

Simplicité Simplicity

Par Serge Kahili King

Une des choses les plus importantes que j'ai apprises lors de mes initiations est que la vie est vraiment simple, et le sont aussi les solutions à nos problèmes.

Ce qui fait que cela semble compliqué est que nous sommes constamment distraits par toutes ces choses qu'il y a à voir, à faire, à découvrir et à penser, et que nous sommes si stressés par les efforts à fournir pour faire fonctionner le tout correctement que nous finissons par être confus, peureux ou en colère.

La simplicité peut se trouver dans le fait que peu importe combien les choses sont complexes, compliquées et stressantes, vivre consiste et se résume à penser, ressentir et agir. C'est tout. Et résoudre des problèmes consiste à penser, ressentir et agir différemment. Et c'est tout, ici aussi.

Lorsque la vie semble être trop compliquée, c'est à ceci qu'il faut se rattacher. Ce n'est pas comme ne pas voir la forêt pour les arbres. C'est plutôt comme voir les arbres et se souvenir de la terre d'où ils proviennent.

Voici quelques conseils à appliquer lorsque la vie devient difficile :

- Respirer calmement avec la prise de conscience de la respiration.
- Changer les pensées négatives en pensées positives en notant quelque chose de bon. Regarder clairement, bien écouter. Il y a toujours quelque chose à retirer.
- Changer les émotions négatives en émotions positives en se rappelant quelque chose de bon. Peu importe ce dont il s'agit, si cela était ce matin ou il y a quelques années. Trouver quelque chose à se rappeler.
- Changer les comportements négatifs en comportements positifs en faisant quelque chose de bien. Faire un compliment, flatter quelqu'un, accomplir un simple geste de gentillesse. Cela n'a pas besoin d'être important.

Quand vous faites ces choses, vous découvrez que vous pouvez penser plus clairement, vous pouvez vous sentir mieux et vous pouvez agir plus efficacement.

Cela fonctionne.