

Vivez en harmonie

Quoi de plus beau, de plus satisfaisant que d'être en totale harmonie avec votre esprit, votre corps, votre famille, votre travail, les personnes qui vous entourent ?

Mais est-il aussi facile que cela de créer cette harmonie ?

Vivre en parfaite harmonie avec votre corps et votre esprit doit être votre priorité. Parfois, cette tâche est compliquée. Il peut arriver que vous vous sentiez mal, que vous soyez déprimé. Dans ces cas, vous avez tendance à végéter, à en avoir marre de tout, à vous laisser aller. Vous vous sentez mal dans votre peau. Votre état d'esprit rejaillit sur votre corps, votre forme physique. Vous devez absolument vous reprendre en mains, essayez de trouver les moyens qui vous sortiront de votre torpeur.

Adoptez une attitude positive, voyez la vie du bon côté, soyez optimiste. Rejetez vos mauvaises pensées. Dites vous que votre vie n'est pas aussi moche que cela, qu'il y a forcément des solutions pour chaque problème. Sachez dominer votre mal-être. Sortez, voyez du monde, faites des activités pour vous changer les idées.

Vous verrez que votre état d'esprit changeant, vous vous sentirez en meilleure forme. Vos petits bobos psychosomatiques disparaîtront comme par enchantement. Vous vous sentirez, de fait, bien dans votre corps et bien dans votre tête. L'harmonie sera parfaite entre les deux.

Pour que votre vie soit exemplaire, il faut également que l'harmonie règne au sein de votre famille, de votre couple. Les discordes, les rivalités, les mécontentes dans votre sphère familiale ne peuvent que vous miner, que vous préoccuper à longueur de journée. Vous ruminez vos problèmes sans arrêt. Vous ne vivez plus, passant votre temps à vous disputer ou à vous morfondre dans votre coin.

Il est certain qu'il est parfois très difficile de vivre en harmonie totale avec son conjoint. Des conflits, des divergences d'esprit peuvent apparaître. L'incompréhension peut s'installer pouvant aller jusqu'à la désunion, voire la séparation. Parfois, il suffit de peu de choses pour que cela ne se produise pas. Si vous continuez à aimer votre conjoint, vous pouvez trouver des moyens pour rétablir l'harmonie avec lui. Quelquefois, le dialogue, la discussion, certaines petites concessions réciproques, peuvent suffire. D'ailleurs, si vous aviez établi, dès le départ, une communion entre vous deux, il n'y a pas de raison que vous ne puissiez pas la conserver. Cela demande un peu de travail, une remise en question parfois mais cela vaut vraiment la peine d'essayer car quoi de plus beau que de vivre en parfaite harmonie avec son conjoint. L'Amour ne peut se vivre pleinement, réellement que de cette façon. Les désaccords continuels, les disputes ne peuvent que détruire l'union.

De plus, si vous avez des enfants, il est primordial que vous fassiez tout pour vous entendre avec votre conjoint (toujours, bien entendu, si vous êtes encore amoureux !). Le bonheur de votre famille dépend de cela. La même harmonie doit d'ailleurs exister avec vos enfants. Parfois, cela sera très difficile à obtenir, surtout au moment de l'adolescence. Les esprits s'échauffent rapidement, les conflits naissent pour un petit rien. Là encore, le dialogue peut être d'un grand secours pour que vous ne « perdiez » pas vos enfants, pour que vous arriviez à rétablir un lien avec eux. Du reste, s'ils voient, s'ils perçoivent que vous vous sentez bien dans votre tête, que vous prenez soin d'eux, que vous ne voulez pas rompre le dialogue, ils reviendront vers vous tout naturellement.

Autre élément où l'harmonie doit régner pour vivre convenablement : c'est au travail. Il arrive assez souvent que vous soyez en désaccord, en rivalités avec votre patron, vos collègues. Tout ceci engendre automatiquement mal-être, stress, dépression, voire suicide. Et cela rejaillit inmanquablement sur votre famille, sur votre vie quotidienne. Pour remédier à ce problème très courant, vous devez essayer de nouer le dialogue avec votre entourage professionnel. Mettre à plat les problèmes peut suffire pour désamorcer les conflits.

Autre point important : évitez de vous laisser faire. Si vous êtes trop timide, si vous manquez de confiance en vous, on vous traitera comme tel : vous serez dévalorisé. Reprenez donc confiance en vous, n'ayez pas peur d'exprimer vos points de vue : si vous le faites de façon courtoise et civilisée, vous serez respecté. Surtout attention de ne pas déclencher les conflits vous-même. Parfois, vous pouvez parler trop, être médisant envers certains de vos collègues. Certes, il est humain de préférer un collègue plus qu'un autre, mais évitez de le montrer.

Autre petit conseil : séparez vie privée et vie professionnelle. Si une disharmonie existe quand même (malgré les quelques suggestions précédentes pour la désamorcer), cette séparation empêchera de ramener chez vous vos problèmes de travail et cela évitera de briser l'harmonie au sein de votre famille.

Comme vous voyez tout est lié. Vivre en parfaite harmonie, en parfaite communion ne va pas toujours de soi. Parfois, il faut s'efforcer pour l'obtenir. Mais c'est un travail qui est payant au final car cela vous permet de connaître le bonheur, le bien-être, vous serez plus zen, plus détendu, plus serein.

Travaillez donc l'harmonie et votre vie ne sera qu'un enchantement continu.

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://www.abondance-editions.com> et à télécharger les cadeaux gratuits.

"Vous êtes autorisé à publier cet article sur votre site à la seule condition de garder le contenu intact, d'indiquer le nom des auteurs et de maintenir les liens cliquables".

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