

Gagnez à être zen !

« Calme et force sont, a priori, antinomiques. » Si vous pensez cela, c'est que vous n'avez pas compris un élément fondamental qui doit gouverner votre vie : force ne signifie pas puissance, brutalités, domination? La force est une énergie que vous accumulez en vous et qui vous permet d'accomplir de grandes choses. C'est d'ailleurs la base de la réussite. Or, cette énergie, c'est vous qui la produisez. Elle est en vous : chaque être humain possède une force, une puissance intérieure. Mais le problème récurrent, c'est de savoir s'en servir à bon escient. On dit souvent de certains qu'ils ont de l'énergie à revendre. Mais est-ce pour autant qu'ils accomplissent de grandes choses ? Pas forcément : la plupart du temps, ils peuvent, certes, accomplir plusieurs activités à la fois, mais ils se dispersent plus qu'autre chose. Ils gaspillent leur énergie en s'éparpillant. D'autres montrent leur énergie en s'agitant, en vociférant à tout bout de champ, sans pour autant connaître le succès. En fait, ils s'épuisent en cris, en gesticulations et l'essentiel de leur but n'est pas atteint. Finalement, avoir de l'énergie à revendre est une grande qualité mais à condition de savoir la canaliser afin de l'utiliser correctement. Or, il n'existe qu'un seul moyen pour y parvenir : seul le calme, l'attitude zen peuvent vous y aider. Ainsi, avant de partir dans tous les sens, de vouloir montrer ce dont vous êtes capable, il faut apprendre à rester calme, zen. De cette façon, vous arriverez à concentrer l'énergie au fond de vous-même pour la restituer de manière positive. Et c'est seulement à partir de là que vous parviendrez à accomplir de grandes choses. Pour rester calme, vous devez avoir une volonté intérieure forte. Tout le monde peut y arriver mais il faut apprendre à se contrôler. C'est une question d'apprentissage. Vous devez devenir le maître de vos pensées, de votre corps, de vos émotions, de votre esprit. C'est un travail de tous les jours. La première chose c'est de savoir si vous êtes d'un calme naturel ou non. Il faut parfois savoir se remettre en cause pour admettre que l'on est un énervé, un « agité du bocal », un impulsif. A partir du moment où vous avez admis ce défaut, vous pourrez entamer votre travail intérieur. Le plus grand pas est fait. Après c'est une question de volonté. La méditation, la respiration profonde, la concentration peuvent vous aider à y parvenir. Au fil du temps, vous apprendrez à rester calme dans toutes les circonstances. Face à l'agitation extérieure, vous resterez zen. Vous pourrez ainsi analyser objectivement la situation et y répondre convenablement. Vous ne disperserez pas votre énergie pour rien. Vous resterez maître de vous-même, de vos émotions et vous réglerez les problèmes sans heurts mais avec plus de force, plus de détermination. Bien entendu, être calme, zen en tout temps ne signifie pas ne pas avoir de caractère, être effacé. Au contraire, vos arguments seront plus réfléchis. Ce n'est pas en criant que vous vous ferez mieux entendre ; vous apparaîtrez comme un agité, un impulsif. Le calme est quelque chose de raisonné, de sensé. La paix intérieure, la méditation ne peuvent qu'avoir un côté positif. Rien ne peut y résister. La pensée est plus en éveil, plus réceptive et surtout plus à même d'analyser, de gérer et de résoudre les difficultés. Donc, le calme c'est votre force.

Au sujet de l'auteur

Co-auteurs : BRUNET Isabelle (spécialiste en développement personnel) et GAWELIK Katy (Docteur en droit, spécialiste en bien-être et en épanouissement personnel) N'hésitez pas à visiter notre nouveau site : <http://www.abondance-editions.com>. Vous y trouverez plus de cadeaux, plus d'articles, plus de DVD motivants, plus de tests et quizz.

Source: <http://www.webmaster-gratuit.com>