

Le bonheur ici et maintenant

Combien de personnes connaissons-nous qui sont décédées dans la fleur de l'âge ou même juste après la retraite et à propos desquelles on se dit : « la pauvre, elle n'a pas vécu ; elle s'est privée toute sa vie pour faire des économies dans le but d'en profiter plus tard, etc. » Bien entendu, dans l'instant, tout le monde se dit : « à partir de maintenant, je vais profiter de la vie, je ferai plus de choses. » Belle résolution, n'est-ce pas ? Le problème, c'est que cela ne dure que l'espace d'un instant. Bien vite, les mauvaises habitudes reprennent le dessus. Vous continuez à faire des économies, bien plus qu'il n'en faut d'ailleurs ; vous vous restreignez ; vous vous refusez certains plaisirs comme aller au restaurant plus souvent, comme vous acheter des vêtements, etc. ; vous reportez à plus tard le fait de passer du temps avec votre famille en vous disant que vous vous rattraperez quand vous arrêterez votre activité, etc. Mais pourquoi agissez-vous comme cela ? Tout simplement parce que vous vous inquiétez de l'avenir. Vous voulez, par exemple, amasser de l'argent, pour pouvoir en profiter plus tard. Mais quand le « plus tard » arrive, bien souvent vous vous dites : « je ne vais pas dépenser tout mon argent parce qu'on ne sait jamais ce qui va arriver ». En agissant de cette façon, vous êtes pris dans une spirale infernale qui finalement vous aura privé de bonheur, de joie, de petits plaisirs. Peut-être que vous n'avez pas réellement conscience mais ce qui est certain c'est que vous aurez vécu une vie pleine de frustrations, de restrictions ? Que faire alors ? La solution est simple et évidente. Il faut vivre le moment présent sans trop se préoccuper de l'avenir. Le bonheur se vit ici et maintenant. Certes, penser à l'avenir est important. Mais, à partir du moment où vous avez mis en place de « bonnes fondations » (par exemple, gérer son budget sérieusement sans excès d'avarice ni de gaspillage, etc.), votre avenir ne pourra qu'être bon, donc pourquoi s'en préoccuper. Libérez-vous de votre peur de l'avenir. Vivez en harmonie avec le présent. Sachez jouir des petits moments de bonheur qui s'offrent à vous chaque jour. La peur de l'avenir ne peut qu'être source d'inquiétudes, de stress. Les personnes qui ont cet état d'esprit (elles sont nombreuses, c'est peut-être vous d'ailleurs) ne peuvent qu'être malheureuses. A la fin de leur vie, elles ne pourront que s'en mordre les doigts, regretter de ne pas avoir assez profité de la vie. Bien entendu, profiter de la vie ne signifie nullement faire des choses extravagantes, qui coûtent cher, cela ne signifie pas dépenser tout son argent. Cela signifie tout simplement ne pas s'interdire de faire des choses simples. Le bonheur ce n'est pas nécessairement faire de grands voyages, aller dans des hôtels 5 étoiles, c'est tout simplement une réunion familiale, une promenade avec son conjoint, un jeu avec ses enfants, etc. A partir du moment où vous avez compris cela, c'est gagné ! Délectez-vous du moment présent et l'avenir ne sera que meilleur !

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 le site : <http://abondancedition.populus.ch/>. Pour être tenu au courant des nouveautés, n'attendez plus, inscrivez-vous à la Newsletter.

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