

## La vie est Sybelle Pour que la vie soit Sybelle

**En cette période de vacances, je vous propose d'apprivoiser l'habitude de ne voir que le bon côté de votre vie.**

- Pensez-vous que c'est plus facile à dire qu'à faire ?
- Croyez-vous que cela ne soit possible que pour des choses anodines et pas trop difficiles ?
- L'envie est bien présente en vous de devenir plus positif(ve), mais comment, vous dites-vous, arriver à adopter cette posture en toutes circonstances ?

### S'exercer

Pour commencer sachez qu'il est humain et normal de voir d'abord ce qui ne va pas. Nous avons été élevés, éduqués à devoir toujours faire mieux et à relever les erreurs : les nôtres ou celles des autres. Nous vivons dans un monde très critique. C'est donc avec l'intention d'arriver à voir le positif et de la pratique que vous pourrez changer de regard et découvrir de plus en plus souvent le ou les cadeaux qui se cachent derrière chaque situation.

« Lève ton visage vers le soleil, et l'ombre sera derrière toi. » Auteur inconnu. Cet effort de tourner son regard vers le soleil vous apportera beaucoup de réconfort et de sérénité : cela vaut vraiment le coup de persévérer dans

cet apprentissage ; jusqu'à ce qu'il devienne comme une nouvelle philosophie de vie.

### Tout est toujours parfait

Le moyen le plus efficace pour y arriver est de changer votre attitude intérieure, c'est-à-dire savoir et accepter au plus profond de vous-même que quoi qu'il arrive dans votre vie, tout est toujours parfait. Avec l'expérience de la vie, vous avez sans doute remarqué que tout était toujours parfaitement prévu pour que nous grandissions intérieurement. Ce qui arrive dans nos vies comporte toujours une grande utilité pour notre évolution.

Il n'y a pas de hasard dans la vie. Albert Einstein disait : « Le hasard, c'est Dieu qui se promène incognito. »

Nous pouvons donc dire avec pas mal de certitude qu'il y a comme une force au-dessus de nous qui a la vue d'ensemble de nos vies, et que quoi qu'il nous arrive cela a toujours un sens. Qu'à notre tour nous pouvons trouver une compréhension plus ouverte des événements, avec un regard plus large, qui nous fait comprendre qu'une pièce d'un puzzle n'est qu'un élément d'un grand ensemble. La pièce peut être plus sombre, mais elle a toujours un sens dans le tableau général et final.

### S'interroger

Bien sûr il n'est pas toujours très simple de

reconnaître rapidement le sens de tous les événements qui nous arrivent, mais si vous décidez d'adopter cette posture du meilleur et si vous êtes d'accord de vous interroger sur ce que l'événement vous apporte de positif, vous verrez que vous trouverez toujours au moins une – mais souvent plusieurs – raison de vous réjouir.

### Trouver ses besoins

Sachez encore que chaque événement attire notre attention sur un ou des besoins de notre être que nous n'avons pas réussi à reconnaître jusque-là. Nous pouvons attirer à nous des situations positives pour nous aider à découvrir nos besoins. Nous pouvons aussi attirer à nous des situations plus difficiles. Il est important de comprendre que nous entretenons des

croyances qui ne sont pas bénéfiques pour nous ; qu'il est temps d'en changer et qu'il est temps aussi de prendre soin de soi avec amour.

Je souhaite que ce temps de vacances que vous allez vous accorder vous permette de prendre soin de vous avec amour, de nourrir vos besoins, et d'acquiescer l'habitude de voir le bon côté en toute chose.

Que la vie soit Sybelle pour vous.

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

