

LES 9 REGLES INTERIEURES

1. SE MOBILISER POUR UN CHANGEMENT

Le syndrome de vitesse extérieure ralentit l'intérieur : nous sommes alors dispersés.

Idées :

Décider alors d'accélérer l'intérieur, c'est-à-dire notre Conscience.

Augmenter le degré de présence, être attentif.

Rentrer en soi pour prendre de la distance.

Se mobiliser grâce aux vertus : attention, volonté, joie, courage.

Accepter une discipline de vie et apprécier avec moins. Simplifier les choses.

2. QUITTER LA POSTURE DE VICTIME

S'imaginer autre que petit", et ainsi vivre au lieu de "survivre".

Mettre la faute sur l'autre est un aveu de faiblesse.

Prendre ses responsabilités nous sort du marasme.

Idées:

Garder le courage et les visions héroïques.

L'écoute de la musique (ex. celle du cor d'harmonie) augmente notre courage.

Faire émerger l'Amour comme énergie de libération.

Ce qui est important, c'est l'Esprit de Victoire (et pas la victoire elle-même).

3. L'ERREUR EST UN GRAND MAÎTRE

A vouloir être trop parfait ou être à la hauteur, on s'immobilise.

La critique génère la peur que l'autre ait l'opportunité d'en profiter : nous voulons protéger notre image (notre masque) et éviter la perte de lien.

Idées :

Accepter l'erreur, c'est pouvoir la corriger.

Switcher au registre « humour » : passer dans le registre de la légèreté.

Non, la fin ne justifie pas les moyens. Il vaut mieux se tromper dans un bon état intérieur que dans un mauvais.

4. TRANSMUTER LA COLERE EN ACTION, PAS EN RESENTIMENT

La colère nous fait « sortir » de nous-mêmes, nous sommes alors vulnérables à nos faiblesses.

Elle est signe d'impuissance et arrive quand nous refusons de laisser passer la vie telle qu'elle est.

Idées :

Chercher et savoir ce qui génère notre colère.

Au lieu d'agir par réaction (réagir), se détendre, prendre du recul et décider d'une action.

5. CONTRÔLER ET CHANGER LES HABITUDES PAR L'ATTENTION VOLONTAIRE

Dans nos gestes quotidiens, constater la routine.

Il ne faut pas être là sans être présent.

Le vrai « confort » se trouve dans le refus de penser, de prendre soin des autres, vouloir qu'on nous laisse tranquille.

Le quotidien est un bon exercice spirituel pour rester conscient, garder une attention soutenue.

Idées :

Être présent, ouvert, disponible

Décider d'une nouvelle habitude et la pratiquer jusqu'à ce qu'elle le soit vraiment, puis en changer à nouveau...cela permet d'assouplir notre esprit et notre vie :

« D'habitude, face à cela, je réagis ou j'agis de telle façon. Maintenant, je décide d'agir différemment... »

6. OSER L'INCONNU

Idées :

Sortir de sa zone de confort : j'expérimente, j'apprends, je vis.

S'intéresser à quelque chose qui ne nous intéresse pas.

7. APPRENDRE A' CHUTER: LA CHUTE EST UN ART

Plus on est crispé dans notre chute, plus on a mal.

Idées :

Accompagner le mouvement de chute par la détente.

Gérer la douleur au lieu de se plaindre.

Accepter la critique en gardant sa confiance intacte :

Assouplir le corps émotionnel en visitant les émotions une à une. Grâce à cet exercice, nous sommes au-dessus de l'émotion et nous ne nous identifions plus à elle.

8. PASSER à L'ACTION

L'important est de savoir agir face aux difficultés (et ne pas réagir)

Idées :

Ce qui importe est l'état intérieur et pas le résultat de l'action.

Rester centré, tranquille.

Ne pas agir par réaction, se détendre, prendre du recul pour décider d'une action.

9. LA PATIENCE

L'impatience, c'est refuser une réalité. C'est le fait de trouver une situation inconfortable et vouloir qu'elle change. Elle peut nous faire rater des étapes importantes dans notre vie.

Idées :

Pratiquer la patience comme un exercice de vie. Quand l'impatience arrive, augmenter notre attention, présence et invoquer la détente.

Être patient, c'est accepter le flux de la vie, comprendre et renoncer à notre contrôle sur les choses.

Être patient, nous donne des opportunités non-envisagées, sans amoindrir notre vitesse.

Interprétation schématique d'un texte extrait du livre de Fernand Schwartz, « Le guerrier de la paix »