

# IL EST FACILE D'ALLER BIEN

## ORIENTONS NOTRE REGARD VERS LE BEAU, LE MERVEILLEUX

### Analyse du poème de Rumi:-)

- **J'accueille tout le monde : joie, peine, méchanceté, angoisse**

Quelque soit l'émotion, positive et négative, je l'accepte...

En effet rien n'est ni bon, ni vraiment mauvais

- Exercez-vous chaque jour à accueillir chaque émotion qui arrive. Nommez-la sans juger et tentez de l'accepter, juste ça

- Faites une liste de tout ce que vous considérez comme mauvais et voyez si vous ne pouvez pas regarder ces émotions autrement. Revenez sur un événement que vous avez vécu il y a peu de temps et constatez si vous en avez retiré du bon. Cela vous permettra de prendre le temps de réaliser peut-être ce que vous n'aviez pas vu:-)

- **Les problèmes sont nos guides**, ils nous disent que quelque chose ne nous convient pas dans nos vies et qu'il

faut changer quelque chose. Ils nous apprennent à mieux nous connaître, à savoir ce qui est bon pour nous. Je vous rappelle que faire ce qui est bon pour nous n'est pas égoïste, au contraire !!!

- Revenez sur la liste précédente (voir tableau ci-dessous) et écrivez de quelle façon les problèmes que vous avez vécus vous ont servi de guide... ou auraient pu vous servir de guide, c'est-à-dire écrivez ce que vous auriez peut-être dû faire... Et ceci est très important, nous ne sommes pas toujours assez humbles pour accepter les leçons de la vie et du coup nous restons dans nos vieilles habitudes. Voyons ce que nous aurions pu changer...

Je prends l'exemple d'une maladie, je considère personnellement que les maladies sont des messages que la vie nous envoie, tout comme les problèmes sont nos guides (c'est le même principe). Donc une maladie, un lumbago par exemple, vient nous dire que quelque chose ne va pas dans notre vie. Notre premier réflexe est de se bourrer de médicaments et une fois la douleur partie on reprend sa vie sans plus y penser. NON !

Si on ne change rien dans notre vie, le lumbago reviendra plus fort ou sans une autre forme... Tout ce que l'on repousse nous revient en boomerang !

- **Je lâche le désir d'alimenter mes monstres**

Oui, je lâche le désir d'alimenter mes peines, mes angoisses... Une chose est d'accepter, une autre de ne pas les alimenter, c'est-à-dire de ne pas focaliser là-dessus.

- Alors prenons l'engagement de ne pas ruminer pendant 3 jours la remarque de notre collègue ou de notre conjoint.

Pour cela faire la méditation « accepter et libérer » le soir pour chaque contrariété (audio)

- **Je suis seul(e) à choisir mes états d'âme**

C'est moi qui décide si je m'attriste d'un événement ou pas.

Exemple : je suis à la caisse d'un super marché et une personne me passe devant alors que c'était à mon tour.

1ère réaction : je m'insurge, ça m'énerve, le ton monte et....je suis mal une partie de la journée

2ème réaction : je respire, je souris même et j'oublie cet événement aussi vite qu'il est apparu ! Et je pourrais même le mettre dans mes bons moments le soir quand je ferai ma liste car je serai fier(e) de moi:-) Tout bénéf, non ?

- la prochaine fois qu'on vous passera devant à une

caisse, souriez (oui je sais, il faut s'entraîner:-) Cela ne signifie pas non plus qu'il faille s'écraser, il y a des moments où je pense qu'une colère saine est nécessaire...  
**Mais choisissons nous-même à quel moment nous sentons nécessaire de réagir ou pas...**

- Quand on se laisse blesser par quelqu'un, on perd son pouvoir. Eh oui, c'est une clef majeure du bonheur je trouve... Il est tellement facile de s'énerver quand quelqu'un nous adresse une parole qui nous fait mal. Mais l'a-t-il vraiment fait exprès ? Et puis même, si vous choisissez de vous énerver, c'est à cette personne que vous cédez votre pouvoir...

- Répétez-vous cette parole en boucle quand quelqu'un vous énerve : « **qui s'affecte d'une parole s'infecte** » ou « **personne ne peut me blesser sans mon autorisation** » Gandhi. Vous serez moins enclin(e) à vous rebiffer.

Semaine prochaine :

- Voyez-vous un changement dans vos vies ?
- les intentions:-)

## Tenez un petit journal :(semaine 2)

Chaque jour notez ce que vous êtes parvenu(e) à faire et ce que vous avez ressenti en retour

	Actions	Ressenti
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		
Samedi		
Dimanche		

Voyons nos problèmes autrement:-)

Événements jugés désagréables	Comment aurais-je pu regarder cet événement autrement ?	En quoi cet événement m'a servi de guide ? Ou aurait pu me servir de guide ?