Apprendre à vivre seul et heureux : 30 clefs pour y parvenir

La solitude est une situation qui peut être difficile à vivre, en particulier dans une société où il est important de réussir dans tous les domaines, y compris en amour. Pourtant, il est possible d’être seul et de continuer à prendre la vie du bon côté. Pour vous y aider, voici 30 clefs pour parvenir à vivre seul et heureux !

1. Comprendre que le bonheur ne dépend pas des autres
Pour vivre seul et heureux, la toute première étape est de comprendre que nous sommes les seuls à détenir la clef de notre propre bonheur. Pour pouvoir être heureux avec les autres, qu’il s’agisse de relations amicales ou amoureuses, vous devez d’abord apprécier votre propre compagnie.
Si vous recherchez l’approbation et la présence des autres pour combler un manque, ils le sentiront et cela aura tendance à les faire fuir. Acceptez d’avoir l’entière et unique responsabilité de votre propre vie, c’est votre meilleure chance de réussir à être heureux.

2. Apprendre à se connaître
Vivre seul est la meilleure occasion d’apprendre à se connaître. Cela peut sembler superflu, car nous pensons tous savoir qui nous sommes. Mais est-ce vraiment le cas ? Avec le rythme trépidant du quotidien, la pression sociale et l’énergie dépensée dans les relations avec les autres, il n’est pas rare que l’on se perde de vue.
Profitez donc de ce temps de célibat pour vous retrouver. Faites le tri pour écarter ce que les autres projettent sur vous et vous reconnecter à la personne que vous êtes vraiment. Se connaître est indispensable pour avoir une relation à soi apaisée.

3. Faire la paix avec soi-même
Une fois que l’on se connaît, il est temps de faire la paix avec soi-même. La première personne qui doit vous traiter avec amour et bienveillance, c’est vous ! Personne ne le fera si vous n’y parvenez pas.
Faites donc la paix avec votre image. Cessez de ruminer vos défauts, de vous dévaloriser et d’être en colère contre vous-même sans raison.

4. Apprendre à s’aimer
Pour vivre seul et heureux, il est essentiel d’apprendre à s’aimer. Une fois que vous avez fait la paix avec vous-même en cessant de vous faire la guerre, il est temps de devenir votre meilleur ami.
Autorisez-vous à affirmer vos qualités, à être fier de ce que vous avez accompli et à savourer comme il se doit les petites victoires du quotidien. Portez sur vous-même le regard que vous aimeriez que les autres portes. En apprenant à vous aimer, vous permettez aux autres de faire de même.

5. Prendre du temps pour s’occuper de soi
Vivre seul, c’est avoir du temps libre. Il est important de le mettre à profit pour s’occuper de soi. Cela passe à la fois par le corps et l’esprit. Chouchoutez-vous en vous offrant des moments de détente ou des soins que vous n’auriez pas le temps de faire si vous viviez à deux.
Prenez aussi le temps de lire, d’écouter de la musique ou de regarder des films. Cultivez votre esprit vous rendra la vie seul d’autant plus agréable.

6. Réapprendre à vivre avec soi-même
Si vivre à deux n’est pas simple, réapprendre à vivre avec soi-même ne l’est pas forcément de prime abord. Cela demande quelques ajustements, surtout si vous sortez d’une longue période de vie en ménage.
Prenez le temps de reprendre vos marques en réorganisant votre quotidien. Créez-vous des rituels sécurisants qui deviendront rapidement de nouvelles habitudes. Une fois votre nouvelle routine quotidienne au point, vous vous sentirez plus à l’aise avec votre nouvelle condition.

7. Réaménager un intérieur à son image
L’un des avantages de vivre seul, c’est la possibilité d’aménager entièrement son intérieur à son image. Profitez-en et donnez un nouveau look à votre lieu de vie. Changez de décoration et agencez les meubles pour créer un lieu qui vous ressemble et dans lequel vous aurez plaisir à vivre
Point n’est besoin de dépenser des fortunes pour ce faire. Le net regorge de tutos et de bonnes idées pour customiser et ré employer ce que vous possédez déjà. Vous pouvez aussi miser sur la récupération et l’achat d’occasion pour changer d’intérieur à peu de frais.

8. Apprendre à apprécier le silence
Cela peut sembler étrange au premier abord, mais notre monde moderne nous laisse rarement l’occasion d’apprécier le silence. Où que nous soyons lorsque nous sortons de chez nous, il y a toujours un vacarme ambiant auquel nous ne prêtons même plus attention.
Vivre seul permet de profiter de moments de silence une fois la porte de chez soi franchie. Un calme indispensable pour faire le vide en soi et se ressourcer. Vous vous surprendrez vite à y prendre goût.

9. Profiter de son autonomie
Vivre seul, c’est aussi retrouver une autonomie incompatible avec la notion même de vie de couple. Vous voilà redevenu le seul maître de votre emploi du temps et de vos loisirs. Une liberté dont il serait dommage de ne pas profiter pleinement !
Organisez vos journées selon vos désirs, sans chercher forcément à vouloir copier vos anciennes habitudes. Reconnectez-vous à ce sentiment de puissance qui vous envahit lorsque vous prenez une décision sans avoir à prendre un autre avis en compte et savourez-le à sa juste valeur.

10. Remettre ses finances en ordre
La vie à deux peut parfois mettre les finances à rude épreuve, surtout lorsque l’autre n’a pas la même façon que nous de gérer l’argent. Si votre portefeuille a pâti de votre dernière histoire, c’est le moment d’en profiter pour vous remettre à flot en soldant crédits et autres dettes. Vous pourrez ainsi repartir dans la vie du bon pied.

11. Faire des choses qui nous tiennent à cœur
Vivre seul ne veut pas dire rester cloîtré chez soi à se morfondre, bien au contraire ! Profitez-en pour faire les choses qui vous tiennent à cœur et que vous n’avez pas eu la possibilité de faire avant.
Peu importe qu’il s’agisse d’un voyage, de la pratique d’un sport, d’une activité culturelle ou simplement de dormir jusqu’à midi le dimanche. Le mot d’ordre est de vous faire plaisir.

12. Pratiquer des activités épanouissantes
Pour vivre seul tout en étant heureux, pratiquer des activité épanouissantes est une aide non-négligeable. La pratique d’un sport en club, par exemple, est l’occasion de se dépasser et de rencontrer d’autres passionnés. S’engager auprès d’une association permet de développer un réseau de connaissances tout en étant utile aux autres.

13. Rester ouvert sur les autres et le monde
Être heureux en vivant seul n’implique pas nécessairement de devenir misanthrope et de se fermer aux autres, bien au contraire. Gardez toujours l’esprit ouvert et soyez curieux de vos semblables. Prendre conscience que notre bonheur ne dépend que de nous ne signifie pas se passer des moments de convivialité qui se présentent.

14. Profiter de son cercle d’amis
Dans la droite ligne du conseil précédent, pensez à profiter de votre entourage, en particulier de vos amis. L’un des avantages de vivre seul, c’est que vous avez bien plus de temps à leur consacrer. Ne vous privez donc pas de partager du bon temps avec eux, sans tomber dans le traver de devenir envahissant, bien entendu.

15. Faire de nouvelles connaissances
Vivre seul permet aussi d’avoir du temps pour élargir son cercle social et lier de nouvelles connaissances. Là encore, l’idée n’est pas de chercher à combler un manque à tout prix. Il s’agit simplement de développer votre vie sociale et votre réseau. Sortez, testez de nouvelles activités et osez aller vers les autres. Une vie sociale bien remplie est une source d’épanouissement personnelle à côté de laquelle il serait dommage de passer.

16. Développer sa carrière professionnelle
Quand on vit à deux, il arrive que l’on mette sa carrière entre parenthèses pour pouvoir se consacrer à l’autre. Vivre seul, c’est aussi l’opportunité de pouvoir s’investir à fond dans sa carrière et lui donner un coup d’accélérateur.
Maintenant que vous avez le champ libre, il est temps de vous interroger sur l’avenir professionnel que vous souhaitez avoir. Profitez de votre solitude pour investir le temps nécessaire pour le concrétiser. C’est le moment où jamais de saisir toutes les opportunités qui se présentent.

17. Définir son projet de vie et ses objectifs
Vivre seul est aussi une occasion qui permet de réfléchir à votre projet de vie et à ce que vous voulez vraiment. Vous ne courrez pas le risque de voir votre vision se télescoper avec celle de quelqu’un d’autre. Ni de voir vos projets contrariés par des désaccords amoureux. Il est temps de tracer les contours de la vie que vous voulez vivre, celle qui vous exalte et fait palpiter votre cœur quand vous y pensez. Profitez de votre liberté pour vous réaliser pleinement et penser à vous.

18. Réaliser un vision board
Pour vous donner davantage de motivation pour avancer dans vos projets, vous pouvez réaliser un vision board. Il s’agit d’un tableau sur lequel sont collées des images qui matérialisent vos projets et vos objectifs dans différents domaines de votre vie. En donnant une apparence concrète à vos projets, il peut se révéler une aide précieuse pour surmonter les éventuels coups de blues liés à la vie en solo.

19. S’investir pour réaliser ses rêves
Établir son projet de vie, c’est bien, s’investir et tout donner pour le réaliser, c’est mieux. Pour vivre seul et heureux, investissez toute votre énergie dans ma concrétisation de vos rêves. Mener à bien des projets qui nous tiennent à cœur rend le quotidien exaltant et procure un authentique bonheur. Vous ne vivrez plus votre situation comme un moment de manque.

20. Se libérer de la pression sociale
Vivre seul et heureux implique aussi de se libérer de la pression sociale qui présente le couple comme un accomplissement. Vous et vous seul pouvez décider de ce qui vous convient dans votre vie. Ne laissez pas les autres s’immiscer dans vos choix au motif qu’ils sont bien intentionnés. Éconduisez gentiment, mais fermement ceux qui se permettent de vous expliquer que vous êtes forcément malheureux, car le couple serait le seul chemin vers le bonheur. Le seul regard qui doit vous importer, c’est le vôtre.

21. Ne pas se concentrer sur le manque
Pour vivre seul et heureux, il faut résister à la tentation de se concentrer uniquement sur la solitude et le manque. Ce n’est que lorsque l’un ne sera plus synonyme de l’autre que vous pourrez vivre avec quelqu’un de façon épanouie. Seul ou à deux, tous les styles de vie ont des avantages et des inconvénients. Concentrez-vous sur ceux de votre célibat actuel au lieu de penser à ce que vous pourriez avoir de mieux si vous étiez en couple.

22. Voir le célibat comme une opportunité
Comme nous l’avons vu au fil de cet article, vivre seul possède un certain nombre d’avantages. Apprenez donc à voir le célibat comme une opportunité en soi. Grâce à lui, vous pouvez vous concentrer sur certains aspects de votre vie et mener à bien des projets qui seraient plus compliqués à mettre en place si vous étiez accompagné. Apprendre à voir le verre à moitié plein permet de vivre plus heureux et serein, et c’est une excellente habitude qui vous aidera aussi lorsque vous rencontrerez quelqu’un.

23. Être reconnaissant pour tout ce que la vie vous apporte
La vie nous apporte chaque jour son lot de choses positives. Si vous lisez cet article, par exemple, c’est que vous avez accès à internet et de l’argent pour payer la connexion. Si la solitude vous préoccupe, c’est que vos besoins primaires, tels que manger ou avoir un toit sur la tête sont déjà satisfaits. Vivre seul fait parfois perdre de vue la chance que nous avons. Il est bon de prendre le temps de s’en souvenir et d’être reconnaissant.

24. Trouver le bonheur dans les choses du quotidien
Le bonheur ne dépend pas du fait de vivre seul ou à deux, mais des expériences que vous vivez. Apprenez à le trouver dans les plaisirs simples de la vie, comme une ballade, un bon repas, une activité que vous aimez ou un moment passé entre amis. Mettez votre énergie à apprécier ce qui est à votre portée et vous vous rendrez compte que ce que vous n’avez pas ne vous manque finalement plus.

25. Cultiver les plaisirs simples
Pour vivre seul et heureux, apprenez à cultiver ces plaisirs simples dont nous parlons dans le paragraphe précédent. N’attendez pas que les occasions d’y goûter se présentent : provoquez-les. Faites en sorte que chaque journée que vous passez soit émaillée de petites joies simples. Vous vous apercevrez vite à quel point votre bonheur ne dépend que de vous et de votre manière d’appréhender la vie.

26. Ne pas tomber dans le piège du dénigrement
Pour mieux accepter de vivre seul, on tombe dans le piège du dénigrement qui consiste à fustiger la vie de couple. Loin de montrer que vous êtes à l’aise avec la solitude, ce comportement traduit, au contraire, une certaine frustration. Rien ne sert de jalouser ceux qui vivent à deux. Appréciez les avantages de votre situation présente sans chercher à la comparer à celle des autres.

27. Donner de soi autrement
Nous avons tous un besoin, plus ou moins prononcé, de donner de l’affection aux autres. Lorsque nous sommes en couple, il est satisfait de manière naturelle. Quand on est amené à vivre seul, il arrive que l’on souffre de cette affection dont on ne sait plus quoi faire. Pour palier ce manque, n’oubliez pas que vous pouvez donner de vous autrement qu’au travers d’une relation amoureuse. Faites preuve de bienveillance envers vos proches, soyez présent pour vous amis et investissez-vous dans des activités utiles.

28. Savoir s’entourer de gens positifs
Nous avons déjà paré de l’importance de l’entourage plus haut. S’il est utile de développer son réseau, il faut aussi veiller à s’entourer de gens positifs pour vivre seul et heureux. Fréquenter des personnes qui suintent la frustration et le manque risque d’agir sur vous par ricochet. Vous allez vous retrouver à porter un mal-être qui ne vous appartient pas et qui risque de faire naître en vous un sentiment de désarroi face à la solitude.

29. Utiliser le développement personnel
Le développement personnel recèle de nombreux outils qui peuvent vous aider à vivre seul et heureux. Travail sur soi, méditation ou pensée positive sont autant de disciplines qui permettent d’évoluer et de faire face aux différentes situations de la vie avec sérénité.

30. Rester ouvert à une rencontre sans en faire une finalité
Enfin, la dernière clef pour vivre seul et heureux, c’est de garder votre cœur et votre esprit ouverts à une rencontre sans en faire votre priorité. Ne cherchez pas à faire en sorte qu’elle se produise, mais restez attentif si une opportunité se présente et laissez-vous guider par votre cœur, plutôt que par vos peurs ou vos manques.

Il est tout à fait possible de vivre seul et parfaitement heureux. Les clefs présentées dans cet article sont autant de conseils pour parvenir à être en solo tout en étant épanoui et bien dans sa tête. N’oubliez jamais que la clef de votre bonheur réside au plus profond de vous et que la responsabilité de la trouver, ou pas, est entre vos mains. Épanouissez-vous, travaillez pour vivre vos rêves et le reste viendra de lui-même !