

## Pourquoi ce livre ?

*S'ouvrir au bonheur, c'est s'ouvrir à Soi et à sa conscience. La quête du bonheur ouvre la porte à ce que l'humanité a de plus précieux à offrir : la sérénité, le libre accès à la véritable force intérieure et à la faculté de réaliser sa vie en toute conscience.*

*À la liberté de l'Âme !*

DOMINIQUE VAN ACKER

**S**i l'on considère leur effet de régénération, qu'elles soient individuelles ou collectives, les crises s'avèrent, à terme, généralement salutaires. Si elles assainissent et amènent souvent des transformations, à divers stades, les crises provoquent aussi graduellement le déni et la peur des changements pourtant à la fois rationnels et personnels. S'ouvrir au changement, c'est accepter les crises pour en tirer les enseignements en vue d'évoluer. C'est aller au-delà de la peur en traversant la barrière de sécurité placée au mauvais endroit. Pour changer, il est nécessaire d'affronter pour mieux se relever. La crise est une opportunité qui permet d'accéder au bonheur.

Être heureux est un état d'esprit. C'est être relié à Soi. Et être Soi, c'est être à la fois spontané, authentique et raisonnable (cela ne veut pas dire conventionnel, mais fait

référence à l'autodiscipline) dans le but de façonner son propre bonheur.

Notre magnétisme est lié à la spontanéité, qui n'est autre que cette faculté à s'émerveiller de ce qui se présente à nos sens et à pouvoir sentir, à l'intérieur, le chemin vers le bonheur. La spontanéité est un rayon lumineux, elle est l'essence même de la vertu. Dans cette source de vie profonde se trouve l'origine de votre âme.

S'éveiller à soi est la condition incontournable pour échapper aux aléas de la vie moderne et au stress qu'elle engendre, sans égard pour votre destin et votre famille, pour vous et vos talents, vous et votre bonheur.

Le temps est venu de faire un choix pour vous-même et de poser les limites indispensables aux agressions extérieures. Le temps est venu de choisir le bien-être.

Être « prêt et résilient » est la première étape. Je rencontre trop souvent des personnes qui, faute de conviction et de méthode, n'arrivent pas à s'en sortir. N'étant pas prêtes, elles se lancent irrémédiablement dans des voies sans issue. D'autres ne sont pas aptes à affronter l'onde de choc que peut produire la prise de conscience. Le changement exige ces deux états. Être prêt(e) signifie que la dose de souffrance supportée devient inacceptable et que le changement est indispensable. Être résilient(e), c'est être conscient(e) et accepter que les conséquences de ce changement puissent s'avérer difficiles, voire parfois douloureuses, mais qu'à long terme, l'issue soit extrêmement positive.

Promues à travers les médias et réseaux sociaux, une multitude de techniques offrent rêve, réussite, bonheur et fortune. En réalité, rien de concret ou de réellement efficace n'est proposé, si ce ne sont des solutions isolées à des prix

## Pourquoi ce livre ?

parfois exorbitants. Cela porte un nom : le « commerce du bonheur ».

Et si, par ailleurs, une multitude d'ouvrages et de vidéos proposent en vain des recettes relevant du miracle, c'est qu'il manque une méthode progressive ou une ligne directrice. Dès lors, aucun courage ou travail acharné n'apportera un véritable résultat dans la durée. Seule une démarche dirigée, rationnelle et graduelle permettra de sortir de l'ornière des blocages.

Si vous êtes prêt(e), vous possédez déjà la condition première pour entamer le chemin du bonheur. Et s'il n'y a pas de formule magique, il existe bel et bien une méthode efficace qui vous guidera dans le respect du corps et de l'esprit.

Ce livre est une offrande du cœur. Depuis bien longtemps, j'aide des hommes et des femmes à modifier leur vécu et leur quotidien afin qu'ils puissent évoluer dans leur véritable réalité. Je vous propose ici une démarche progressive, réaliste et efficace tirée de la « Méthode ERS® » (Effacer & Reconstruire pour le Succès), issue d'années de consultations et recherches passées à libérer les personnes de leur prison intérieure. Laissez-moi vous conduire vers votre bonheur.

## Qui est Dominique ?

À 22 ans, j'avais compris que ma vie serait celle que je choisirais. Quatre ans plus tôt, ruinée mentalement par une dévalorisation constante et blessée par le rejet, je décidai de prendre mon baluchon et de quitter ma famille.

C'était un lundi de janvier, je m'en souviens comme si c'était hier. Sans en être consciente, j'avais entamé le changement, et par la même occasion, la reprogrammation de mon cerveau. Et je savais que le bonheur était au bout de la route !

Sous l'impulsion d'une énergie nouvelle et d'un besoin de quête existentielle, j'avais pris la décision de bâtir mon futur sur le socle de mes talents, de mes vocations, de mes valeurs et de ma mission de vie. Il n'est pas présomptueux de parler de « talents », parce que l'excellente nouvelle est que nous en sommes tous pourvus ! Et nous avons tous une mission de vie. Grâce à cette réalité, il est donc évident que nous méritons tous, autant que nous sommes, une vie jalonnée d'amour et de bonheur.

**Ma première vocation** est l'entrepreneuriat. Avide de liberté et de découvertes, depuis plus de 25 ans, je construis, développe et crée des projets grâce à ma passion et un engagement sans faille vis-à-vis de moi-même et de mes choix. Mes projets se sont réalisés aux quatre coins de la planète. J'en garde une expérience parfois difficile, mais toujours gratifiante.

## Qui est Dominique ?

**Ma deuxième vocation** est l'étude et l'application de la psychologie et des neurosciences. L'être humain me passionne, ses personnalités, ses talents extraordinaires, son cerveau et surtout sa conscience.

**Ma troisième vocation** est l'art. C'est un talent que je cultive depuis peu, mais qui a toujours été en moi depuis petite.

**Ma mission ?** L'éveil de la conscience de Soi. Grâce à la maîtrise de l'intuition et l'analyse méthodique, j'induis une nouvelle manière de penser et d'agir en conscience de soi et de l'universel. Au bout : la lumière.

**Mes atouts :** après mes études de psychologie, je me suis investie durant trois années dans la pratique du shiatsu aux côtés d'un maître japonais. Cette technique thérapeutique m'a sensibilisée à la force de l'énergie et sa puissante action sur le corps et l'esprit. La médecine chinoise me fascine elle aussi, sa logique préventive, ses approches millénaires et naturelles, dont la diététique énergétique. J'appris à l'appliquer à travers des études à Paris et Hong Kong, et de nombreux voyages en Chine.

J'ose me qualifier aujourd'hui de « stratège mental » en aidant les personnes à reprogrammer leur cerveau pour les ouvrir à leur potentialité et leur énergie enfouies à l'intérieur d'elles-mêmes.

Rien n'est jamais définitif. Il est toujours possible de modifier des aspects de votre histoire et de construire celle dont vous rêvez. Le soleil brille pour tout le monde, rien ne peut vous dépouiller de cette évidence.

Eleanor Brown a dit : « Il y a des moments dans notre vie où nous devons réaliser que notre passé est précisément ce qu'il est et nous ne pouvons pas le changer. Mais nous

## Choisir d'être heureux

pouvons changer l'histoire que nous nous racontons et, ce faisant, nous pouvons changer l'avenir. »

**Mon défi :** vous aider à vous défaire de ce qui vous tire vers le bas et à construire une histoire, la vôtre. Votre cerveau est muni d'un logiciel contenant tout ce qui fait de vous celui ou celle que vous êtes aujourd'hui. Bien souvent, il est indispensable de modifier certaines parties de ce programme, de faire une mise à jour pour avancer et évoluer. C'est une étape essentielle vers un nouveau départ. Il s'agit également d'apprendre à vivre au rythme du présent.

**Ma passion :** vous réveiller, vous aider à vous lever et vous apprendre à vous honorer !

## Introduction

**S**i vous tenez ce livre en main, c'est que vous êtes prêt(e) à devenir heureux(se). Voilà une excellente nouvelle ! Vous avez accepté de changer votre vie. De vivre heureux, tout simplement ! Les périodes de crise incitent à agir lorsque la souffrance quotidienne endurée devient intolérable.

Changer est à la fois excitant et motivant. Vous passerez par des périodes d'enthousiasme, mais également de doutes ou d'envies d'abandonner. Vous aurez tendance à résister face aux difficultés et à tout ce qui pourrait vous décourager. Et c'est normal !

Tout apprentissage passe par des phases d'engouement, d'inspiration, d'euphorie, de découragement, d'envie ou d'abandon, car le changement à la fois ravit et perturbe, faisant apparaître de nouvelles émotions, des situations méconnues et des peurs. C'est pour cette raison que le changement exige du courage et de la persévérance. Une fois en route, ne rebroussez pas chemin pour réintégrer votre routine en apparence sécurisante, mais dont la souffrance fait partie. Vous n'en voulez plus ! L'apprentissage de soi-même est un défi au-delà du déni.

Pour réussir un changement, il faut tenir bon et dépasser ses limites. Rappelez-vous que les limites, c'est vous qui les fixez. Osez dépasser vos peurs, parce qu'au bout de tout ce que vous allez vivre durant ces 30 jours, il y a « vous », la liberté et la sérénité intérieure. Et surtout, une nouvelle vie. Faites-vous confiance, vous serez étonné(e) du résultat !

# Le livre

Il s'agit d'une invitation à vous extirper de votre léthargie et à vous réveiller. Quand je parle de léthargie, je parle de l'ignorance de soi. Si vous ignorez votre potentiel, vous naviguez automatiquement dans une torpeur cérébrale sous le contrôle de votre environnement et ses événements. Ce livre a été conçu pour bousculer tout cela. Il bousculera votre routine, votre torpeur et votre léthargie.

Il est une opportunité pour :

1. L'implantation d'une nouvelle routine définitive dans votre vie !

Quelle routine ? Celle d'être heureux (se) !

2. Prendre les décisions qui s'imposent **POUR DEVENIR RÉACTIF(VE) ET SURTOUT CHANGER LE « CONTRÔLE » DE MAIN.**

Quelles décisions ?

- Ne plus être victime de votre histoire passée.
- Ne plus être sous le contrôle de votre environnement et des événements extérieurs qui vous emmènent dans leurs tourbillons de misère.
- Éradiquer les éléments et les relations toxiques de votre vie.
- Vivre pleinement qui vous êtes.

- Raviver le plaisir véritable d'« être soi ».
- Construire votre propre histoire et vivre selon vos valeurs, votre vision et votre mission.

En résumé : changer AVEC FORCE ce qui ne vous convient plus !

Et finalement :

### 3. Apprendre à vivre pleinement votre vie.

C'est un sacré programme ! Et quand vous l'aurez décidé, cela vous conduira vers une toute nouvelle idée : **CONTRÔLEZ VOTRE VIE ET DONC VOTRE BONHEUR.**

En 30 jours ? Absolument ! Êtes-vous prêt ?

## À qui s'adresse ce livre ?

Vous vous sentez éloigné(e) de la vie et de vous-même. Vous avez l'impression de flotter en vous, sans bases et sans repères. Vous passez votre temps à regarder le bonheur des autres. Vous ressentez une gêne intérieure constante sans trop pouvoir en identifier la cause. Vous fonctionnez sans exister, automatiquement. Vous ressentez un malaise émotionnel permanent et votre mental est instable. Vous sentez que vos comportements sont adaptés aux autres, mais ne correspondent pas à ce que vous êtes à l'intérieur. Vous vous efforcez de plaire, de coller à ce que les autres attendent de vous. Vous êtes une marionnette de votre environnement.

Votre quotidien est pesant, excepté quand vous êtes seul(e) avec vous-même ou proche d'un(e) ami(e) sincère. Vous souffrez intérieurement et vous avez beaucoup de mal à tolérer cette souffrance.

## Choisir d'être heureux

La routine est lourde. Votre environnement est irrespirable, écrasant et difficile à affronter. Les autres pèsent dans votre quotidien. Vous sentez que vous pourriez craquer.

Tous ces indices induisent une possible crise de vie dont les symptômes peuvent être un état dépressif, un burnout, une anxiété permanente... Ce sont des signes d'éloignement de soi, mais aussi de cassure de la carapace, du masque que vous pensiez protecteur. Vous êtes à un croisement et vous ne savez plus quelle direction prendre pour sortir de ce carcan. Si vous vous reconnaissez à travers ces symptômes, c'est que ce livre est pour vous.