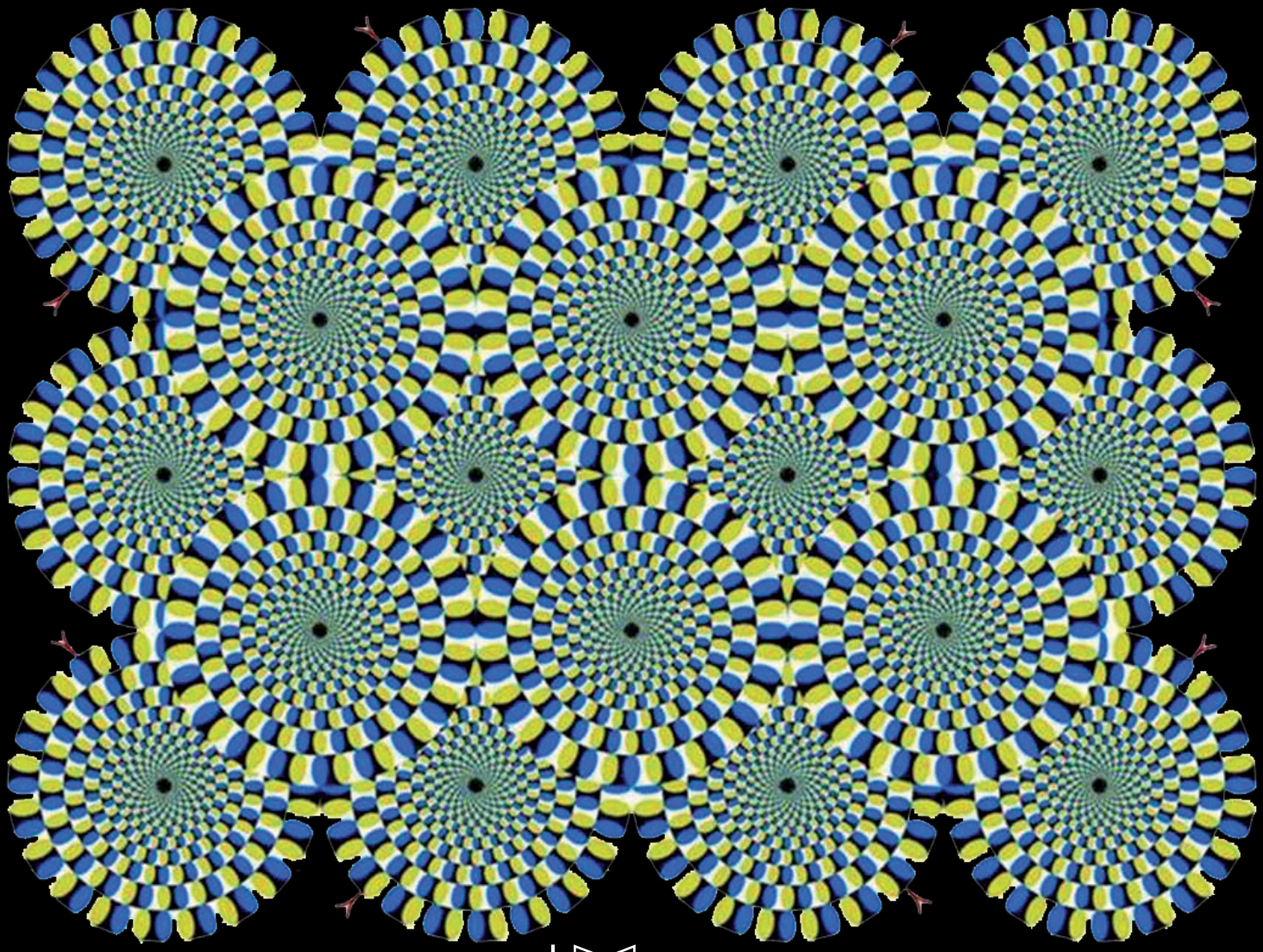
François Gagol

Dans la pénombre de soi-même



JePublie

Dans la pénombre de soi-même

1.

Contrairement à ce que
l'on pourrait croire
il est souvent très difficile
de voir bien clair en soi.

2.

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

3.

La clarté intérieure,
la sérénité que l'on vit
est une source intense
de bonheur.

4.

C'est souvent par le biais
d'efforts constants,
persévérants,
que l'on progresse
et que l'on éprouve
de la joie.

5.

Le bonheur
est souvent un juste milieu
entre le défi
et les compétences.

6.

Proverbe :
Si vous voulez persévérer
alors persévérez
et persévérez
et persévérez encore.

7.

Proverbe africain :
C’est en essayant
encore et encore
et encore que le singe
apprend à bondir.

8.

Proverbe chinois :
Quand on creuse le puits,
l’eau est trouble
avant de devenir claire.

9.

Le mérite n’est pas
de ne pas tomber
mais de se relever.

Confucius

10.

Un échec n’en est pas un
si on en retient
quelque chose.

Malcom Forbes

11.

On peut voir la difficulté
comme une façon de
progresser ...

12.

Parfois ce qui nous retient
dans une situation
ce sont les efforts
qu'on y a déjà investit
d'où la difficulté à remettre
en cause car c'est aussi
remettre en cause
tous ses efforts.

13.

Parfois il vaut mieux
faire demi-tour
que de s'enfoncer
dans un cul-de-sac...

14.

On ne va jamais aussi loin
que lorsqu'on ne sait pas
où l'on va.

Rivarol

15.

Chaque âge
porte ses fruits,
il suffit de savoir les cueillir.

16.

Que celui ou celle
qui n’a jamais péché
jette la première pierre...

17.

Parfois on comprend
avec la tête,
parfois on comprend
avec le cœur,
parfois on comprend
avec le temps,
parfois
on ne comprend jamais.

18.

Parfois il faut prendre
le mauvais chemin
pour se rendre compte
que ce n’est pas le bon.

19.

Souvent les mêmes erreurs se répètent jusqu'à ce qu'on les comprenne ; Parfois on souffre parce qu'il y a quelque chose que l'on n'a pas bien compris inconsciemment. Cela peut même aller jusqu'à développer des maladies.

20.

Nous avons une façon
de penser, des principes,
qui nous ont été
« inculqués »
par notre entourage
dans notre enfance
mais ils ne sont pas
toujours exacts ;
il faut apprendre
à « repenser par soi-même
et à remettre en cause
en toute sincérité
avec soi-même. »

21.

Ce n’est pas
parce qu’un parent
ou le tonton
ou la grand mère
que l’on aime bien
pense ceci que cela
est forcément exact.

22.

En psychologie
il existe ce que l'on appelle
des « schémas » ; ce sont
un peu des « camisoles
inconscientes qui
emprisonnent la pensée ».

23.

Quand on a un schéma
on réagit toujours
de la même façon erronée
sans s'en rendre compte
face à la même situation.

24.

La difficulté est
que l’on a toujours pensé
de la même façon
et qu’il faut pour résoudre
le schéma essayer
de penser autrement,
de façon neutre
et objective.

25.

Une des premières difficultés est d'abord de se dire : et si effectivement j'avais tort sur certaines choses qui semblent me perturber ?

26.

Il faut essayer
en toute honnêteté
courageusement
et humblement
de se regarder
« dans le miroir »
et essayer de prendre
du recul par rapport
à soi-même.

27.

Un des gros problèmes
c’est que je ne vois pas
ces choses
mais qu’il va falloir essayer
de les voir en rentrant
en moi-même.

28.

Et si j’essayais de prendre
en considération
les remarques, si j’essayais
de comprendre
sincèrement
et véritablement pourquoi
untel ou untel me dit ceci
ou cela.

29.

Et si je me trompais
sans le savoir et que cela
était véritablement
la source de plusieurs
de mes problèmes?

30.

Je ne vois qu'un seul soleil,
Est-ce pour cela
qu'il n'en existe qu'un?

31.

On a bien longtemps cru
que la terre était plate
et qu'elle était
au centre de l'univers.

32.

René Descartes, un très
grand mathématicien
et philosophe
du 17e siècle,
le père de la science
comme on l'appelle,
dit qu'il faut douter
pour avancer et ne pas
rester figé sur ses positions.

33.

Je ne vois plus le soleil
quand il fait nuit ;
qu’en pensaient
les anciens ?

34.

Il est toujours possible
à notre époque
d’essayer de s’ouvrir
avec des proches
ou avec des personnes
spécialistes très
compétentes.

35.

Il faut parfois parler
longtemps et beaucoup
pour commencer
à désépaissir
la couche nébuleuse
qui fait souffrir.

36.

Quand on est au centre
de soi-même on se sent
merveilleusement bien.

37.

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

38.

Autrui peut parfois
nous apprendre
des choses sur nous-mêmes
qui nous dérouteraient.

39.

Parfois les problèmes
ont des causes lointaines ;
je te fais du mal
parce qu'autrefois
j'ai souffert à cause
de telle chose.

40.

Je te fais du mal
parce que tu as négligé
mes souffrances,
je te fais du mal
parce que tu ne te rends
pas compte à quel point
j'ai souffert.

41.

Je t’ai fait du mal
parce que l’on ne se
comprenait pas,
puis on a fini par
ne plus chercher
à se comprendre
et j’ai encore plus souffert.

42.

Les blessures
doivent apprendre
à s'effriter puis disparaître,
quelque part
tout ce que l'on fait
c'est pour soi.

43.

Quand on partira
pour le grand voyage
on emmènera avec soi
tout ce que l'on a donné.

44.

On n'a pas besoin
de fumer du tabac
pour être heureux.

45.

On n’a pas forcément besoin de trouver un sens à sa vie pour être heureux.

46.

On n’a pas forcément besoin d’un partenaire pour être heureux.

47.

Il ne faut pas confondre amour patience et bêtise.

48.

L’amour a ses mystères;
parfois on peut aimer
une personne
et croire que l’on en aime
une autre.

49.

Ce qui semble bien
n’est pas toujours
forcément bien
et ce qui semble mal
n’est pas toujours
forcément mal.

50.

Quand tu ne vois plus
très bien clair en toi,
essaie d'écouter
ce que ton cœur te dicte,
sachant que cela
n'est pas toujours
ce que tu pourrais croire
au premier abord mais
plutôt ce dont tu aurais
réellement envie
en toute honnêteté
avec toi-même.

Reproduction encouragée…
Mais soyez bien aimable de le faire connaître à l'auteur !

© François Gagol, juin 2009

www.regardsbleuciel.fr