

30 perles de sagesse

Pour vous transformer vous-même et contribuer ainsi à la guérison du monde, je vous propose un chemin de sagesse en 30 perles.

Une perle est une parole choisie, un support de sagesse qui peut vous inspirer. Vous pouvez vous concentrer sur une nouvelle perle chaque matin, vous pouvez maintenir votre concentration sur une même perle plusieurs jours ou toute une semaine et sentir la transformation se révéler dans la durée. Vous pouvez passer de l'une à l'autre. Évoluez à votre rythme. Le véritable maître de la transformation, c'est vous !

1. Soyez présent à votre corps

Consacrez dès le matin quelques minutes à ressentir votre corps physique. Soyez en lien avec votre respiration. Lorsque vous marchez, soyez attentif à vos sensations corporelles.

Soyez présent à vos pieds, sentez vos talons attaquer le sol, la voûte plantaire se détendre, sentez les orteils. Soyez présent à vos muscles, à vos tendons. Posez votre présence dans les mollets, dans les cuisses, dans le bassin. Lorsque vous ouvrez une porte, sentez le contact de la bakélite ou du bois sous votre paume. Maintenez votre colonne vertébrale droite. Affinez les perceptions de tension, de détente, de chaud, de froid que vous pourriez ressentir à travers vos muscles, vos ligaments, votre peau. Consacrez dans la journée 3 fois 5 minutes à être totalement présent dans votre corps et à porter votre attention sur toutes les sensations de chaud, de froid, de picotement, de détente et de tension. Lorsque vous ouvrez la fenêtre, sentez le vent dans vos cheveux. Lorsque vous êtes assis, tenez-vous la colonne vertébrale droite, sentez le contact du fauteuil sous vos fesses. Respirez profondément. Vous êtes vivant.

2. Soyez présent à votre cœur

Soyez présent dans votre poitrine. Soyez attentif à toutes les sensations dans le thymus, dans le thorax et dans le plexus solaire. Laissez la région du cœur en expansion. Le cœur est le palais de l'amour, de l'empathie, de la bienveillance, de la compassion. C'est la source de tout projet humain. Tant que notre cœur bat, c'est que nous sommes en vie. À chaque inspiration, visualisez une lumière jaune, semblable à un soleil, se déployer dans votre poitrine. À chaque expiration, sentez ce soleil rayonner et se diffuser dans toutes vos cellules. Progressivement, sentez ce rayonnement se développer dans tout votre corps et

tout autour de vous. Lorsqu'une personne s'adresse à vous, laissez-vous toucher par elle. Reliez-vous à sa beauté. Vérifiez lorsque vous parlez, lorsqu'on vous parle, que vous avez le cœur ouvert. Lorsque vous sentez que celui-ci se ferme, massez légèrement le plexus solaire ou, simplement, posez votre main sur votre cœur dans une intention de détente. Laissez-la quelques minutes et sentez votre cœur s'ouvrir. Progressivement, ce ne sera plus un effort que de maintenir votre cœur ouvert en toutes circonstances. La vie alors vous sera plus facile !

3. Soyez présent à votre esprit

Restez en lien avec la partie la plus élevée de votre être. Consacrez quelques minutes pour revenir à l'essentiel, à votre humanité, à la qualité de votre intention. Sentez le fil d'Ariane qui relie toutes les facettes de votre être, au-delà de votre personnalité. Reliez-vous à votre âme, à votre partie divine. Reliez-vous à ce que votre être profond désire par-dessus tout. Sentez que le ciel vous inonde en permanence de son inspiration. Élargissez vos perspectives. Ne limitez pas votre être à votre seule personnalité. Desserrez vos certitudes, acceptez d'avoir l'esprit large. Intéressez-vous à d'autres points de vue que le vôtre, à d'autres opinions. Cherchez à comprendre comment fonctionnent les personnes autour de vous. Ne soyez pas dans le jugement. Laissez votre mental respirer. Ne le surchargez pas. Étudiez, documentez-vous, apprenez et restez humble. Acceptez d'apprendre chaque jour simplement de la vie et de la relation à l'autre.

4. Passez un peu de temps seul chaque jour

La solitude fait peur à ceux qui n'y ont jamais goûté, pourtant, il n'existe pas d'expérience spirituelle sans silence. La solitude inspire les empereurs, les maîtres et les artistes. Il n'existe pas de rencontre avec le divin sans rencontre avec la profondeur de la solitude. Si vous souhaitez accueillir une dimension spirituelle dans votre vie, commencez par faire de la place. Lorsqu'on veut meubler sa maison, on commence par enlever les vieilles commodes. Passez aujourd'hui quelques minutes seul, sans téléphone, sans Internet, sans support. Juste quelques instants pour revenir à vous, à votre essentiel. Quelques minutes pour laisser résonner vos actes et vos valeurs, ce qui est important pour vous. Faites le point sur ce que vous êtes en train de réaliser. Cessez de vouloir obstinément *faire, posséder, contrôler*, contentez-vous d'*être*. Méditez sur l'œuvre de votre vie. Vérifiez honnêtement si vos actes et vos paroles sont alignés à vos valeurs. Sinon, prenez quelque temps pour vous recentrer. Ce centrage inspirera vos actions.

5. Méditez chaque jour comme si c'était le dernier

Consacrez quelques minutes à méditer. Méditer, c'est être le témoin. Il ne s'agit pas de gamberger. Il s'agit juste de calmer l'esprit. D'être pleinement présent ici et maintenant. De vous détendre. Portez votre attention sur la respiration. Veillez à ce qu'elle soit calme et profonde. Appuyez-vous

sur votre posture physique : la colonne vertébrale droite, les épaules détendues, la nuque très légèrement penchée en avant, les mains posées sur les genoux. Concentrez-vous juste sur ce qui vibre dans votre corps ici et maintenant. Quelques minutes par jour, méditez. À présent interrogez-vous : Si cette journée était votre dernière journée, que changeriez-vous dans votre comportement ? Pas seulement dans vos actes, mais dans votre posture, dans vos relations ? Comment aborderiez-vous les personnes que vous côtoyez si vous deviez les voir pour la dernière fois ? Généralement, cette sensation révèle une intensité, une présence, une urgence à parler vrai et à aller à l'essentiel. Inutile d'attendre votre dernier jour pour redonner à votre existence l'intensité qu'elle mérite. Par votre conscience, aujourd'hui devient le premier jour du reste de votre vie.

6. Méditez sur la planète

Pour les sages, nous ne sommes pas coupés de notre environnement. Ce n'est pas la planète qui appartient à l'homme, c'est l'homme qui appartient à la planète. Consacrez quelques minutes à méditer sur le fait que tout notre environnement – animal, végétal et minéral – est vivant. Prenez le temps de ressentir l'énergie qui circule dans le tronc d'un arbre. Écoutez le son du vent. Il entre en résonance avec votre propre respiration. Développez le respect de tout ce qui est vivant. Prenez quelques minutes pour méditer sur la pluie, sans laquelle la vie n'existerait pas sur Terre, sur le soleil qui réchauffe les cœurs et fait pousser les végétaux et tout organisme vivant. Développez

une conscience et un respect de la planète. Comme vous pourriez penser à un ami ou à un être cher, envoyez des pensées lumineuses pour la planète tout entière.

7. Soyez authentique

Établissez un lien avec chaque personne que vous rencontrez. Oubliez la fonction, la distance. Ne cherchez pas à vous protéger ou à vous camoufler derrière une apparence ou un costume. Soyez vrai. Lorsqu'une personne s'adresse à vous, regardez-la dans les yeux avec bienveillance. Cherchez sa profondeur au-delà de l'apparence, de la fonction ou de ce qui vous sépare pour vous connecter à ce qui vous rassemble. Gardez à l'esprit qu'en honorant la personne qui vous aborde, c'est la relation que vous honorez et vous-même que vous respectez. Parlez avec des mots simples. Laissez votre cœur s'exprimer à travers votre parole. Dites le fond de votre pensée sans détour. Si quelque chose vous gêne, dites-le simplement, dites-le avec délicatesse, avec diplomatie, en prenant soin de la qualité du lien, mais dites-le avec sincérité. Ne transformez pas la vérité. Ne jouez pas un rôle. Prenez le risque d'être vrai. Appuyez-vous sur ce que vous ressentez et faites confiance à l'infini pouvoir de l'authenticité pour optimiser vos relations. Adoptez un langage clair. On peut à peu près tout dire en employant un langage simple et accessible à chacun. Incarnez une posture humaine authentique. Vérifiez lorsque vous vous exprimez que votre interlocuteur vous suit.

8. Cultivez la joie

Un jour sans joie est un jour perdu. Rappelez-vous que ce n'est pas le bonheur qui attire la joie, mais la joie intérieure qui attire le bonheur. Cultivez la joie, le rire, le sourire, l'humour. L'humour n'est pas l'ironie ou le cynisme. L'humour est l'art de prendre du recul sur l'humanité, de la dédramatiser. L'humour vous aide à sortir des jeux de pouvoir. Commencez à avoir de l'humour sur vous. Amusez-vous à raconter à vos collaborateurs la façon dont vous vous trompez, la façon dont vous pouvez bouder, vous mettre en colère, vous prendre au sérieux ou vouloir avoir toujours raison. L'humour est la porte d'accès à la détente et au calme. Parlez de vous comme si vous parliez d'un autre. D'un ami proche pour qui vous ressentez beaucoup de tendresse. Oubliez que vous parlez de vous. Amusez-vous. L'humour est lié à la tendresse, à la délicatesse. On rit avec les enfants quand on les aime. Conservez à votre humour la dimension de la bienveillance que l'on porte à un enfant. À chaque inspiration, respirez profondément, à chaque expiration, laissez cette joie se diffuser dans votre corps, en profondeur.

9. Intégrez l'élégance

La beauté est avant tout dans votre regard. Développez la délicatesse dans vos gestes les plus banals du quotidien. La façon dont vous ouvrez la porte, dont vous allumez la lumière, dont vous vous asseyez, la façon dont vous regardez vos collaborateurs, dont vous vous exprimez.

Le temps que vous prenez avant de répondre. Choisissez attentivement les mots, les expressions que vous utilisez pour exprimer votre pensée. Choisissez-les avec soin. Articulez et soignez votre verbe. Il n'est pas question d'avoir un langage ampoulé ou distant, mais d'intégrer la beauté à votre parole. Intégrez l'élégance dans vos actes. Offrez plus qu'on ne vous demande. Sachez surprendre en étant élégant. Si vous perdez, conservez votre posture, votre dignité. Ayez à cœur la beauté du geste. Accompagnez un client, ouvrez-lui la porte. Envoyez un petit mot personnel après une rencontre qui a compté pour vous. Offrez des fleurs, un petit objet. Mettez de la poésie, de la délicatesse dans votre vie. Soyez élégant dans vos actes, dans vos paroles et dans votre être.

10. Développez la qualité du lien

Considérez la qualité du lien avant tout. Avant de vous préoccuper du résultat d'une négociation, concentrez-vous sur la qualité du lien que vous établissez avec vos interlocuteurs, vos clients, vos partenaires, votre hiérarchie. Si ce lien est de qualité, si vous instaurez une relation de confiance authentique et humaine, si vous adoptez une posture respectueuse, chaleureuse, alors vous atteindrez vos objectifs. Lorsque vous téléphonez, quelle que soit la qualité de vos arguments, s'il n'y a pas de réseau, vos meilleurs arguments seront vains. Dans une relation humaine, la qualité du réseau passe par la qualité de votre regard. Considérez la qualité du lien avant tout. Avant de vous préoccuper du résultat d'un entretien,

d'une négociation ou d'une prise de parole, faites de ce moment un instant de rencontre, de partage et d'humanité. Les relations humaines de qualité sont le terreau des plus belles collaborations. Lorsqu'une personne vous regarde, regardez-la franchement dans les yeux. Dépassez la fonction et voyez-la telle qu'elle est.

11. Cultivez la lenteur

Une voie de sagesse s'inscrit dans le temps. Elle vous relie à l'immensité de l'âme et s'appuie sur une vision du temps qui n'est pas linéaire. Dans nos sociétés modernes, nous sommes conditionnés à agir le plus rapidement possible. On dit d'un homme qui va vite qu'il est efficace. Retrouvez un rapport juste au temps. Incarnez la vision à long terme. Sachez avancer doucement, prendre le temps d'être complètement à ce que vous faites. Mettez le temps de votre côté. La sagesse demande de la lenteur. Le jardinage est une bonne source d'inspiration pour les individus pressés. Jardiner demande d'entretenir le terrain, de semer les graines, de tailler les haies avec patience, puis de laisser faire. Les résultats se posent d'une année sur l'autre. On ne tire pas sur la tête d'une fleur pour la faire pousser plus vite. La sagesse d'un être se reconnaît à son comportement. Respirez profondément, ayez des gestes amples, vous développerez votre confiance et inspirerez confiance. Reliez-vous à la lenteur de la nature. Ne cédez pas à la panique, maintenez votre lucidité en éveil, appuyez-vous sur votre créativité, votre intuition et votre confiance. Recréez la lenteur quelles que soient les

conditions dans lesquelles vous travaillez. Ne confondez pas vitesse et précipitation. La lenteur est un état intérieur. On peut courir en étant calme et lent dans son esprit. Accordez-vous des espaces de lenteur dans votre quotidien. La lenteur vous accompagne dans votre sagesse et votre stabilité.

12. Voyez le meilleur en chacun

Plutôt que de vous focaliser sur les erreurs, les faiblesses ou les défauts des personnes qui vous entourent, concentrez-vous sur leurs qualités. Prenez quelques respirations pour identifier ce que vos collaborateurs vous apportent, ce qu'ils réussissent et ce qu'ils entreprennent. La circulation du cercle vertueux et du cercle vicieux commence par la qualité du regard que vous portez sur votre entourage. Plus vous voyez le beau chez chacun, plus vous permettez à chacun de révéler le meilleur de lui. C'est une façon de sortir la relation du jugement. Lorsqu'un enfant apprend à dessiner, dès les premiers coups de crayons, il a besoin d'encouragements. Si quelques critiques mal placées peuvent lui faire perdre tout élan, nous savons aussi qu'un encouragement peut révéler un talent. Il en est de même pour vos collaborateurs, vos prestataires. Prenez le temps de chercher le meilleur quel qu'il soit. Dans toute situation, même la plus anodine, on peut voir le verre à moitié plein ou à moitié vide. Consacrez-vous sur le meilleur de chacun.

1.
Le sec
trompe
de ses
comme
réussit
libérer
vocation
de l'éc
on fait
sont tr
chuté,
pour a
C'est l
lois de
si ce q
peut p
pas l'év
trompe
Et joui
La q
mais su
vous êt
rité. Ac
rapport
appren

13. Prenez le risque de vous tromper

Le secret de ceux qui gagnent, c'est qu'ils acceptent de se tromper. La meilleure façon de réussir, c'est d'apprendre de ses erreurs, d'utiliser la faute, la faiblesse, l'acte raté comme un levier d'amélioration, de transformation et de réussite. Cela demande d'accepter de se tromper et de se libérer de l'enjeu. Pour atteindre librement nos plus belles vocations, nous avons besoin de nous libérer de la peur de l'échec. Tous ceux qui ont inventé, créé, innové, bâti, on fait des quantités de brouillons, de prototypes. Ils se sont trompés, ont raturé, déchiré, jeté. Les sportifs ont chuté, pleuré. Un enfant tombe en moyenne 3 000 fois pour apprendre à marcher. Sa chute n'est pas un échec. C'est la seule façon dont il dispose pour apprendre les lois de l'équilibre. Sachez vous relever. On ne sait jamais si ce qui est aujourd'hui considéré comme un échec ne peut pas nous mener à un succès. La réussite, ce n'est pas l'évitement de l'erreur, c'est le fait d'accepter de se tromper. Prenez consciemment le risque de vous tromper. Et jouissez de cette sensation d'agir en vous relevant.

La qualité d'un être ne repose pas sur ce qu'il réussit mais sur ce qu'il reconnaît de ses erreurs. Lorsque vous êtes trompé, reconnaissez-le. C'est un signe de maturité. Adoptez une posture humble. Prenez du recul par rapport à la situation. Tirez parti de votre erreur pour apprendre de la situation.

14. Développez la gratitude

Pour recevoir, transformez votre regard. Sachez reconnaître ce que vous recevez. La gratitude est une attitude intérieure qui vous ouvre sur le monde. Prenez conscience de ce que vous recevez, depuis le réveil. Remerciez la vie d'être vivant, d'avoir un toit, d'être entouré, d'avoir un métier. Commencez par ressentir de la gratitude pour les bienfaits fondamentaux que vous recevez, remerciez le soleil qui éclaire la Terre, l'eau qui nous permet de rester en vie, le fait de vivre dans un pays en paix. Ressentez ce qui se modifie dans votre corps, dans vos cellules, dès que vous êtes dans une posture de gratitude. Puis ressentez de la gratitude pour les collaborateurs qui vous entourent, la technique qui vous permet de gagner du temps ou de développer de nouveaux partenariats. Conscientisez en rédigeant sur un carnet 10 raisons de ressentir de la gratitude aujourd'hui.

15. Demandez de l'aide

Surtout si vous avez tendance à tout faire tout seul, surtout si vous êtes persuadé qu'en faisant tout seul, ça sera mieux fait et plus vite ! Et surtout si vous ne savez pas déléguer ! Nous sommes tous reliés les uns aux autres. Et parmi nos besoins fondamentaux, nous avons tous besoin de nous sentir utiles. Il est terrible de ne servir à rien. Vous pouvez permettre à votre entourage de se sentir utile. Aussi, aujourd'hui, demandez au moins 3 choses à 3 personnes différentes. Ça peut être dans votre entourage professionnel

ou au sein de votre famille. Il s'agit de demander sans imposer, en prenant le soin de vérifier si la personne à qui vous vous adressez est d'accord. Aussi, commencez votre demande par « Es-tu d'accord pour... ». En faisant cette demande, regardez franchement votre interlocuteur dans les yeux, respirez profondément, et prenez le temps d'écouter calmement sa réponse.

16. Offrez

Plus vous offrez, plus vous recevez. Cette loi est universelle. C'est une loi de la nature. Elle est aussi simple que la loi de la respiration selon laquelle on ne peut expirer plus qu'on inspire. Inspirez profondément. Quel est votre premier réflexe après avoir inspiré ? C'est d'expirer tout aussi profondément ! Respiration et don s'appuient sur le même équilibre. Il n'est pas nécessaire d'avoir un capital débordant pour donner. Il est juste nécessaire d'être connecté à l'énergie du don qui vous dira quoi donner, quand et comment. Offrez comme l'arbre fruitier offre ses pommes. Il n'a que faire que vous fassiez de ses pommes une tarte ou de la confiture. Vous pouvez offrir un sourire, une attention sincère, un service désintéressé. Même un objet aussi anecdotique qu'un stylo, un taille-crayon ou une feuille ramassée lors d'une promenade en forêt peut faire du bien à celui à qui vous l'offrez si vous êtes connecté à l'intention du don. Offrez 3 intentions claires à 3 personnes différentes. Soyez présent au moment où vous offrez, à la sensation que vous vous enrichissez.

17. Remerciez

À chaque fois que vous remerciez, vous nourrissez le sentiment de gratitude. Remercier, c'est reconnaître qu'on a reçu, c'est reconnaître qu'une personne a été dans le don. C'est reconnaître que l'on est riche et se préparer à recevoir encore davantage. Parfois, certains ont une intention de donner mais leur geste passe presque inaperçu. Ça nous semble normal. Remercier, c'est reconnaître, élargir son cœur. Trouvez 3 circonstances au moins de remercier. Quel que soit ce que vous avez reçu, il faut que votre remerciement soit sincère. Ça peut être un petit message personnel pour dire à une personne qu'elle compte pour vous et que vous la remerciez d'être à vos côtés, ça peut être remercier votre compagne, votre compagnon de vous accompagner sur le chemin, ça peut être remercier le chauffeur de taxi qui sort de sa voiture pour porter votre valise. Tous ces actes, ces petits gestes sont nés de l'intention d'une personne qui souhaite vous être agréable. C'est cette intention que vous reconnaissez en remerciant. En remerciant, votre cœur s'ouvre !

18. Sentez-vous utile

Parmi nos besoins fondamentaux, la reconnaissance est l'un des besoins de base. Nous avons besoin de sentir que notre contribution est utile, que nous servons à quelque chose, que nos efforts sont remarqués. Dans notre culture, nous nous portons davantage sur la critique que sur le compliment. Nous soulignons davantage lorsque « ça ne va pas » que

lorsque « ça va ». Démarquez-vous en signalant ce qui vous plaît chez l'autre. Lorsque vous appréciez quelque chose, dites-le. Remerciez, complimentez, valorisez, soyez précis dans vos commentaires. Dites précisément ce que vous appréciez chez vos clients, chez vos partenaires. N'attendez pas que vos collaborateurs réalisent quelque chose d'extraordinaire pour le signaler. Nous nous construisons sur ce que nous avons la sensation de réussir. Ne soyez pas avare de compliments, ni de valorisations. Dès lors qu'ils sont sincères, bien entendu ! Entraînez-vous aujourd'hui à repérer 3 occasions de valoriser vos collègues.

19. Prenez le temps d'écouter

Lorsqu'une personne s'adresse à nous, il arrive que nous ne sachions pas l'écouter vraiment. Parce qu'on veut résoudre le problème qu'elle nous présente, parce qu'on veut ramener à notre propre histoire, parce qu'on est préoccupé par autre chose. Pourtant, écouter sincèrement une personne est le plus beau cadeau qu'on puisse lui faire. À 3 moments dans la journée, écoutez sincèrement la personne qui s'adresse à vous. Considérez-la comme la personne la plus importante du moment. Regardez-la dans les yeux et écoutez-la attentivement. Quelques minutes de véritable écoute valent mieux que plusieurs heures de présence distraite. Lorsque votre enfant vous raconte sa journée, lorsque le serveur vous annonce la carte du jour, lorsqu'un collaborateur vous explique pourquoi il ne parvient pas à réaliser telle ou telle chose, impliquez-vous dans l'écoute en y mettant tout votre cœur. Ne cherchez ni à solutionner, ni à rame-

ner à vous, juste écoutez. Si vous n'êtes pas disponible, annoncez dès le départ le temps dont vous disposez : « Je peux t'écouter 3 minutes. » Puis plongez totalement dans une écoute absolue pendant 180 secondes. 3 fois par jour, pendant 3 jours, pratiquez l'écoute.

20. Posez vos limites avec élégance

Lorsque quelque chose ne vous convient pas, sachez refuser. Prenez le temps de sentir si la demande à laquelle vous vous apprêtez à répondre est juste ou non. Prenez le temps de sentir si votre accord est juste et s'il va dans le sens de vos valeurs, de vos projets et de votre sensibilité, ou si vous acceptez uniquement par politesse, pour faire plaisir ou par peur du conflit. Dire oui alors que vous ressentez non, c'est déjà entrer en conflit, en conflit avec vous-même. Lorsqu'on vous demande quelque chose, prenez le temps d'établir une relation de qualité avec l'autre pour bien identifier sa demande, prenez le temps de laisser résonner sa demande en vous, vérifiez si votre corps réagit en se fermant, en se crispant (ce qui signifie « non ») ou en s'ouvrant et en se réjouissant (ce qui signifie « oui ») et donnez la réponse qui correspond.

21. Rêvez

Ce siècle devrait marquer la généralisation de la robotique et de la domotique dans notre quotidien. Les robots vont cohabiter de plus en plus avec l'être humain. Le robot

exécute alors que l'humain a le pouvoir de rêver au monde auquel il aspire. L'étude du cerveau nous a appris que l'inconscient n'entend pas la négation. Aussi, c'est en vous concentrant sur ce que vous voulez et non sur ce que vous voulez éviter que vous mobiliserez l'énergie du succès. Ne consacrez aucune énergie à la plainte, à la critique ou au reproche. Si vous souhaitez attirer l'abondance, ne vous concentrez pas sur vos dettes ! En ressassant ce que vous voulez éviter, vous l'attirez. Concentrez-vous sur ce que vous désirez profondément. Soyez en lien avec vos rêves. Projetez-vous dans la réalité telle que vous la souhaitez. Prenez le temps de visualiser les relations telles que vous aimeriez réellement qu'elles se concrétisent. Sentez cette réalité prendre forme dans vos cellules, et détendez-vous. La réalité prend forme d'abord en vous. Rêver, c'est créer. Une façon concrète de visualiser vos rêves consiste à créer un tableau de vision. Vous pouvez réaliser le vôtre en faisant une peinture, un collage de tout ce qui vous tient le plus à cœur dans votre vie. À force de visualiser votre tableau, cette vision s'incarne progressivement dans votre quotidien.

22. Ne laissez pas une petite blessure affecter une relation

Si vous vous êtes disputé, prenez soin de la relation qui a été affectée. Sachez reconnaître vos erreurs, sachez pardonner les erreurs de vos collaborateurs. C'est une grande qualité de savoir prendre le téléphone pour s'excuser de s'être emporté, pour essayer de mieux comprendre le point de

vue de votre partenaire, ou simplement pour restaurer le lien. Tout en étant vigilant sur vos objectifs, ne tenez pas rigueur des emportements que nous pouvons tous avoir les uns et les autres. Ne conservez pas de rancune dans votre cœur. Prenez soin de vos relations humaines comme du bien le plus précieux. Entretenez-les par des petits gestes, des petits signes quotidiens, autant de preuves d'amour.

23. Incarnez la sobriété heureuse

Aujourd'hui, la prise de conscience qui réveille les acteurs du nouveau monde s'accompagne d'un mouvement de sobriété heureuse. Lorsque nous réalisons que la véritable richesse est avant tout intérieure, que rien n'a plus de valeur que le temps libre, la santé, l'éthique, la responsabilité, l'exemplarité, la générosité, lorsque nous avons compris que ce sont notre inconscience et notre égoïsme qui ont provoqué le grand dérèglement de notre système, nous transformons naturellement notre comportement. Des plus sobres aux plus activistes, chacun prend conscience à son niveau de sa responsabilité de « consommateur ». De nouveaux modes de consommation plus éthiques se développent partout et deviennent abordables. La sobriété heureuse n'entraîne pas la frustration. Elle n'est pas la précarité. Le moteur de la sobriété heureuse n'est pas la privation mais la responsabilité. Nous pouvons consommer peu, jeter moins, acheter plus responsable, en nous sentant plus riches intérieurement. Car ce qui nous nourrit profondément est l'alignement entre nos valeurs et nos actes. La sobriété heureuse vous encourage à être plus attentif

à l'origine des produits que vous consommez, à la façon dont ils ont été fabriqués. Il est vrai que cela demande de consacrer un peu de temps au départ, de vous renseigner, de modifier vos habitudes de fonctionnement quant à votre consommation, d'encourager les initiatives alternatives, mais avec un peu d'entraînement, votre intuition vous guidera naturellement vers vos véritables besoins.

24. Faites toujours de votre mieux

Sur la voie de la sagesse, ne laissez pas le jugement ou la culpabilité vous envahir. Posez une direction, puis faites de votre mieux. Concentrez-vous sur la clarté de votre intention plus que sur le résultat qui, parfois, peut être irréalisable. Donnez-vous du temps, développez la patience. Libérez-vous de l'objectif et entretenez surtout le terrain. Si vous prenez soin de votre terrain relationnel, si vous êtes vigilant dans les petites attitudes à entretenir des relations humaines et chaleureuses, alors les résultats s'imposeront naturellement. Faire de son mieux est le quatrième accord toltèque. Règle de sagesse par excellence qui nous rappelle que ne pas se donner les moyens d'un côté et en faire trop de l'autre en n'étant jamais satisfait sont les deux freins à une pratique juste. Chaque soir, posez votre main sur la poitrine, regardez-vous dans la glace et interrogez-vous en toute sincérité : « Ai-je fait de mon mieux ? » Puis détendez-vous.

25. Reprenez le pouvoir sur votre vie

Ne vous considérez plus comme une victime. Une victime n'a pas le pouvoir sur son existence. Elle est tributaire de l'avis, du regard des autres. Elle peut se plaindre, critiquer ou dénigrer. Reprenez le pouvoir sur votre vie. Sentez que vous avez toujours le choix d'accepter ou de refuser, d'aller de l'avant ou non. Bannissez de votre vocabulaire les phrases telles que « Dans la vie, on ne choisit pas... », « On ne fait pas ce qu'on veut... », « On ne sait jamais... », « Ce n'est pas juste... », « Je n'y suis pour rien ». Remplacez-les par des affirmations telles que « Je suis maître de ma vie », « Je choisis », « Je m'autorise », « Je décide », « Je privilégie ». Reprendre le pouvoir sur sa vie, c'est ne plus se considérer comme victime de ce qui nous arrive. C'est ne plus rendre l'autre responsable. Cette attitude passe par le pardon, la responsabilité et la sagesse.

26. Attirez à vous l'abondance

Entraînez-vous à répéter régulièrement des phrases telles que « J'ai droit à l'abondance et à la réussite », « Je suis un être unique, digne d'amour et de reconnaissance », « Je mérite de vivre des relations saines et épanouissantes », « Les autres ont autant besoin de moi que j'ai besoin d'eux », « Je m'autorise à vivre dans la dignité et le respect de mes valeurs », « J'ai le cœur ouvert et j'attire à moi des personnes qui me ressemblent », « Je peux prendre des risques », « J'ai confiance en la vie et en mes ressources ».

L'abondance n'est pas liée à la spéculation. Elle nous permet au contraire la circulation. Pour vous libérer de la peur de manquer, concentrez-vous sur ce que vous avez déjà. Prenez conscience que la vie, naturellement, vous offre ce dont vous avez besoin. Remerciez continuellement pour tout ce que vous recevez. Le soleil qui vous réchauffe, la pluie qui nettoie les sols, vos amis qui sont présents. Soyez dans la gratitude. Vous entretiendrez ainsi naturellement le flux de l'abondance.

27. Incarne l'équanimité

Naturellement, nous faisons des efforts pour attirer les louanges, les encouragements et les récompenses. Nous faisons des détours pour éviter les critiques et les reproches. Nous évitons ce qui nous laisse indifférents. Ces trois attitudes conditionnées pour rechercher le confort d'un point de vue *relatif* nous affectent inconsciemment. Car, d'un point de vue *absolu* :

- ce qui nous plaît est source d'attachement,
- ce qui nous déplaît est source de colère,
- ce qui nous laisse neutres est source d'ignorance.

Le bouddhisme tibétain considère l'attachement, la colère et l'ignorance comme trois poisons liés à ces trois attitudes : rechercher obsessionnellement ce qui nous plaît, éviter ce qui nous déplaît et ne pas relever ce qui nous laisse neutres. La voie de l'équanimité consiste non pas à attendre des événements extérieurs qu'ils vous reconfortent mais à modifier votre regard pour retrouver une sérénité intérieure quelles que soient les circonstances extérieures. C'est à cette aptitude

à recevoir la vie comme elle vient que l'on mesure la sagesse d'un être. Porter un regard équanime sur la réalité, c'est cesser de juger, d'opposer et de résister continuellement à ce qui est. Cela ne signifie pas tout accepter à contrecœur, ne pas avoir de préférence ou ne pas réagir lorsque vous êtes déçu. Cela signifie ne pas alourdir vos attentes d'une charge émotionnelle trop importante.

28. Assumez vos responsabilités

Quoi qu'il arrive, assumez pleinement vos responsabilités et vos erreurs, ne cherchez pas à vous en dédouaner sinon vous n'apprendrez jamais d'elles. Reconnaissez vos erreurs et concentrez-vous ouvertement sur la façon dont vous pouvez les réparer. Ne vous considérez pas comme une victime. Ne cherchez pas en l'autre la responsabilité de vos blessures. Rappelez-vous que vous avez toujours le choix. Cela renforcera votre estime de vous et votre confiance en vous. La voie de la responsabilité vous encourage à développer la souveraineté de vos actes, de vos choix et de votre libre arbitre sur cette Terre. Cette position consciente vous permet de diriger vos actions avec courage, mais toujours à partir de vos valeurs profondes. En rendant les autres responsables de ce qui vous arrive, vous leur remettez les clés de votre royaume. Pour reprendre la voie de la responsabilité, vous avez besoin de vous rappeler les choix que vous avez posés, qui sont à la source de votre situation actuelle et les liens de causalité qui en découlent. Par exemple, si vous privilégiez la sécurité de l'emploi, vous devrez vous adapter à la hiérarchie. Si vous travaillez

à votre compte, vous serez confronté à moins de sécurité et devrez prendre plus d'initiatives. Prendre conscience de votre pleine responsabilité en toutes circonstances, c'est retrouver votre souveraineté.

29. Assumez vos émotions

Les émotions sont souvent mal vécues car on considère que quelqu'un qui exprime de la peur, de la tristesse ou de la colère est faible. Pourtant, la vie professionnelle est un bon terreau pour réveiller vos émotions fondamentales. Nos cinq émotions fondamentales sont la colère, la peur, le désir/dégoût, la tristesse et la joie. L'intelligence émotionnelle consiste à identifier chaque émotion et à comprendre, au moment où l'une d'elles se manifeste, à quel besoin elle correspond, puis à apprendre à la réguler :

- La colère vous signale qu'une situation porte atteinte à vos limites.
- La peur vous indique qu'il vous manque une information pour savoir comment réagir.
- L'attraction/répulsion vous permet d'identifier spontanément ce qui vous semble bon pour vous et ce qui ne vous convient pas.
- La tristesse est liée au changement. Ce sentiment permet à l'enfant de reconnaître quand sa maman s'en va et ainsi de créer un lien d'attachement nécessaire à sa construction.
- La joie vous indique que vos objectifs sont atteints et que la situation vous convient.

Les émotions sont des réactions spontanées à une situation. Leur durée de vie est très courte, comparativement aux

sentiments, comme l'amour, la sérénité ou la mélancolie, qui eux s'installent durablement dans votre vie. Les sentiments sont souvent le prolongement d'émotions réprimées. Au moment où l'émotion se manifeste, plutôt que de céder à sa première pulsion, posez-vous, prenez quelques secondes pour apaiser votre respiration, prenez la responsabilité de la situation, puis nommez avec des mots simples ce qui se passe en vous.

30. Débranchez

Si vous dormez avec le portable allumé près de l'oreiller, si vous êtes incapable de maintenir une conversation dès que vous entendez une vibration ou un signal d'appel, si le pouce vous démange lorsque vous êtes autour d'une table, c'est probablement que vous êtes addict ! Ce n'est pas forcément trop grave, mais ça peut vite le devenir. Heureusement, ça se soigne ! Commencez par couper le téléphone au moins 3 heures dans la journée. *Idem* pour les e-mails. Préférez regrouper 3 ou 5 périodes dans la journée pour répondre à l'ensemble de vos e-mails, plutôt qu'au fur et à mesure, car cette mauvaise habitude vous donne l'impression d'être toujours disponible alors que votre cerveau ne l'est pas. Entraînez-vous à passer une journée sans Facebook, Twitter et autres réseaux sociaux. Adoptez cette posture, vous verrez que vous gagnerez en efficacité. Par ailleurs, faites des journées sans ondes. Profitez d'un jour de congé, d'un dimanche ou d'une journée chez vous pour couper le téléphone complètement, et pas uniquement sur vibreur. Vous apprendrez ainsi à mieux établir le lien avec ce qui vous entoure.