



La vie est Sybelle Choisir ses pensées

Vous êtes maman ou papa, chef(fe) d'entreprise ou employé(e), vous œuvrez à l'extérieur ou chez vous, c'est donc que vous savez prendre des décisions.

Depuis que vous êtes au monde, votre vie s'est déroulée de décision en décision. Dès votre plus jeune âge, ce sont vos parents qui prenaient les décisions pour vous. Puis plus grand, l'âge du « plus grand » variant selon chacun, vous avez pris des décisions... même parfois à l'encontre des conseils de vos proches. Vous aviez besoin d'expérimenter et de suivre votre propre chemin.

Si vous regardez de plus près votre vie d'aujourd'hui et surtout votre vie intérieure : que voyez-vous ? Qui prend les décisions ? Ces décisions, par quoi sont-elles influencées ? Finalement, est-ce vraiment vous qui décidez ce que vous décidez ?

Que de monde !

Nous savons tous que nous avons à nous libérer de notre passé, de notre éducation parfois, et de nos croyances limitantes. Nous savons que nous sommes encore un peu influencé(e)s et que nous ne sommes que rarement seul(e)s avec nous-mêmes pour décider : nous entendons ces petites voix qui nous pressent de faire autrement ou d'abandonner ou alors qui nous ordonnent de nous pousser, de bouger, alors que nous aimerions rester tranquilles.



Finalement parmi toutes ces contradictions intérieures, qui a le pouvoir dans nos vies ?

Notre propre pouvoir

Un pouvoir que nous avons toutes et tous, et que nous pouvons nous réapproprier, c'est de choisir ce à quoi on pense à chaque moment. Cela paraît un bien faible pouvoir, et pourtant ! Dans la vie vous avez le choix de tout voir avec un regard de beauté ou un regard de laidier. Voyez-vous la force de ce pouvoir-là ?

Emmet Fox disait : « C'est dans le choix que nous faisons de nos pensées que réside notre liberté ». Et moi j'ajouterais : « Et c'est dans ma liberté que réside mon bonheur, donc mon bonheur vient de mes pensées. »

Quelles sont mes pensées ?

Mes paroles et mes comportements sont des messages que je m'adresse et qu'ensuite j'adresse à toutes les personnes que je rencontre. Que je le veuille ou non, mes pensées vont influencer mon comportement ; et ma personne a une influence sur celles et ceux que je croise. Tout est interdépendance.

Je peux mettre plus de conscience à mes pensées. Suis-je en train de me dévaloriser ? d'émettre des jugements à mon égard ? de me brimer ? me frustrer ? ou me contraindre ? Si je fais cela avec moi, je le ferai avec d'autres et les autres le feront avec moi. Il est nécessaire que pour que la vie de tous soit améliorée et douce nous cessions nos pensées négatives et que nous les remplacions par des pensées d'amour, de beauté, d'empathie, de compréhension face à nous déjà, le reste suivra.

Quel message est-ce que je veux porter... de haine ? de paix ? de compétition ? d'encouragement ? de désespoir ? d'espoir ?

Quels messages est-ce que je m'envoie à longueur de journée ? et par ricochet j'envoie ensuite aux autres ?

Le choix de mes pensées

Pour participer à ma liberté, à mon bonheur et à ma paix, j'observe mes pensées, les accueille et les modifie si je les trouve trop négatives.

« J'ai froid » devient « Je me réchauffe ». « Je suis en retard » = « J'arrive ! » « Je suis débordée » = « Je fais une chose après l'autre ». « Je suis nul(le) » = « Je suis en train d'apprendre ».

L'idée est de choisir de me regarder avec les yeux de la beauté. Soi-même est le début, car ensuite quand je saurai le faire avec moi, je saurai le faire avec les autres et les autres sauront le faire avec moi... tout est interaction et tout est union, mais le début de tout c'est en chacun de soi qu'il se trouve.

« Notre vie est ce qu'en font nos pensées » disait Marc-Aurèle, alors construisez votre vie sybelle.

Sybille Luginbühl
www.lavieestsybelle.ch