

Ne dites pas
mais dites !

René Son



René Son

Ne dites pas
mais dites !

Dans beaucoup de situations plus ou moins difficiles le « ne dites pas mais dites » ne conviendra pas mais parfois il suffit de voir la situation légèrement différemment.

1.

Ne dites pas « il y a la vaisselle à faire ! », mais plutôt « je vais débarrasser et nettoyer le coin vaisselle pour déstresser et rendre plus agréables les futurs repas ».

2.

Ne dites pas « il y a le ménage à faire ! », mais plutôt « je vais rendre ma maison plus agréable à vivre et à regarder ».

3.

Ne dites pas « je vais transpirer à faire les poussières », mais « les meubles vont tellement briller que je n'aurais plus besoin de miroirs ».

4.

Ne dites pas « je déteste faire les poussières ! », mais « avec la radio allumée, sur une petite musique... je bouge et j'astique en musique ».

5.

Ne dites pas « passer l'aspirateur va aspirer mes forces », mais « adios amigos les petits minous ».

6.

Ne dites pas « il va falloir passer la wassingue », mais « tout va sentir bon le propre ».

7.

Ne dites pas « après le ménage je serai à bout », mais « après le ménage comme je vais me sentir apaisé(e) et détendu(e) de voir ma maison toute propre ».

8.

Ne dites pas « il faut vider les poubelles », mais « une poubelle vide est tellement plus agréable qu'une poubelle qui déborde de partout ».

9.

Ne dites pas « il faut que je remette de l'ordre dans mes affaires », mais « j'ai plaisir à rendre les choses plus accessibles ».

10.

Ne dites pas « il y a les courses à faire », mais « je vais faire un petit tour au magasin et flâner sur ce que je vais manger de bon ».

11.

Ne dites pas « je prends de la bière », mais « je fais le plein en vitamines du groupe B ».

12.

Ne dites pas « il y a les enfants à s'occuper », mais « je participe à l'éducation de mes chérubins et je partage avec eux leur quotidien ».

13.

Ne dites pas à un enfant
« il y a tes devoirs à faire », mais
dites-lui plutôt « pense
à mettre un peu d'argent
dans ta tirelire invisible
pour quand tu seras grand ».

14.

Ne dites pas « j'ai dû me garer
un peu loin », mais « marcher
au moins trente minutes par jour
est recommandé pour la santé ».

15.

Ne dites pas « cette personne est bête », mais « cette personne me donne l'occasion de m'apercevoir que tout le monde est loin d'être parfait ».

16.

Ne dites pas « je me suis disputé(e) avec untel », mais « untel m'a permis de mieux m'affirmer ».

17.

Ne dites pas « ils me saoulent avec leurs idées », mais « il faut que je me protège de leurs idées qui me polluent ».

18.

Ne dites pas « je divorce », mais « je vais bientôt pouvoir profiter à nouveau des joies du célibat ».

19.

Ne dites pas « Le réveil sonne, il faut que j'aille bosser », mais plutôt « j'ai la chance d'avoir un travail et de pouvoir l'assumer ».

20.

Ne dites pas « c'est pas le top comme boulot », mais « le travail ne plaît généralement pas mais d'une certaine façon il élève l'individu ».

21.

Ne dites pas « j'ai encore du pain sur la planche », mais « la route est encore longue et je suis content(e) de savoir que je peux aller jusqu'au bout ».

22.

Ne dites pas « je me suis mal organisé(e) », mais « la prochaine fois je m'organiserais mieux ».

23.

Ne dites pas « quel temps pourri »,
mais « le mauvais temps
apporte généralement de l'eau,
ce qui est bon pour les fleurs
et pour les cultures,
et c'est aussi ce qui me permet
de mieux apprécier le soleil ».

24.

Ne dites pas « je galère », mais
« je me bagarre pour tenter
de parvenir à mes fins ».

25.

Ne dites pas « je rame »,
mais « qui gagne sans efforts
triomphe sans gloire ».

26.

Ne dites pas « je suis nul(le) »,
mais « je me rends compte
que j'ai des lacunes à combler ».

27.

Ne dites pas « je suis une tare »,
mais « je me rends compte
que dans cette situation j'ai encore
de sérieux progrès à faire ».

28.

Ne dites pas « je n'y arriverai jamais », mais « il me faudra peut-être un peu plus de temps que prévu ».

29.

Ne dites pas « je suis à bout », mais « je suis sur le point de connaître une de mes limites actuelles ».

30.

Ne dites pas « je suis bête », mais comme dit un proverbe « ce qu'un idiot fait, un autre idiot peut le faire aussi ».

31.

Ne dites pas « il ou elle est plus intelligent(e) que moi », mais « il y a plusieurs formes d'intelligences, mathématique, littéraire, artistique, sportive, intelligence du cœur... »

32.

Ne dites pas « Personne ne m'aime », mais « si j'arrive à m'aimer moi-même, c'est le plus important ».

33.

Ne dites pas « Je suis seul(e) »,
mais « la solitude est un point
de vue personnel ;
quand on s'aime suffisamment
soi-même, on ne se sent
jamais vraiment seul(e) ».

34.

Ne dites pas « la routine
me flingue », mais « la routine
fait partie de la vie,
il faut pouvoir s'en accommoder ».

35.

Ne dites pas « je n'ai plus de goût à rien » mais « les petits plaisirs comme écouter une belle chanson ou boire une boisson rafraîchissante, etc. font souvent les plus grandes joies ».

36.

Ne dites pas « je n'attends plus rien de vraiment spécial de la vie », mais « je me demande ce que la vie va encore m'apporter ».

37.

Ne dites pas « je m'ennuie »,
mais « je vais réfléchir un peu
à ce que je vais bien pouvoir faire
d'intéressant ».

38.

Ne dites pas « je ne sais pas quoi
faire d'intéressant », mais
« la vie est suffisamment vaste
pour y trouver quelques trucs
à faire ou à découvrir
ou à redécouvrir ».

39.

Ne dites pas « je n'ai pas le moral »,
mais « je n'ai pas la grosse patate
actuellement, mais je sais
que cela est passager,
je sais que cela va revenir ».

40.

Ne dites pas « rien ne m'intéresse »,
mais « je déprime un peu
actuellement c'est normal
que je vois un peu
la vie en noir et blanc ».

41.

Ne dites pas « je suis négatif(ve) »,
mais « Maintenant que j'ai vu
que je suis négatif(ve)
je vais me tourner vers le positif ».

42.

Ne dites pas « il n'y a pas
d'espoirs », mais « il y a bien
souvent une solution au problème
et ce n'est pas parce que
je ne la vois pas
qu'elle n'existe pas. »

43.

Ne dites pas « je suis au bout du rouleau », mais « je vais essayer de prendre un peu plus de recul... et laisser un peu de temps au temps ».

44.

Ne dites pas « c'est fichu », mais « la vie possède bien souvent des ressources inattendues ».

45.

Ne dites pas « il fait noir », mais « c'est dans le noir que l'on voit le mieux la lumière ».

46.

Ne dites pas « je ne sais pas ce que je vais devenir », mais « quand on a les idées confuses, généralement on ne voit pas bien clair sur l'avenir, il faut laisser décanter ».

47.

Ne dites pas « à quoi bon tous ces efforts », mais « vivre c'est faire quotidiennement des efforts ».

48.

Ne dites pas « à quoi bon vivre »,
mais « vivre pour essayer
d'apprécier les petites choses
et essayer d'être heureux(se) ».

49.

Ne dites pas « la vie n'a aucun
sens », mais « la vie doit
avoir un sens
que je ne perçois pas très bien ».

50.

Ne dites pas « c'est quoi le bonheur », mais « le bonheur est une image de soi que l'on regarde, une façon d'aborder la vie, ses plaisirs, ses joies et ses difficultés ».

Mise en page : JePublie.com
septembre 2011

Retrouvez l'auteur sur son site :
www.regardsbleuciel.fr