NON, JE NE REGRETTE RIEN

5 CONSEILS POUR VIVRE VRAIMENT

Saison d'automne, feuilles qui tombent, visite du cimetière familial, moments calfeutrés au chaud dans nos maisons... Cette période de l'année invite à rentrer en soi, à réfléchir au temps qui passe et aux choix que nous faisons.

Bronnie Ware, une Australienne venue trouver l'aventure en Angleterre, atterrit un jour par un concours de circonstances dans le Surrey pour partager le quotidien d'une personne âgée en fin de vie. Pendant plusieurs années, elle continuera ainsi à accompagner des personnes jusqu'à leur dernier souffle. Nouveau rapport au temps. Confidences recueillies et consignées quotidiennement dans son journal. Angoisse, insatisfaction, regrets. Si au moins ceux qui sont dans la force de l'âge pouvaient apprendre des erreurs de la génération précédente... La jeune aide-soignante pourrait se faire messenger...

Elle commence un blog qui reprend les lignes de force de toutes ces frustrations accumulées. Celles-ci semblent se cristalliser en cinq regrets majeurs, qui reviennent comme un leitmotiv pour celle qui écoute les cœurs s'épancher et ouvre le sien.

J'aurais aimé avoir le courage de vivre la vie que je voulais et non celle que les autres attendaient de moi

Tant de rêves ne sont pas accomplis à la fin de la vie, simplement à cause de choix faits - ou non faits - en fonction de l'opinion des autres. Courons-nous la bonne course, la nôtre ? Ou celle des autres ?

J'aurais aimé ne pas avoir autant travaillé

La plupart des personnes regrettaient à la fin de leur vie de ne pas avoir passé plus de temps avec leurs enfants ou leur conjoint. Sans un certain équilibre de vie où le travail est à sa juste place, et non pas une nouvelle forme d'addiction – stratégie plus ou moins consciente pour éviter de penser –, succès ne rimera pas avec bonheur.

J'aurais aimé avoir le courage d'exprimer mes sentiments

Amertume et ressentiment sont le lot de ceux qui se sont tus par peur du conflit ou de l'embarras. Osez braver la peur, vous excuser, montrer votre amour, demander pardon. La rancune absorbe beaucoup d'énergie. Ne perdez pas votre temps en négativité !

J'aurais aimé rester en contact avec mes amis

Ils sont les joyeux jalons de votre vie, gardez-les, entretenez une connexion en chair et en os, asseyez-vous ensemble, recevez leurs commentaires honnêtes, riez tout simplement. Ne les laissez pas filer, trop pris que vous êtes par votre existence.

J'aurais aimé m'autoriser à être plus heureux

Le bonheur est un choix et non une destination. Il se glane en chemin dans l'appréciation des petites choses, remarquez-les ! Ne vous attardez pas dans la tristesse, mais découvrez la gratitude et les bénédictions. Le confort des habitudes peut vous faire prétendre que vous êtes heureux, cherchez plutôt votre véritable mission de vie et honorez-la. Et commencez par être bon avec vous-même.

Le temps est un don précieux, n'attendez pas qu'il soit trop tard. Vous voulez vivre sans regret ? Osez le courage, celui d'écouter ce que vous dicte votre cœur. Plus vous l'écoutez, plus il vous parlera fort...

www.bronnieware.com

Clotilde de Cacqueray | Life/Personal Development Coach
www.lifeandmission.co.uk