

François Gagol

MON MEILLEUR AMI



JePublie

MON

MEILLEUR

AMI

1.

La vie de tous les jours est devenue stressante, trépidante, il faut toujours courir, obtenir du résultat.

2.

Le film *Les temps modernes* de Charlie Chaplin ne semble plus aussi caricatural qu'à l'époque de sa sortie.

3.

Nous n'avons plus le temps
de regarder une petite
fleur qui pousse,
comme dirait le poète...

4.

Nous voulons souvent faire
plusieurs choses en même
temps et finalement
nous ne les faisons
que superficiellement.

5.

Nous nous éloignons
de plus en plus
des beautés de la vie.

6.

Nous ne savons plus
vraiment reconnaître
la beauté d'un lever
ou d'un coucher de soleil,
ou apprécier des plaisirs
simples du quotidien.

7.

Je pense que pour mieux avancer sur les chemins de la vie nous avons régulièrement besoin de nous retrouver en nous-mêmes.

8.

Notre réservoir d'énergie, notre lieu de ressourcement, se trouve au centre de nous-mêmes.

9.

De même que l'on se sent mieux dans sa maison quand le ménage a été fait, on se sent mieux quand on fait régulièrement le point avec soi.

10.

Il est agréable de se dire :
« pendant une heure ou deux je ne pense qu'à moi. »

11.

Il est agréable de prendre soin de sa propre personne, de se mettre un peu de « pommade revigorante » si je peux me permettre l'expression.

12.

Pas toujours facile à faire me direz vous ?

13.

Je dirais : pas forcément difficile non plus.

14.

Vous pouvez faire une pause un peu n'importe où avec la vague déferlante de soucis qui envahissent votre esprit.

15.

Vous pouvez dire « stop » dans le bus, le train, le métro, la voiture, dans une salle d'attente, le soir juste avant de vous endormir etc.

16.

Vous pouvez vous dire : faisons une petite pause et voyons un peu où j'en suis dans certaines de mes attentes.

17.

Bien sûr cela est plus facile à dire qu'à faire quand on n'est pas spécialement en souffrances.

18.

La souffrance a quelque-chose de continu mais on peut essayer de l'interrompre quelques instants où l'on met tout entre parenthèses si je peux dire.

19.

Se dire par exemple :
ce soir je regarde tel film
et j'essaie sincèrement
de ne plus penser à
mes problèmes, je les
reprendrai après.

20.

S'accorder un peu
de temps à soi, rien qu'à
soi pendant une heure ou
deux à quelque-chose
de jouissif.

21.

Qu'est-ce que je veux ?

Qu'est-ce qui me ferait
plaisir ?

Qu'est-ce qui me rendrait
plus heureux ?

22.

Qu'est-ce qui me pose
problèmes ?

Comment pourrais-je
contourner les obstacles
qui m'empêchent
de mieux avancer ?

23.

Imaginer qu'il y ait un petit génie qui peut vous aider, que lui demanderiez-vous en ce qui vous concerne ?

24.

Et si, en ayant un peu plus de clairvoyance en vous-même, vous trouviez davantage de solutions ?

25.

Ces petits exercices sont vraiment agréables et font du bien au moral.

26.

D'une certaine façon, ils permettent de mieux se connaître, d'avoir davantage confiance en soi et de réduire les erreurs à venir.

27.

D'une certaine façon,
ils permettent d'ouvrir son
cœur et de se sentir mieux
avec soi et avec
les autres.

28.

On dit parfois : on ne peut
pas vraiment aimer l'autre
si l'on ne s'aime pas
vraiment soi-même.

29.

Vous aimeriez devenir
plus courageux,
plus audacieux, plus fort,
plus responsable...
Pourquoi pas ?

30.

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

31.

Nous avons en nous les
clefs qui ouvrent les portes
vers un mieux-être.

32.

« C'est notre propre
lumière et non pas notre
obscurité qui nous effraie
le plus » disait Nelson
Mandela.

33.

Devenir son meilleur ami nous permet de mieux avancer sur les chemins du bonheur.

34.

À un meilleur ami, en principe, on peut tout dire, aborder n'importe quel sujet, il n'y en a pas de tabous.

35.

Devenir son meilleur ami permet de remplir considérablement une éventuelle solitude.

36.

La solitude est une souffrance muette qui peut faire très mal, nous avons besoin de partager souvent.

37.

Partager des moments d'amour ou d'amitié, partager des idées, des points de vue, des expériences...

38.

Acquérir une richesse intérieure grâce à tous les petits moments passés avec soi, à se parler, à s'écouter, apporte un certain bien être.

39.

Éventuellement certaines personnes pourraient peut-être considérer cela comme dérisoire !?

40.

Ce sont souvent celles qui sont « à fond » dans leur domaine.

41.

Ce sont souvent
celles qui sont sûr d'elles,
qui ont un moi fort
et qui ont tendance à dire
qu'il ne faut pas trop
s'écouter.

42.

Je leur dirais : tant mieux
pour elles si elles estiment
qu'elles se connaissent
suffisamment.

43.

Je pense qu'elles ont acquis une certaine « insensibilité » au fil du temps.

44.

Non pas qu'elles n'ont pas de finesse ni de psychologie mais je dirais que certaines souffrances du commun des mortels leurs sont devenues un peu lointaines.

45.

Elles ont perdu un peu
de leur compassion.

46.

Ne dit-on pas que la plus
grande connaissance est
la connaissance de soi ?

47.

On dit même
que l'on ne se connaît
jamais entièrement.

48.

Qui peut toujours dire
comment il réagirait
devant telle ou telle
situation ?

49.

Resserrer les maillons
les plus faibles en allant
régulièrement les réparer
au centre de soi-même
pour d'une certaine façon
devenir plus fort,
plus résistant...

50.

En fait, mon meilleur ami
c'est moi-même...

François Gagol
www.regardsbleuciel.fr

© François Gagol, 2010

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

Réalisation de la version numérique :
Numilog.com – novembre 2010