

# Votre bien-être



## La vie est Sybelle Construire sa vie...

### Construire sa vie

« Mauvais » et « culpabilité » n'existent pas. Tout n'est qu'évolution ou résistance. Cesse de te martyriser et offre-toi de l'amour, doucement. Ne mets pas tout le temps de l'eau dans ton vin : communique sincèrement et ouvertement, occupe ton espace et exprime-toi comme tu te sens.

Oui, c'est cela que j'ai à faire !

Le programme de ma transformation intérieure est vite expliqué, finalement.

### Cela fait des années

Cela fait des années que je cherche à comprendre d'abord, puis à dépasser ce malaise qui se vit à l'intérieur de moi. Cela fait des années que je suis en chantier et que je mets en place des plans pour ma future cathédrale.

Cela fait des années que je pense le temps des travaux bientôt terminé et voilà qu'à chaque fois une découverte inattendue apparaît. Avec elle, de la restauration à prévoir et à mettre sur pied. J'aimerais que tout soit tout beau, tout neuf, tout fini et jamais je n'y arrive.

Je me demande ce qu'il me manque pour atteindre enfin la fin des travaux.

Est-ce mon architecte qui n'est pas efficace, les ouvriers qui pétouillent, le coordinateur des travaux qui est dépassé ?

### Erreur

Je finis par comprendre que c'est le cerveau central qui a tout faux. Cet ordinateur central croit que quand tout sera terminé la belle vie et le bonheur seront là. Il croit qu'il est nécessaire que tout soit ripoliné et ajusté pour



ensuite profiter de la vie et l'apprécier.  
L'ordinateur central est mal formaté et il se trompe! Il est impératif de lui changer sa programmation.  
Il n'y a qu'une seule chose qui compte dans la vie!

### **Par amour pour soi**

C'est d'exécuter les tâches, prendre des décisions par amour pour soi.  
L'amour pour soi c'est s'accepter dans tous les recoins de son être. C'est accepter de n'avoir pas tout compris ni tout résolu, de n'avoir pas tout fini, d'avoir encore des rénovations à faire, encore et encore.

### **Prendre la joie de...**

S'offrir de l'amour pour soi, c'est aussi s'apprécier tel que l'on est dans toutes les qualités que je prends la peine... que je prends la joie de découvrir. Quelle expression idiote que de dire «je prends la peine de...». Si je veux réussir quelque chose ou découvrir quelque chose, c'est certainement pour un plus, donc cela va m'apporter du plaisir, de la joie, non? Alors je préfère dire «je prends la joie de...» plutôt que «je prends la peine de...»  
Voilà où se situe la mauvaise programmation de mon cerveau central : arrêter de «prendre la peine de...» et dès maintenant «prendre la joie de...»

### **Prendre la joie de faire, par amour pour soi**

Faire les choses avec amour... doucement... tendrement... affectueusement... délicieusement...  
Toutes mes rénovations, toutes mes constructions, toutes mes réalisations, je ne me donne plus la peine de les entreprendre et de les mener à bon port, non!

Maintenant toutes mes rénovations, toutes mes constructions, toutes mes réalisations, je me donne la joie de les réussir.  
Se donner de la peine, c'est comme mettre en place une résistance, une lutte avec la vie. Mais la vie est joie, plaisir, bonheur et ne demande qu'à ce que l'on entre dans son courant. En se donnant de la peine on va comme lutter contre les éléments alors qu'en se donnant de la joie,

---

**«Le bonheur est tout simplement un état d'esprit dans lequel nos pensées sont agréables de façon quasi-permanente»**  
**Maxwell Malz**

---

on se laisse porter par le courant. Au final tout sera fait, tout sera rénové, tout sera réalisé, mais la différence sera énorme entre ce qui a été vécu en se donnant de la peine et ce qui aura été vécu en se donnant de la joie.

Belles rénovations, belles évolutions, belles réalisations... par amour pour vous.  
Ainsi la vie est Sybelle.

*Sybille Luginbül*  
[www.lavieestsybelle.ch](http://www.lavieestsybelle.ch)