



Les conditions intérieures d'un renouveau sociétal

Ha Vinh Tho Méditant/ Militant

Le Bonheur National brut est plus important que le Produit national Brut

Le Bonheur comme nouveau paradigme de développement, mais quel Bonheur?
Hélasness et Endurance

Les compétences du Bonheur

Que signifie le Bonheur pour vous? Sur le plan personnel, familial, professionnel et social?

Les conditions structurelles

Chaque moment est un cadeau de la vie



FONDATION ET ASSOCIATION EURASIA
POUR L'INNOVATION SOCIALE ET LA COMPASSION EN ACTION

Les conditions intérieures d'un renouveau sociétal

Ha Vinh Tho Méditant/ Militant

Le Bonheur National brut est plus important que le Produit national Brut



Le Bonheur comme nouveau paradigme de développement, mais quel Bonheur?
Hélène de Eudraoulisme



Les compétences au Bonheur



Que signifie le Bonheur pour vous? Sur le plan personnel, familial, professionnel et sociétal?



Les conditions structurelles

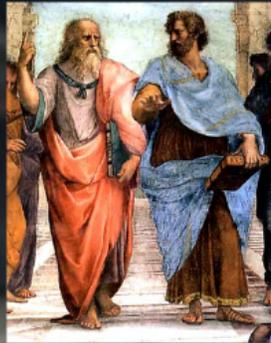


Le PIB est une mesure économique...
De conditions structurelles, politiques et juridiques...
L'Etat a le rôle de garantir la sécurité de la vie...
L'Etat a le rôle de garantir la sécurité de la vie...
L'Etat a le rôle de garantir la sécurité de la vie...

Chaque moment est un cadeau de la vie

Le Bonheur comme nouveau paradigme de développement, mais quel Bonheur?

Hédonisme et Eudémonisme



Le Bonheur

Nous avons clairement distingué le bonheur dans le contexte du BNB, des émotions superficielles agréables trop souvent identifiées à ce terme. Nous savons que le bonheur véritable ne peut exister quand d'autres souffrent et qu'il ne peut être atteint qu'en se mettant au service du bien commun. Le bonheur demande d'être en harmonie avec la Nature, et il ne se déploie réellement que dans la mesure où nous prenons conscience de notre être véritable et que nous sommes en mesure de l'actualiser.
Jigmi Y. Thinley,

Trois composantes du Bonheur

- *Vivre en harmonie avec soi-même*
- *Vivre en harmonie avec les autres*
- *Vivre en harmonie avec la nature*

Beck Weathers

Happiness is love

Le Bonheur comme
nouveau paradigme de
développement, mais
quel Bonheur?

Hédonisme et Eudémonisme



Le Bonheur
Nous avons clairement distingué
le contexte du BNB, des ém



Le Bonheur

Nous avons clairement distingué le bonheur dans le contexte du BNB, des émotions superficielles agréables trop souvent identifiées à ce terme.

Nous savons que le bonheur véritable ne peut exister quand d'autres souffrent et qu'il ne peut être atteint qu'en se mettant au service du bien commun.

Le bonheur demande d'être en harmonie avec la Nature, et il ne se déploie réellement que dans la mesure où nous prenons conscience de notre être véritable et que nous sommes en mesure de l'actualiser.

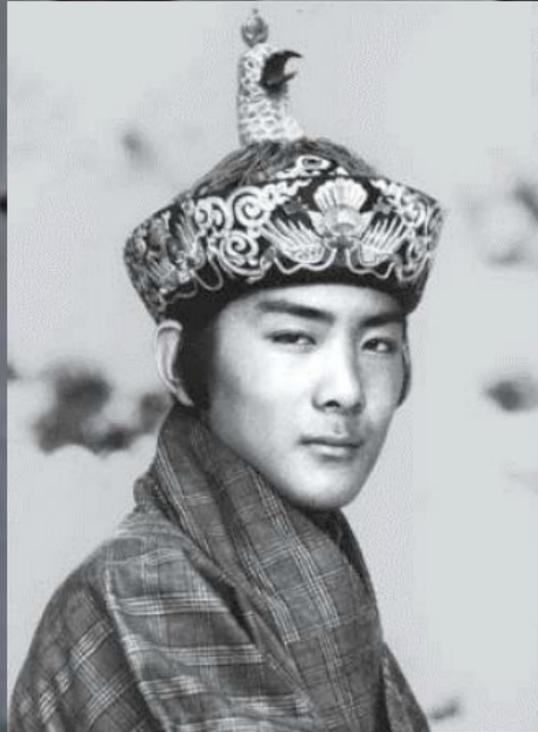
Jigmi Y. Thinley,

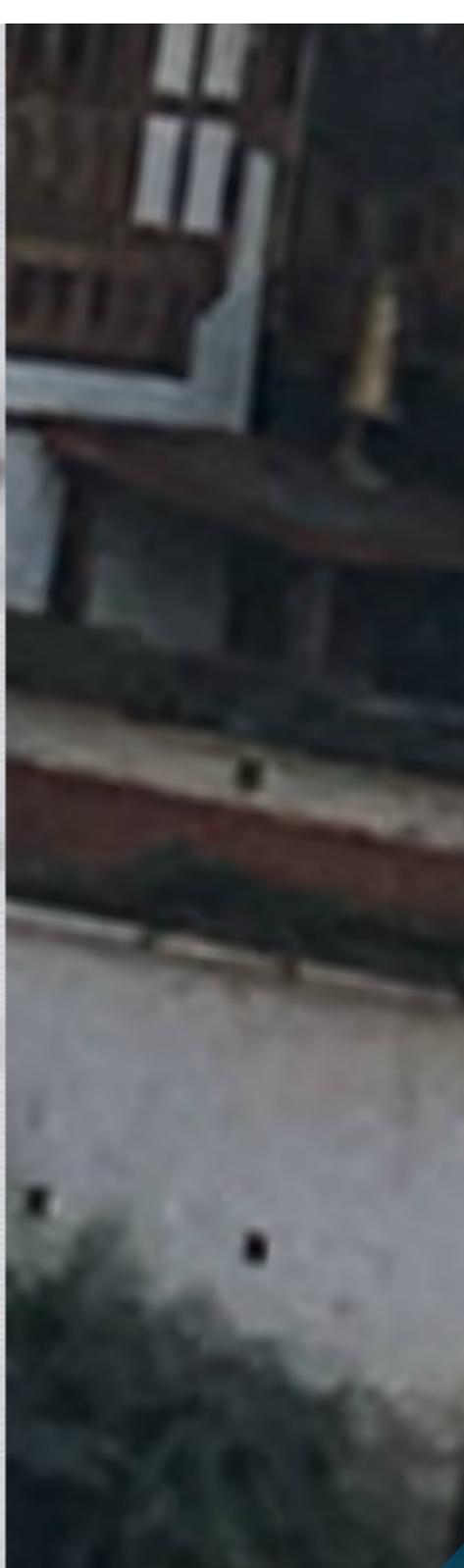


Trois composantes du Bonheur

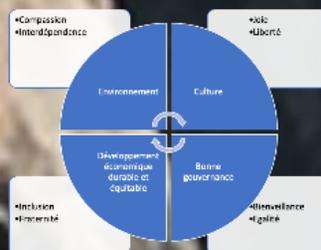
- *Vivre en harmonie avec soi-même*
- *Vivre en harmonie avec les autres*
- *Vivre en harmonie avec la nature*

Le Bonheur National brut est plus important que le Produit national Brut



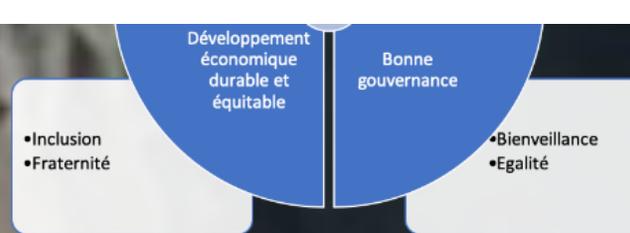


Les conditions structurelles



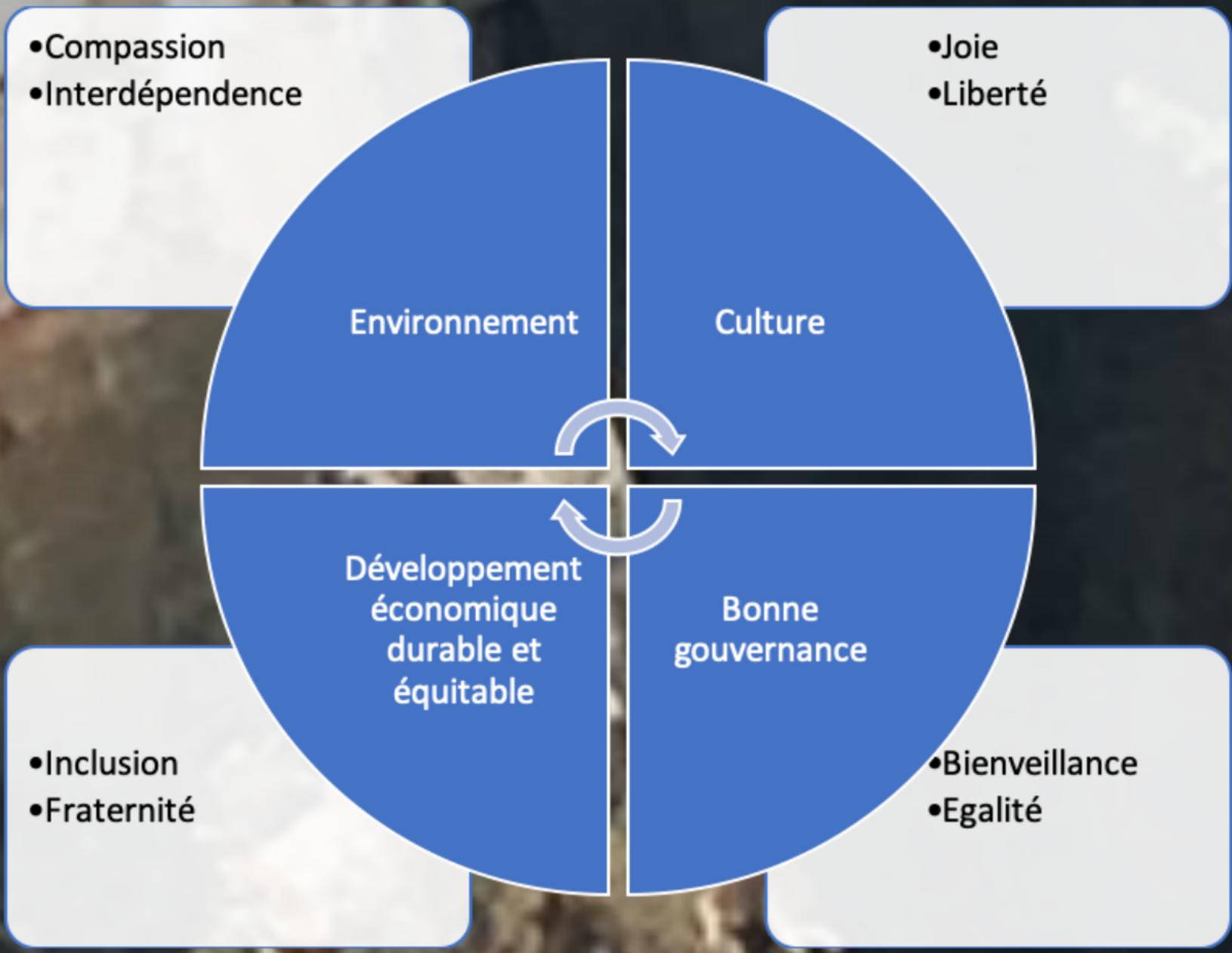
Le BNB crée l'équilibre entre:

- *Des conditions sociétales, structurelles et systémiques équitables, soutenables, et l'épanouissement de tous les humains comme de toutes les formes de vie*
- *C'est aussi et surtout un chemin de transformation et d'évolution de la conscience individuelle et collective*

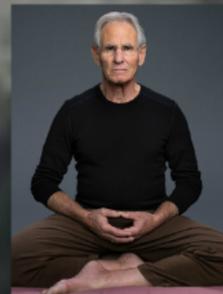


Le BNB crée l'équilibre entre:

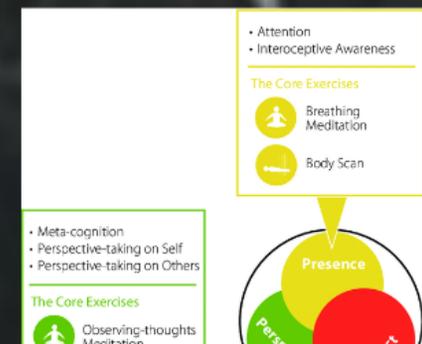
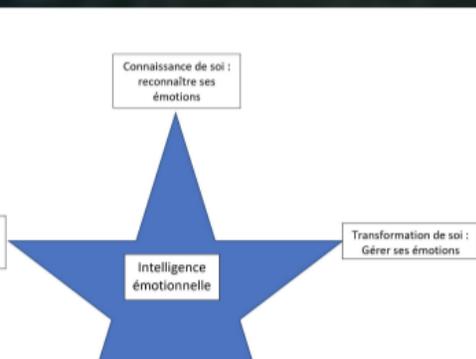
- *Des conditions sociétales, structurelles et systémiques équitables, soutenables, et l'épanouissement de tous les humains comme de toutes les formes de vie*
- *C'est aussi et surtout un chemin de transformation et d'évolution de la conscience individuelle et collective*

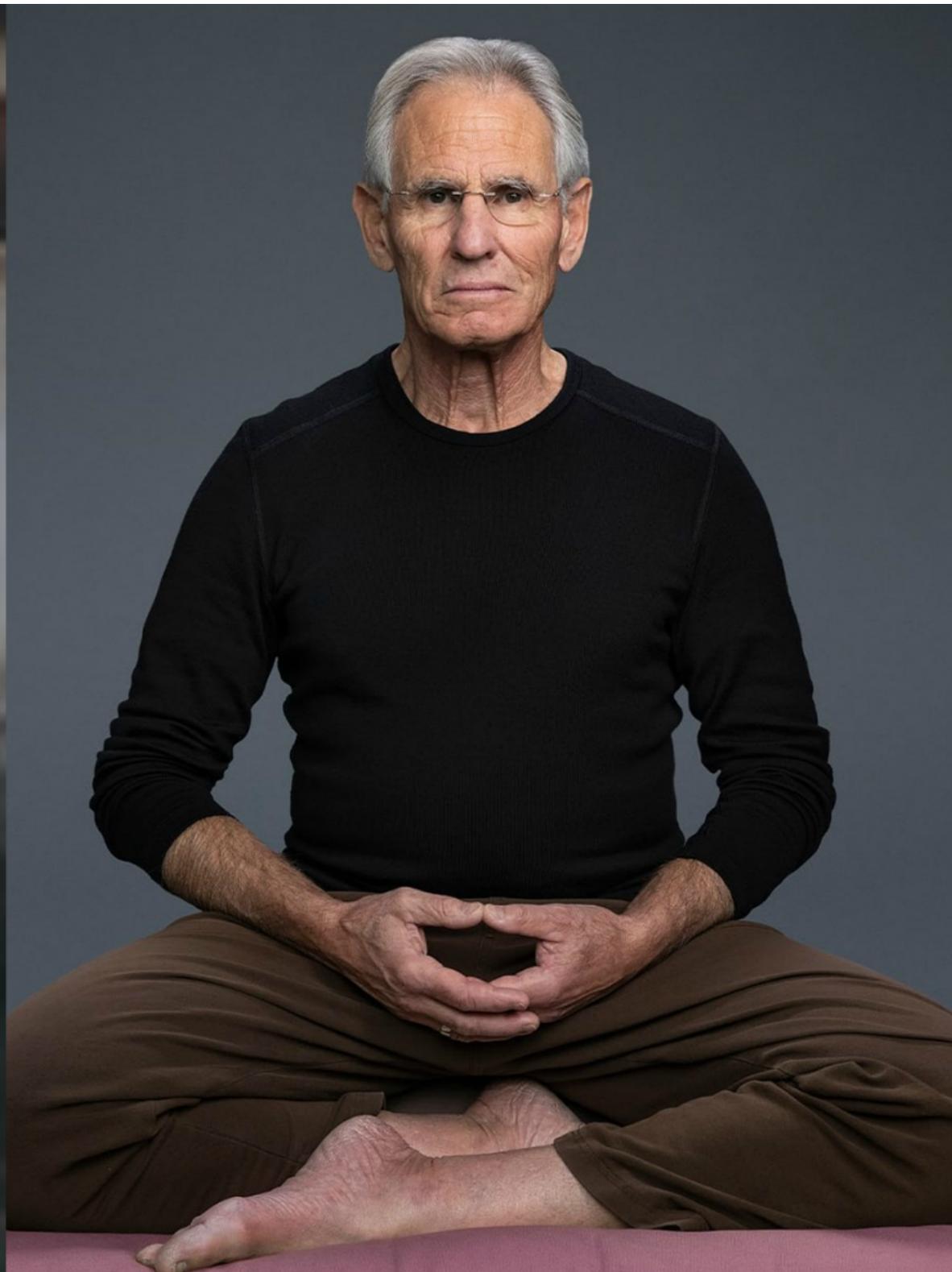


Les conditions intérieures: Mindfulness et intelligence émotionnelle

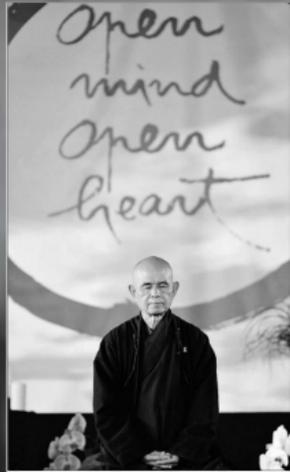


Les conditions intérieures: Mindfulness et intelligence émotionnelle





Thich Nhat Hanh 1926-2022





Open
mind
Open
heart







Never
la boue
pas de
lotus



WORLD
ECONOMIC
FORUM

WORLD
ECONOMIC
FORUM

WORLD
ECONOMIC
FORUM



SINGER

- Attention
- Interoceptive Awareness

The Core Exercises



Breathing
Meditation



Body Scan

- Meta-cognition
- Perspective-taking on Self
- Perspective-taking on Others

The Core Exercises



Observing-thoughts
Meditation



Perspective Dyad

- Care/Compassion/Gratitude
- Prosocial Motivation
- Dealing with Difficult Emotions

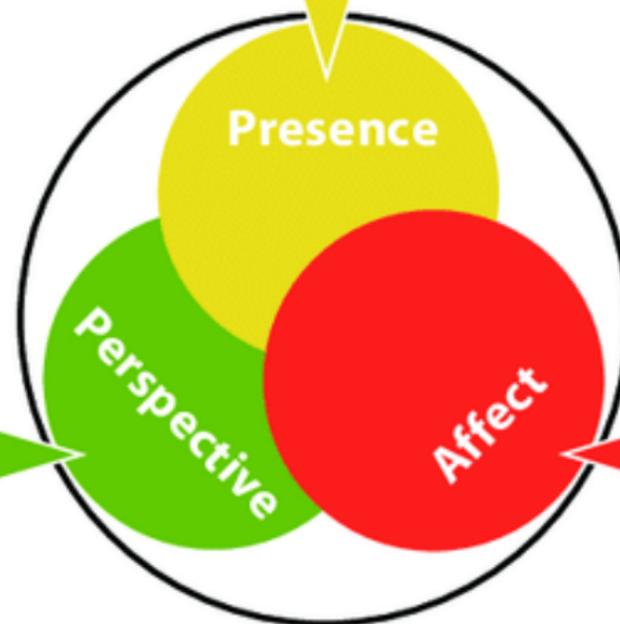
The Core Exercises



Loving-kindness
Meditation



Affect Dyad





Connaissance de soi :
reconnaître ses
émotions

Prises de décision
éthiques et
responsables

Transformation de soi :
Gérer ses émotions

Intelligence
émotionnelle

Développement de relations
harmonieuses et durables

Conscience sociale :
Empathie et compassion



Chaque
moment
est un cadeau
de la vie