

Autorisez-vous à être,
tout simplement, sans
jugement, et vous vous
émerveillerez de la richesse
de votre existence.

FOUTEZ-VOUS LA PAIX !



C'est cette
injonction
surprenante
que Fabrice
Midal,
enseignant

de la méditation en France, et Tal Ben-Shahar, porte-parole de la psychologie positive et initiateur d'un cours sur le bonheur à Harvard, ont fait résonner ensemble le mois dernier devant un public parisien. Livres de self-help, blogs multiples et conseils sans fin des nouveaux marchands de bonheur de tous poils nous submergent, nous mettent sous pression, nous poussent constamment à nous comparer à un idéal impossible. Mangez ceci. Courez. Changez par ici. Faites mieux cela... et vous voilà insatisfait de n'être ni parfait ni irréprochable. Arrêtez !

Osez l'imperfection et faites de votre mieux avec ce que vous êtes

La méditation peut être un moyen de reconnaître ce qui est, de l'accepter et d'être profondément bienveillant avec soi-même. De relaxer l'impératif de réussite. Et notamment d'accepter toutes les émotions, positives ou négatives. En effet, c'est ajouter de la souffrance supplémentaire que d'être dans le fantasme qu'il n'y a dans la vie ni anxiété, ni tristesse, ni déception. Vous avez le droit d'être anxieux ou déçu. La douleur est inévitable. Ne l'augmentez pas en la refusant, nous dit Tal Ben-Shahar.

Acceptez l'échec

Il fait partie de l'apprentissage. Thomas Edison, l'inventeur de l'ampoule électrique, affirmait qu'il n'avait pas échoué 1 000 fois... mais avait réussi 1 000 fois à montrer ce qui ne marchait pas. Vous ne

pouvez être un bon parent, un bon époux, un bon manager sans apprendre, et donc sans vous tromper. Laissez-vous et laissez aux autres le droit à l'erreur !

Soyez vulnérable

C'est le signe de votre humanité. Ce qui semble très inconfortable, voire vous fait honte, peut devenir un don profond pour l'autre. Les feuilles mortes ne se métamorphosent-elles pas en engrais naturel qui fertilise la terre ? Votre vulnérabilité enrichit la relation en la rendant authentique.

Cessez d'analyser vos émotions négatives ou de ruminer des pensées

Observez et accueillez, laissez exister et vivez en paix avec tout ce qui vient. Nous sommes habitués à réfléchir : le recul des limites du monde extérieur et les découvertes prodigieuses se sont faites par l'analyse, la critique et la réflexion. Et pourtant, ce n'est pas la voie de progression de la vie intérieure. Celle-ci se nourrit de silence, d'observation et d'accueil. Elle se dit mieux dans un journal ou dans un échange que dans la rumination.

Faites des projets et acceptez l'incertitude

Un projet vous poussera en avant, surtout s'il est animé par ce qui vous passionne. Et en même temps, lâchez prise sur les moyens. Qu'importe la route, l'essentiel est de savourer le chemin moment après moment.

Et si vous avez du mal à suivre une des injonctions, mettez-vous un stylo en travers de la mâchoire, serrez, effet sourire garanti !

Clotilde de Cacqueray | www.lifeandmission.co.uk

Pour aller
plus loin :

*Foutez-vous
la paix et
commencez
à vivre,*

Fabrice Midal,
Flammarion /
Versilio



*Choisir sa vie,
apprendre à saisir
sa chance,*

Tal Ben-Shahar,
Pocket

