

Le cinquième élément

François Gagol



JePublie

1.

La société
contient beaucoup
de « fausses brillances »,
de « mousse »
si l'on peut dire ;
et ce n'est pas
la « mousse »
qui vous rendra
pleinement heureux(se).

2.

Le progrès technique
nous entraîne
vers une course en avant
insatiable de désirs ;
on désire toujours
plus de choses
mais cela n'est pas
une fin en soi.

3.

Quelque part
il faut essayer d'avoir
des forêts, des lacs,
des oiseaux, des fleurs,
des papillons...
dans son monde
intérieur.

4.

Tout le bonheur
que vous ne pourrez
peut-être jamais avoir
se trouve en vous.

5.

« Le bonheur est
un parfum que l'on
ne peut verser sur autrui
sans en répandre
quelques gouttes
sur soi-même. »

6.

Il n'est pas toujours
facile d'aimer
mais entretenir la haine
mettra aussi beaucoup
de grisaille
et de souffrances
dans votre être.

7.

Ouvrir son cœur
n'est pas toujours
chose facile
car on peut avoir
l'impression
de se montrer
vulnérable.

8.

Aimer,
c'est être petit
et grand à la fois
et c'est ce qui peut
donner un sens à la vie.

9.

Quelque part
tout ce que l'on fait
c'est pour soi.

10.

Une vie passe vite ;
on emmènera avec soi
tout ce que l'on a
donné.

11.

Certains grands philosophes disent que l'être humain n'a de sens que s'il est « immortel »...
une continuité au-delà de la vie terrestre...

12.

Ce n'est pas
la longueur de la vie
qui importe le plus
mais le sentiment
de ce que l'on a vécu.

13.

Faire les choses
avec amour
les rend plus faciles,
que ce soit pour
travailler,
faire le ménage...
ou la vaisselle...

14.

Pour apprendre
à « mieux sentir la vie »
il faut essayer
d'avoir conscience
de ses actes...
quand on mange,
quand on respire,
quand on marche...
« se dérobotiser »
en quelques sortes....

15.

La vraie chaleur est dans les relations humaines, et en particulier dans l'amour et l'amitié.

16.

La grisaille qui s'éternise rend plus vif le sentiment de solitude.

17.

On rejette parfois
inconsciemment
une souffrance ;
reconnaître
une souffrance
c'est commencer
à l'accepter
et c'est aussi
commencer
à mieux vivre avec.

18.

On dit parfois
que l'homme
le plus fort du monde
est celui qui se sent
le plus seul.

19.

Une remarque
désobligeante ne remet
pas en cause tout
ce que vous êtes.

20.

Ce n'est pas
une discipline
intellectuelle,
manuelle ou sportive
qui fait la valeur
d'une personne.

21.

Beaucoup de personnes
portent des masques,
pour se protéger
en somme.

22.

Souvent il faut
trois choses pour
une histoire d'amour :
des circonstances
favorables à
une rencontre,
une attirance
réciproque,
et de la disponibilité
pour s'engager...
pas toujours facile à
réunir...

23.

Parfois
on ne trouve pas
l'amour
parce que l'on ne
reconnâit pas
chez l'autre
ce que l'on cherche...

24.

Quand on se sent fatigué, trop énervé ou facilement irritable, il peut être bon de prendre un peu de magnésium pendant quinze jours.

25.

Pour savoir où l'on va,
il faut savoir
d'où l'on vient ;
notre présent est lié
à notre passé
et en est une projection,
de même pour notre
avenir.

26.

Nous avons parfois
inconsciemment
des pensées
automatiques (réflexes)
négatives face
à certaines situations ;
en prendre conscience
et les corriger peut
apporter un mieux être.

27.

On peut voir la difficulté
comme un moyen
de s'élever,
de progresser...

28.

« Un échec n'en est pas
tout à fait un si on en
retient quelque chose. »

Malcolm Forbes

29.

Comme dit le proverbe :
à vaincre sans efforts
on triomphe sans gloire.

30.

La plupart des choses
ne sont pas des
problèmes de volonté
mais de décision.

31.

Trop de gens ne savent pas « remercier » ; remercier, entre autres, le ciel d'être en bonne santé, de ne pas avoir de problèmes majeurs...

32.

On est plus heureux
quand on a beaucoup
de compétences,
un savoir faire dans un
ou plusieurs domaines.

33.

Le meilleur moyen de rendre une tâche pénible (même petite), c'est de la reporter sans cesse.

34.

Le plus dur dans le travail c'est souvent les dix premières minutes.

35.

Certaines personnes
pourraient être surprises
de voir à quel point,
parfois, les monstres,
ce ne sont pas
les dinosaures...

36.

A trop voir parfois
comment sont les riches,
il peut être
compréhensible
(mais pas forcément
excusable) de voir
des actes de violence
chez les pauvres.

37.

Un proverbe dit :
« ne fais pas à autrui
ce que tu ne voudrais
pas que l'on te fasse ».

38.

Certaines personnes prennent beaucoup de compléments en minéraux et vitamines, de pommades, et ne mangent presque pas de fruits et légumes...

39.

Manger de tout
est un signe
d'ouverture d'esprit.

40.

On peut voir la vie
comme une expérience
à vivre...

41.

La vie n'est pas
qu'un combat ;
il faut essayer de profiter
au mieux
des bons moments.

42.

Les handicapés
nous apportent
de l'humilité.

43.

Essayer d'être soi,
c'est ne plus paraître
et essayer d'être
au centre de soi même.

44.

Quand on est au centre
de soi-même, on se sent
merveilleusement bien...
calme, détendu,
serein, paisible...

45.

Apprendre à mieux
s'aimer soi-même
avec ses qualités
et ses défauts
met plus de couleurs
en soi et rend
plus heureux.

46.

Le sourire est encore
la plus belle façon
de plaire.

47.

On n'est pas toujours
heureux d'instinct ;
il y a le bonheur
sauvage de l'enfant
et le bonheur apprivoisé
de l'adulte...
à maîtriser...

48.

Avoir une
ou quelques passions
non destructrices
donne plus d'énergie
et de motivations
dans la vie.

49.

Avec tout
ce qui existe sur Terre,
il y a bien au moins
une passion saine
pour chaque individu.

50.

Avoir le plaisir
naturel de vivre,
c'est ce que l'on
pourrait appeler avoir
le cinquième élément.

© François Gagol, 2008

Toute reproduction ou publication,
même partielle, de cet ouvrage,
est interdite sans l'autorisation
préalable de l'auteur.

Réalisation de la version numérique :
Numilog – septembre 2008