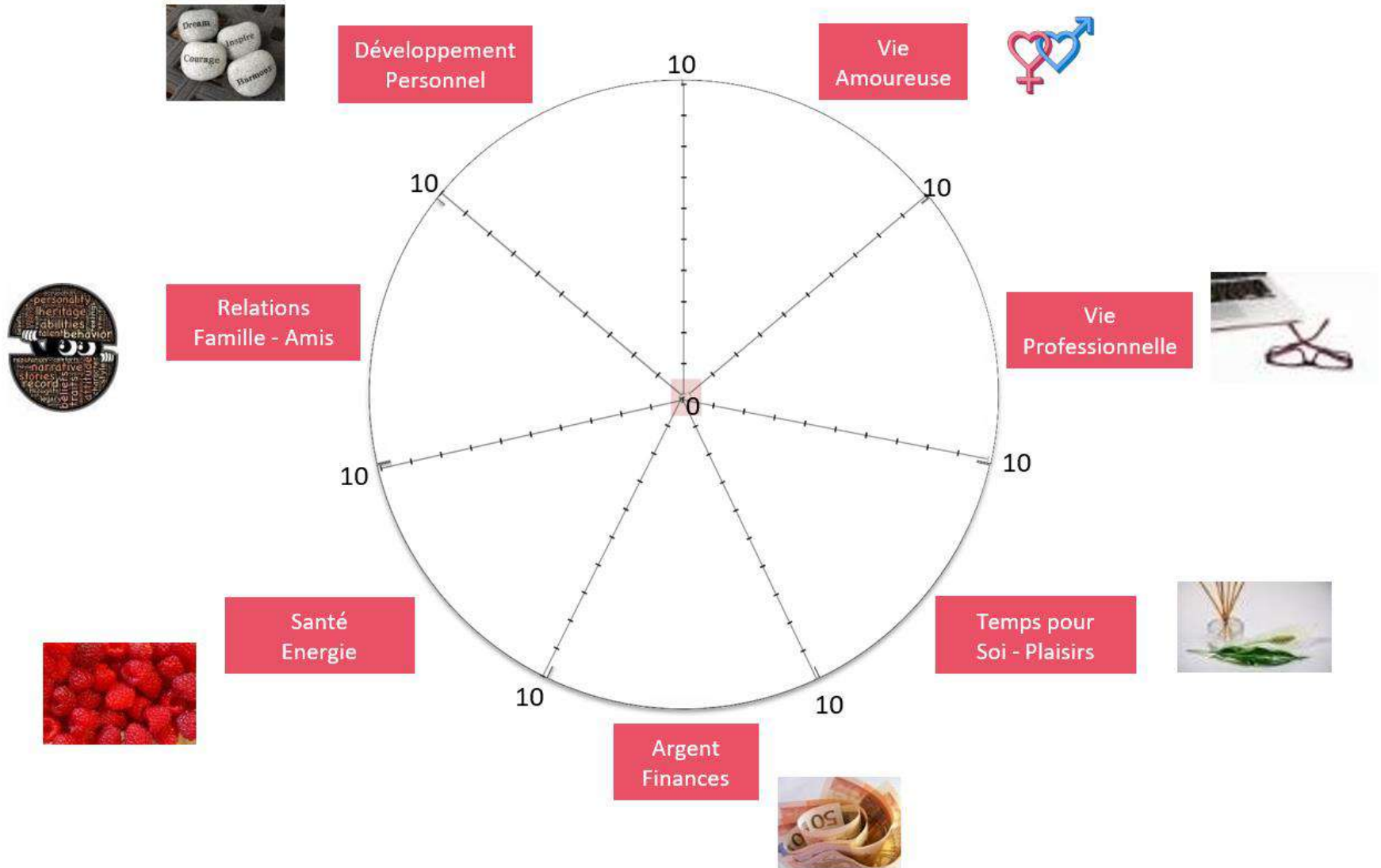
Et du temps pour vous ...
En avez-vous ?
En prenez-vous régulièrement, sans culpabilité ?
Juste parce que c'est essentiel pour
vous de vous occuper de vous ? ...

L'argent est-il simple pour vous ?

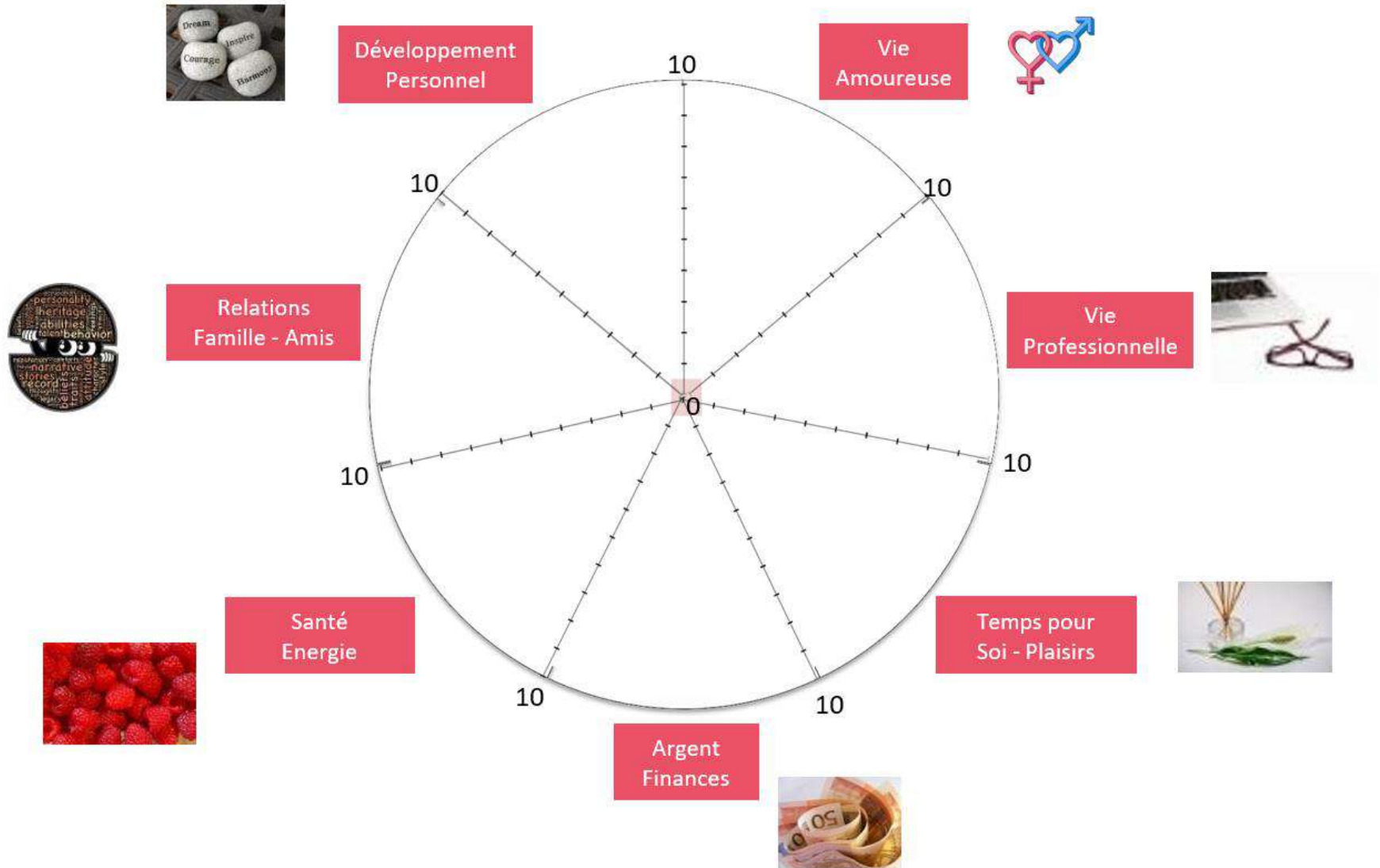
Avez-vous confiance en votre capacité de ne
pas en manquer ?
Vivez-vous dans l'abondance ?
Hésitez-vous à investir sur vous ? ...



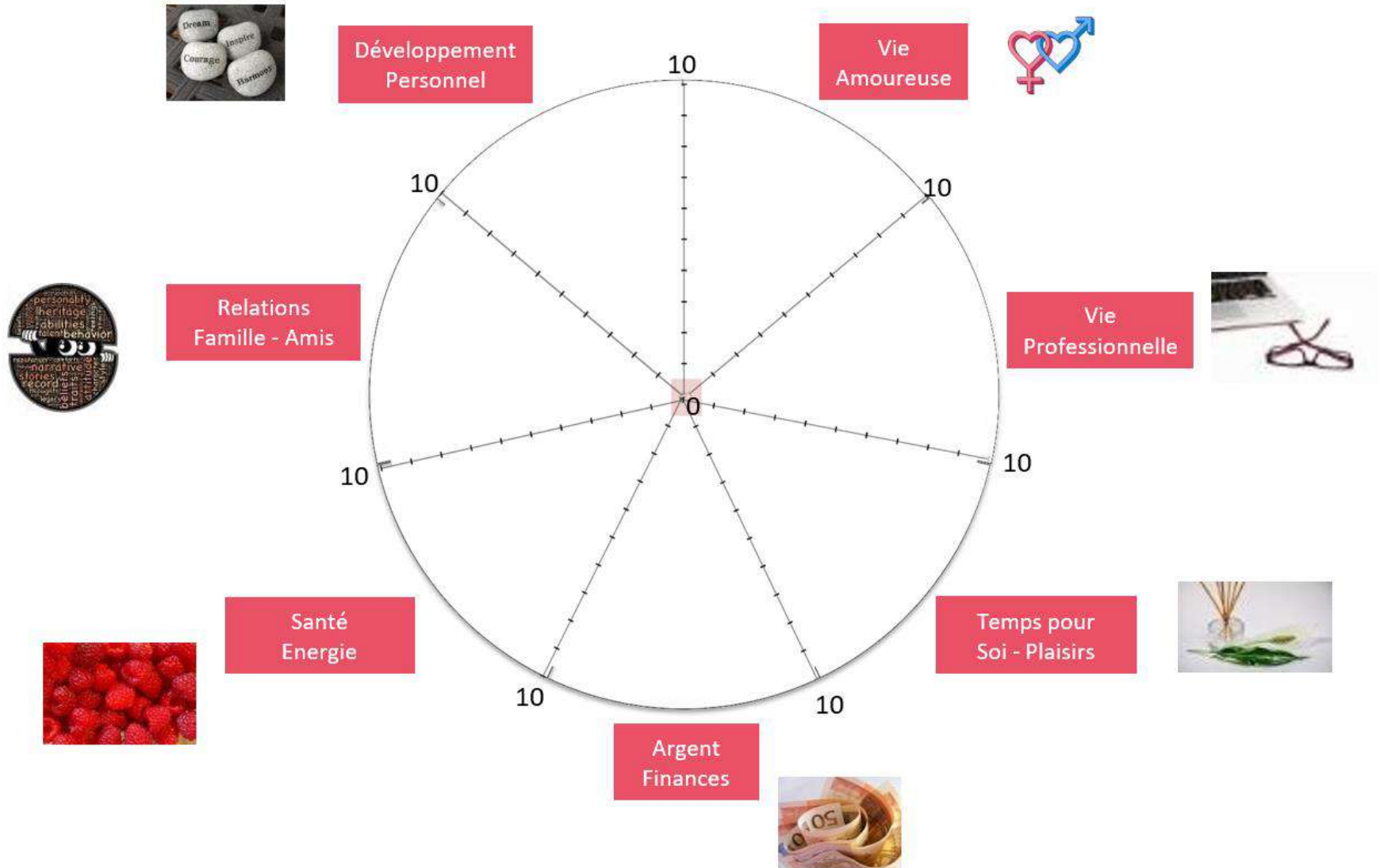
A imprimer : où vous en êtes aujourd'hui



A imprimer : là où vous voulez être



A imprimer : là où vous voulez être



Quelle est la 7^e étape ?

Il est temps maintenant de franchir votre premier pas ...

Vous vous êtes offert un cadeau précieux, un état des lieux, un état de vos rêves
Nous allons ensemble, construire la passerelle pour aller de là où vous êtes aujourd'hui, vers demain.

Quelle que soit votre situation actuelle, il est possible de changer votre vie !
On ne peut pas tout changer en même temps !
Il est donc important de démarrer par ce qui vous sera le plus utile, aujourd'hui ...

Il n'est jamais trop tard !

En revanche, pour y arriver, il y a des passages obligés :
Prise de conscience, dépasser vos croyances et vos peurs, adopter de nouvelles attitudes.

Vous allez pouvoir découvrir la puissance des changements de vos modes de pensées et d'attitude

Car comme le disait Albert Einstein :

"La folie c'est de faire toujours la même chose et de s'attendre à un résultat différent"

Seule votre réelle volonté de changer de vie et de vous réaliser vraiment est importante.

Maintenant c'est à vous de jouer !

Vous avez au coeur de vous, une véritable puissance féminine, qui n'attend que vous, pour se réveiller !

