

Instant Présents

30
leçons de vie
que vous devez connaître



La vieillesse vient trop vite et la sagesse trop tard" donne 30 vérités essentielles pour nous rappeler que nous ne pouvons pas échapper à celui que nous sommes ou ce qui nous est arrivé. Par contre, nous sommes responsables de ce que nous voulons être et où nous voulons aller. Il y a énormément à apprendre de ces leçons de vie. Voici comment elles m'ont touché.

Il n'est jamais trop tard pour apporter un changement durable dans votre vie. Peu importe votre situation actuelle, peu importe ce qui a pu arriver dans le passé; peu importe votre âge, votre origine ou le statut socio-économique. Vous êtes le créateur de la vie que vous voulez vivre.

Le Dr Gordon Livingston, auteur de "La vieillesse vient trop vite et la sagesse trop tard", ancien vétéran de la guerre du Vietnam et psychiatre nous montre la nécessité de maintenir en vie la joie et le confort quelle que soit la douleur endurée.

Après m'être renseigné un peu plus sur le Dr Livingston, sa vie et les circonstances dans lesquelles il a perdu ses deux fils à treize mois d'écart. J'ai été touché par son engagement à vouloir préserver l'espoir dans un monde capable d'infliger de telles tragédies. Sa capacité de surmonter les obstacles et d'avancer dans la vie sont une véritable source d'inspiration.

J'espère que chacun pourra se forger, sans plus attendre, sa propre philosophie et accepter d'être, en dépit des multiples obstacles qui se dresseront le long du chemin, heureux.

Si la carte ne correspond pas au sol, la carte est fautive

Enfants, nous recevons tous des cartes mentales. Parents, enseignants... tous nous disent ce qui est juste et ce qui ne l'est pas. - parfois, ils ne reçoivent pas toujours, eh bien, à droite. Maintenant que les adultes, lorsque nous trouvons les cartes que nous avons compté pendant si longtemps nous pouvons nous perdre, nous avons besoin de recalibrer et de créer des guides plus fiables basés sur ce que nous savons maintenant être vrai et où nous voulons aller.

Nous sommes ce que nous faisons

Nous ne sommes pas ce que nous pensons, ce que nous ressentons ou ce que nous disons. Nous sommes ce que nous faisons.

Les actions parlent bien plus que les mots. Si vous n'êtes pas satisfait avec une partie de votre vie, que faites-vous concrètement pour être plus heureux ?

A silhouette of a person standing on a hill, looking out over a landscape at sunset. The sky is a gradient of blue and orange, and the ground is dark. The person is positioned in the lower right quadrant of the image.

Instant & Presents

Il est difficile d'enlever par la logique une idée qui n'a pas été introduite par la logique

Par nature, nous sommes des créatures émotionnelles. Souvent, nous vivons et réagissons sur la base de nos sentiments et non la logique. Les sentiments sont merveilleux, mais quand nous devenons liée à une pensée ou une croyance particulière nous avons tendance à ignorer le fait que le changement pourrait être nécessaire. Si un comportement négatif est entraînée par une émotion, alors nous devons trouver un moyen de toujours satisfaire le besoin émotionnel tout en mettant fin au comportement destructeur.

Le délai de prescription est passé sur la plupart de nos traumatismes de l'enfance

Pour certains, l'enfance était agréable, presque idyllique. Mais pour d'autres, quand il y a eu violence physique, sexuelle ou psychologique grave, il est important de reconnaître et traiter cela avec un professionnel qualifié. Peu importe votre passé, le changement est l'essence même de la vie. Afin d'avancer dans la vie, nous devons apprendre à vivre dans l'instant présent.

Instant & Presents

Chaque relation est sous le contrôle de la personne qui se soucie le moins

Quand les relations se terminent, c'est généralement en raison d'attentes non satisfaites ou quand une personne ne se sent pas aimé par l'autre. Pour que les relations puissent se développer et durer, les deux personnes doivent être sur la même longueur d'onde en ce qui concerne l'amour qu'ils donnent. Les deux personnes doivent le faire non pas parce qu'elles doivent le faire, mais parce qu'ils veulent faire.

Les sentiments suivent le comportement.

Peu importe le nombre d'essais, nous ne contrôlons pas ce que nous pensons ou ce que nous ressentons. Mais, nous savons quelles actions nous apportent le bonheur, le plaisir et la confiance. Donc, nous faisons les actions qui nous font nous sentir bien. C'est l'action, le comportement qui vient en premier. Prenez les prochains jours pour remarquer comment vous vous sentez après avoir fait une action particulière. Si vous aimez le sentiment qui y est associé, continuer à faire l'action. Si non, modifiez le comportement.

Instant & Presents

Soyez audacieux, et des forces puissantes viendront à votre aide.

Lorsque nous nous dévoilons et réclamer ce que nous voulons au monde, une chose merveilleuse se passe - l'Univers répond.

Instantis Presents

Le mieux est l'ennemi du bien.

Alors qu'il est important d'avoir le contrôle sur nos vies, il peut être contre-productif de tenter de contrôler nos vies. L'énergie dépensée à essayer d'être parfait peut nous empêcher de profiter et d'apprécier toutes les bonnes choses qui existent autour de nous.



Instantly Presents

Les deux questions les plus importantes de la vie sont *Pourquoi ?* et *Pourquoi pas ?*

L'astuce est de savoir laquelle poser. Comprendre pourquoi nous faisons certaines choses est la première étape pour changer durablement. Jusqu'à ce que nous comprenons ce qui nous motive, ce qui nous pousse à un comportement particulier, il n'existe aucun élan capable d'initier le processus de changement. De même, en se demandant "Pourquoi pas ?" Nous commençons à évaluer le risque et la récompense pouvant conduire à apporter des changements significatifs dans nos vies.

Nos plus grands atouts sont nos plus grandes faiblesses.

Une de mes plus grandes forces est que je suis une personne attentionnée, sensible et émotive. C'est aussi ma plus grande faiblesse. Bien que cette force m'aide à construire et à maintenir des relations saines solides et durables, elle peut aussi me pousser à être trop réactif et moins efficace pour la gestion des conflits. Cela peut créer un paradoxe déroutant pour moi de temps en temps, mais sachant cela, cela m'aide à utiliser ma force ou être conscient de ma faiblesse.

Les problèmes des personnes âgées sont souvent graves mais rarement intéressants.

La pensée de notre propre mort peut être effrayante. Par conséquent, notre attitude face au vieillissement peut être impitoyable parce qu'il représente un rappel indésirable de ce qui nous attend. Toutefois, les personnes âgées peuvent nous apporter expériences et sagesse. Nous devons nous rappeler de faire preuve de respect et de gratitude pour eux de sorte que le cycle puisse se répéter quand viendra notre tour.



Instant Presents

Le bonheur est le risque ultime.

Peu importe la douleur que nous pouvons éprouver, parfois, ce que nous savons est plus confortable que ce que nous ne savons pas, même si nous sommes déprimés et malheureux. Notre misère peut nous faire sentir en sécurité parce qu'elle fait partie de nous depuis longtemps. Rechercher le bonheur, faire des choses pour se libérer de la dépression, est un risque parce que nous ne savons pas à quoi nous attendre, nous ne savons pas (plus) ce que c'est que d'être heureux. L'antidote à cela est l'espoir et la foi.

Le véritable amour est la pomme du jardin d'Eden.

"Quand je regarde en arrière, le jardin est un rêve pour moi. Il était beau, incomparablement beau, beau à ravir; et maintenant il est perdu, et je ne le verrai plus jamais. Le Jardin est perdu, mais je l'ai trouvé et je suis heureux. Mark Twain (le Journal d'Eve). Le véritable amour est une juste compensation pour les obstacles et les épreuves qui incombent à chaque être humain.

Instant Présents

Ceux qui errent ne sont pas tous perdus.

Quand nous étions enfants, on nous disait quoi faire. Dans nos emplois, on nous donne des tâches et des projets à accomplir. Notre culture a même des attentes sur ce que nous devrions être et faire. Il est normal de vouloir sortir des sentiers battus afin de suivre ce que votre sagesse intérieure suggère que vous fassiez avec votre vie. Ce n'est pas parce que vous êtes perdu que vous vous promenez. En réalité, c'est tout le contraire: Vous savez ce que vous voulez et vous essayez de trouver le meilleur chemin vers votre destination.

L'amour non partagé est douloureux, mais pas romantique.

L'amour est fait pour être partagé. Quand vous donnez votre cœur à quelqu'un qui est indifférent, cela ne fera que conduire à la solitude et à la déception. Au lieu de cela, trouvez quelqu'un qui va partager cet amour avec vous. Lorsque vous trouvez cette personne, vous ressentirez le vrai pouvoir de l'amour.



InstantPrésents

Il n'y a rien de plus inutile, ou commune, que de faire les mêmes choses et espérer des résultats différents.

Pour Albert Einstein, cette vérité donne également une très bonne définition de la folie. Quand les choses ne fonctionnent pas dans votre vie, essayez des choses différentes. Le hic vient quand nous devenons tellement à l'aise avec le familier, nous refusons d'essayer quelque chose de nouveau. Pour grandir, nous devons aussi être prêt à accepter le changement. La question qui se posera alors sera de savoir à quel niveau de peur vous êtes prêt à affronter afin de changer, grandir et de créer la vie que vous voulez.

Instant&Présents

Nous fuyons la vérité en vain.

Quelque part le long du chemin il y a des vérités sur nous-mêmes qui ne nous permettent pas de voir la lumière du jour. Par honte, par culpabilité ou embarras, nous gardons ces vérités cachées et enfermées. Mais rappelez-vous, nous ne pouvons pas changer ou guérir ce que nous ne reconnaissons pas.

A person is sitting on a large rock in the foreground, looking out over a vast, hazy landscape at sunset. The sky is a mix of orange, yellow, and blue, and the ground is covered in low-lying vegetation. The person is silhouetted against the bright light of the setting sun.

Instant & Presents

C'est une mauvaise idée de mentir à soi-même.

Nous pouvons dire des mensonges, mais à l'intérieur nous savons, nous connaissons la vérité. Les mensonges les plus dommageables que nous pouvons nous dire sont ceux qui impliquent certaines promesses. Les bonnes intentions sont importantes, vivre dans la vérité a beaucoup plus de valeur dans notre vie. Faites ce que vous dites que vous allez faire, non seulement pour améliorer la qualité de votre vie, mais aussi pour être en mesure de vivre votre vie avec confiance et respect de soi.

Instant & Presents

Nous sommes tous enclins au mythe du parfait inconnu.

Sauf si vous êtes la victime de votre partenaire, il y a de nombreuses bonnes raisons de l'aimer. Cela demande une certaine maturité, de la patience et de la confiance pour regarder au delà de l'apparence et se rendre compte que l'herbe n'est pas plus verte de l'autre côté de la barrière.

InstantPrésents

L'amour ne se perd jamais, pas même dans la mort.

Perdre ce qui importe le plus pour nous est le test ultime de l'impuissance et de la survie. Quand ce jour arrive, il faut trouver la force de transférer tout l'amour que je nous portons à cette personne à d'autres encore avec nous. De cette façon, l'amour pour cette personne sera toujours vivant.

Instant Presents

Personne aime qu'on lui dise quoi faire

En tant que parent, il est facile pour moi de dire parfois à l'une de mes filles quoi faire plutôt que de répondre. Mon besoin de contrôle peut l'emporter sur leur besoin d'être entendus. Lorsque cela se produit, la communication est tendue et la confiance peut être ébranlée. Plutôt que de dire à mes enfants quoi faire, mon travail en tant que parent est de leur donner espoir qu'ils peuvent réussir dans un monde très incertain. Ceci peut être fait en leur donnant le temps et l'espace pour "comprendre".



Instantly Presents

L'avantage de la maladie est qu'elle procure un soulagement de la responsabilité.

Pour prendre une tournure ironique, les jours où nous nous sentons sous l'eau peuvent être les plus sains pour nous. Nous poussons, nous nous précipitons et souvent nous ne prenons pas le temps de prendre soin de nous-mêmes. Mais quand nous nous sentons mal, nous sommes obligés de ralentir. N'attendons plus que nos corps nous disent qu'il est temps de faire une pause.

InstantPrésents

Nous avons peur des mauvaises choses.

Durant les 4 premières années de mon mariage, je craignais les mauvaises choses. Je craignais ne pas gagner assez d'argent ou de ne pas avancer assez vite dans ma carrière. J'aurais du avoir peur de perdre ma femme et ma famille à la place, car c'est presque ce qui est arrivé. Maintenant, je cherche à vivre dans l'instant présent et apprécie tout ce que je peux apprécier. Quand je fais cela, je rester centré sur l'espoir et je ne suis plus distrait par la peur.

Instant & Presents

Les parents ont une capacité limitée à façonner le comportement des enfants, sauf pour le pire.

Ma femme et moi espérons que notre plus grand héritage pour nos enfants sera de leur permettre d'être en mesure de briser le cycle de la douleur et du doute que nous avons vécu étant enfants. Notre espoir est que nos enfants auront l'amour-propre et la confiance nécessaire pour vivre une vie riche et pleine. Cela dit, nous sommes loin d'être des parents parfaits. Mais notre objectif est de les aider à être aussi heureux que possible dans un monde qui exige tellement d'eux.

InstantPrésents

Les seuls vrais paradis sont ceux que nous avons perdu.

Trop souvent, nous pouvons voir le passé avec une prédilection particulière, peut-être le respect parfois. Mais le passé, pour la plupart d'entre nous, n'est pas différent du présent. Pour être honnête, nous ne pouvons pas toujours voir le passé pour ce qu'il était réellement. Ce point de vue peut être dangereux et il peut nous empêcher de vivre pleinement dans le présent, dans l'ici et maintenant.



Instant & Presents

De toutes les formes de courage, la capacité de rire est la plus thérapeutique.

Oui, les choses peuvent mal se passer dans la vie. Oui, il y a des questions et des problèmes à résoudre. Mais nous avons le choix. Nous pouvons choisir de devenir pessimistes et ne pas voir la vraie valeur de ce que nous vivons, ou nous pouvons choisir de rire comme une admission du fait que nous ne sommes pas parfaits. Quel soulagement de savoir que les mauvaises choses n'ont plus d'influences et qu'un simple sourire ou l'esquisse d'un rire peut rendre les circonstances meilleures.

InstantPrésents

La santé mentale exige la liberté de choix.

Peu importe si une situation paraît sombre ou désespérée, nous avons toujours des choix. Même en l'absence de réponses ou de directions précises, nous avons le pouvoir de choisir quelle sera notre prochaine action. Nous pouvons choisir de demander de l'aide; nous pouvons choisir de se lever le matin, s'habiller et aller de l'avant. La possibilité de choisir nous donne le pouvoir. Nous pouvons utiliser ce pouvoir pour commencer à éliminer tous les obstacles auxquels nous sommes confrontés.



Instantly Presents

Le pardon est une forme de laisser-aller, mais ils ne sont pas synonymes

Pour être clair, le but du pardon est de ne pas laisser partir la personne qui vous a fait du tort. Le but du pardon est de mettre fin à la douleur que cela vous a procuré. Ne laissez pas les choses aller, pardonner et évacuez les sentiments de colère et la douleur. Cela peut sembler difficile, presque impossible, jusqu'à ce que vous essayez simplement de le faire.



Instant Présents

Instants Presents

La première étape du changement est de comprendre que chacun de nous est libre de choisir le sens de sa vie.

Votre vie ne doit pas être déterminée par vos gènes, vos origines, ce que les gens pensent de vous, etc...

Ce sont vos choix déterminent votre vie. Une fois que vous l'acceptez, vous êtes prêt à changer votre vie pour le mieux.

www.instantspresents.com

