

JE VOUS SOUHAITE DE TROUVER LE BONHEUR EN VOTRE SOURCE

LE BONHEUR EST UNE TRAJECTOIRE ET NON UNE DESTINATION

On se persuade souvent soi-même que la vie sera meilleure après s'être marié, après avoir eu un enfant et ensuite, après en avoir eu un autre...

Plus tard, on se sent frustré, parce que nos enfants ne sont pas encore assez grands et on pense que l'on sera mieux quand ils seront. On est alors convaincu que l'on sera plus heureux quand ils auront passé cette étape.

On se dit que notre vie sera complète et le bonheur possible quand les choses iront mieux. Mieux pour notre conjoint, nos enfants, quand on possédera une plus grande voiture ou une plus grande maison, quand on pourra aller en vacances, quand on pourra acheter ceci ou cela, quand on aura les dernières technologies, quand on sera à la retraite...

La vérité est qu'il n'y a pas de meilleur moment pour être heureux, que le moment présent.

Si ce n'est pas maintenant, quand serait-ce ?

La vie sera toujours pleine de défis à atteindre et de projets à terminer, d'obstacles. Il est préférable de l'accepter et de décider d'être heureux maintenant qu'il est encore temps. C'est la manière dont on fait l'expérience des choses qui rend heureux.

Pendant, longtemps, j'ai pensé que ma vie allait enfin commencer. La vraie vie ! Mais il y avait toujours un obstacle sur le chemin, un problème qu'il fallait résoudre en premier, une tâche à terminer, une dette à payé. Et alors là, la vie allait commencer...

Jusqu'à ce que je me rende compte que ces obstacles étaient justement « ma vie ». J'étais identifié à eux.

Cette perspective, cette prise de conscience m'a aidé à comprendre qu'il n'y a pas un chemin qui mène au bonheur.

Le bonheur est le chemin

Ainsi passe chaque moment que nous avons et, plus encore, quand on partage ce moment avec quelqu'un de choix, de spécial, suffisamment spécial pour partager notre temps, et que l'on se rappelle que le temps n'attend pas, il est précieux.

Alors, il faut arrêter d'attendre de terminer ses études, d'augmenter son salaire, de posséder le dernier gadget à la mode, de se marier, d'avoir des enfants, que ses enfants partent de la maison ou pas, ou simplement d'attendre. D'attendre le vendredi soir, le dimanche matin, les vacances, le printemps, l'été, l'automne ou l'hiver, pour décider de vivre. Décider qu'il n'y a pas de meilleur moment que maintenant pour être heureux.

Le bonheur est une trajectoire et non pas une destination.

Il n'en faut pas beaucoup pour être heureux. Il suffit juste d'apprécier chaque matin, chaque levée de soleil, le sourire d'un inconnu, l'estime d'un ami, la beauté d'une fleur, chaque petit moment du quotidien et de le sacrer comme l'un des meilleurs moments de sa vie. Vivre l'instant présent avec tous ses sens.

Le temps n'attend personne

Rassemble chaque instant qu'il te reste et il sera de grande valeur. Partage le avec des ou une personne de choix et il deviendra encore plus précieux.

Le bonheur est une trajectoire, une manière de vivre, il est là, à l'intérieur, en votre source.