

L'Art du Bonheur

Nouvelles

Publié par : seve

Publié le : 30-03-2016 11:40:00

Sommes nous vraiment heureux ou vivons nous dans le contentement et nous satisfaisons nous de ce que nous avons , tout en sachant que cela ne nous épanouit pas et que certains domaines de nos vies ne sont pas en cohérence avec nos besoins et désirs profonds ?

Pour savoir si on est vraiment heureux, il faut bien se connaître et avoir une vie en harmonie avec qui on est et ce que l'on souhaite faire au fond de nous.

Pour s'en rendre compte on peut imaginer à quoi ressemblerait notre vie dans un monde où tout est possible. Dans un monde où il n'y aurait aucune limite à ce que nous sommes capables de réaliser. Imaginons que nous ayons tous les diplômes du monde, toutes les qualités qui existent, une intelligence optimum, un sens relationnel hyper développé, un physique de rêve....Ou tout serait possible....

Ensuite il faut imaginer à quoi ressemblerait notre vie dans ce cadre: quel serait notre métier, nos loisirs, comment notre vie se déroulerait....

Puis, il suffit d'écrire tout ce qui nous empêche de réaliser notre rêve d'une vie heureuse. ;Et il faut se demander "qu'est ce qui a pu faire que mon chemin est différent de celui que j'aurais aimé suivre?" Chacun d'entre nous rencontrons des opportunités que nous saisissons ou pas, ou que nous ne sachons pas repérer. Nous nous mettons des barrières par peur et sommes attachés à notre zone de confort. Nous nous y sentons bien, en sécurité , même si au fond de nous, nous savons que nous ne nous y épanouissons pas complètement.

Pourtant il est possible de réaliser ses rêves. Et celui qui voit le monde sous une croyance optimiste le sait bien, tout est possible pour celui qui s'en donne les moyens. Après il faut mettre en place des actions pour passer du rêve à la réalité .Par exemple quelqu'un qui souhaiterait se lancer dans un projet professionnel le passionnant depuis toujours mais qui s'en empêche par manque de temps et d'argent , pourrait s'il le voulait vraiment trouver des solutions. Il pourrait se tourner vers les autres pour demander de l'aide et /ou s'associer à quelqu'un car on ne fait pas grand chose dans la vie si on ne sait pas aller vers les autres et demander un soutien, un appui, de l'aide, des conseils, des contacts.... Il pourrait aussi choisir comment placer son temps et pour quelles activités occuper. Mais ceci implique de faire des choix et donc des renoncements...

Tout est une question de priorités. Est ce qu'on fait passer ses besoins en premier ou ceux des autres ? Est ce qu'on se consacre d'abord aux autres pour ensuite se prendre en main et s'occuper de soi ou inversement ? Ou bien est ce qu'on sacrifie ses rêves et ses besoins pour les autres, ou par peur de connaître des pertes? Et si pertes il y a, est ce que nous perdrons plus que nous gagnerions ? Dans quel domaine ? Peut être que dans certaines situations nous perdrons en confort de vie mais gagnerions en bonheur au quotidien. Par exemple une personne peut être plus heureuse en vivant une vie simple et modeste avec un confort de vie moindre mais une qualité de vie supérieure.

Ce que nous pouvons perdre nous rend il heureux et nous épanouit il ou est ce que nous en tirons du plaisir et que nous y sommes attaché ? Il y a des circonstances où l'on est amené à faire des choix. Et donc à renoncer à des choses auxquelles on tient pour aller vers ce que l'on a de plus à cœur. Et si on ne renonce à rien , on s'abstient de choisir et on s'abstient de vivre la vie que l'on voudrait.

"Suivre sa voie afin de pouvoir se réaliser pleinement, c'est parfois comme de gravir une montagne. Tant qu'on ne l'a pas fait, on ignore les efforts que cela exige, accentuent la satisfaction que l'on ressent à l'arrivée. Plus les efforts sont grands, plus intense sera le bonheur, et plus longtemps il restera gravé en vous"

Un autre exercice consiste à se remémorer et à visualiser tout ce que nous avons fait et vécu la semaine dernière. Puis une fois tout ceci remémoré, il suffit de se demander ce que nous conserverions et que nous referions si nous savions que nous allons mourir prochainement (disons à la fin de la semaine qui suit). Referions nous les mêmes choses, avec les mêmes personnes, dans les mêmes lieux ?

Si on ne garde pas au moins 70 % de nos actions, notre vie n'est pas cohérente et conforme à nos besoins et désirs. Il est normal d'accomplir certaines tâches vides de sens, mais pas de garder une faible proportion de nos actions. "Il faudrait être capable d'affirmer que, sachant notre mort prochaine, on continuerait d'effectuer au moins 70 % de ce que l'on fait habituellement. Ce serait un signe que nos actions sont en harmonie avec qui nous sommes"