

L'acceptation... pour se faciliter la vie !

Accepter ce que la vie nous « offre » revient à ne pas réagir, c'est-à-dire à ne pas laisser nos mécanismes inconscients basés sur les informations issues de nos expériences passées prendre les commandes et guider nos réactions. C'est une façon de rester dans le présent, de prendre des décisions en fonction de la réalité du moment.

« La croissance de mon bonheur est directement proportionnelle à mon acceptation, et inversement proportionnelle à mon attente. » Michael J. Fox

L'état contraire à l'acceptation est un état d'exigence. Et qui dit exigences dit tensions. Consciemment ou inconsciemment, vivre sans accepter ce que la vie nous « offre » crée des tensions sur les plans psychologique et physique (nerveux). Nous vivons tous avec plus ou moins d'exigences, et donc de tensions. La plupart du temps, cet état n'est pas volontaire, mais provient de mécanismes inconscients de protection et de désirs. Nous nous en apercevons d'ailleurs en général seulement lorsque le mécanisme inconscient est mis à jour. Notre réaction peut alors ressembler à : « Ce n'est pas vrai, j'ai agi toutes ces années à cause de cette peur. Elle me menait par le bout du nez. »

Agir est un bien grand mot, car la description exacte serait plutôt réagir.

Notre humanité traverse présentement ce que nombre de personnes nomment une grande transition, une transition sensée nous conduire vers un monde de paix, de fraternité et d'abondance pour tous. Durant cette période, nous sommes invités à déposer les lourds bagages de la dualité, à nous alléger du poids des expériences difficiles passées.

Accepter ce qui est, ce qui est en nous comme dans notre vie, est une façon très efficace de faciliter cette transition et de déposer ces bagages. Accepter ce qui est n'équivaut pas à être passif ni à endurer les choses. C'est plutôt l'art d'observer sans jugement tout ce qui se présente à notre conscience, sans rien rejeter ni encourager, de prendre une position d'observateur, de dédramatiser et de faire des choix basés sur un état de paix.

1, 2, 3... action !

Aujourd'hui, lorsque je sentirai une réaction monter en moi, je prendrai quelques respirations profondes et je ferai de mon mieux pour prendre du recul face à la situation.

Passez une magnifique journée !!!

Isab'ailles et Michel A.