



Contents

.....	3
<i>LES OBSTACLES RÉELS AU BONHEUR</i>	3

Temps de lecture :2 Minutes, 13 Secondes

« Le bonheur n'est jamais à l'extérieur et quelques rares fois, à l'intérieur de soi. Le bonheur ne s'obtient que par l'harmonie de son être avec la note qui l'exprime. Une course trop rapide au bonheur n'est souvent qu'une course au malheur. Notre bonheur doit être notre secret le plus défendu ». Un paragraphe que j'ai lu et qui tout simplement m'a intrigué.

Un paragraphe qui montre tout la complexité du bonheur pour les hommes. Curieux, j'ai cherché à connaître quelques ingrédients du bonheur et j'ai trouvé entre autre:

1. Nous pardonner,
 2. Explorer, Expérimenter le nouveau,
 3. Réaliser des activités physiques et Créatives,
 4. Découvrir et maintenir des amitiés constructives,
 5. Éviter la procrastination,
- Etc...

[Source](#)

*Le plaisir
se ramasse,
la joie se cueille
et le bonheur
se cultive.*

Bouddha

Au regard de cette liste, qui semble des choses simples à faire, Pourquoi le bonheur est difficile à avoir de la sorte?

Je crois que c'est parce qu'il existe des obstacles réels que nous ignorons ou pour lesquels nous ne sommes pas toujours conscients.

LES OBSTACLES RÉELS AU BONHEUR

1. **Obstacle 1: La crainte de faire le mauvais choix**

Tout le monde, est une fois passé par cette situation où il lui fallait prendre une décision. Malheureusement, la décision n'est pas prise après 1 jour, une semaine, etc.

Des fois, la décision est prise mais tardivement, des fois ça ne se prend jamais. Pourquoi?

Si on fait attention, on se rend compte que nous craignons les répercussions du choix qu'on ferait. C'est marrant de voir que, sans prendre une décision, on se fatigue avec les conséquences. Et rapidement on se met en mode indécision sans effort.

2. **Obstacle 2: La peur de la mort ou la peur de perdre quelque chose**

Vous vous réveillez des jours, vous passez tranquillement votre journée. Arrivé, à un moment vous sentez que vous devriez agir, faire quelque chose comme arrêter de regarder la TV et se lever par exemple mais curieusement après deux heures, vous êtes toujours assis. Très drôle n'est-ce pas?

Nous restons toujours là parce que, inconsciemment on se dit qu'en se levant, on risque de mourir (manquer quelques choses d'inédit), ou qu'on risque de perdre une partie de soi. En réalité est-ce vraiment le cas?

En conclusion, le bonheur semble être un état d'esprit, alors les ingrédients pour l'avoir doivent être aussi un état d'esprit. L'émotion nous permet de savoir ce qu'on ressent mais le plus important c'est la raison réelle derrière cette émotion.

Pas d'accord avec mon avis, vous avez la possibilité de me le signifier en commentaire. Si vous connaissez d'autres obstacles, veuillez m'en faire part.

[GNATCHO Kodjo](#)

Blogueur Amateur

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

email: ninokodjo@outlook.fr

#AGBEME