

Bâtir son rêve

A tous ceux qui sentent qu'ils ne vivent pas encore la vie qu'ils devraient !

Citation de la semaine

Antoine de Saint-Exupéry :

« Faites que le rêve dévore votre vie afin que la vie ne dévore pas votre rêve. »



Réflexion de la semaine

Nous vivons dans une société qui a tôt fait de nous décourager, et de nous éloigner de ce pour quoi nous sommes fait. D'abord parce qu'elle crée et entretient, depuis notre plus jeune âge, l'illusion que le choix ne nous appartient pas. Qu'il appartient à un tas de facteurs extérieurs que nous ne maîtrisons pas pour la plupart. Ceci crée une culture de « l'impossible » ou seul quelques privilégiés et chanceux réussissent à vivre la vie qu'ils souhaitent. Les autres se consolent avec leurs croyances limitatives du type : « je suis trop vieux, trop jeune, je n'ai pas assez de relations, je ne suis pas assez instruit »... ou que sais-je encore et rejettent la responsabilité sur la conjoncture, la difficulté de la vie moderne, le chômage, leur niveau d'études, leur tissu relationnel, l'endroit où ils vivent, leur âge... L'idée qu'il existe des conditions à remplir, que nous ne maîtrisons pas pour la plupart, nous empêche tout simplement d'être responsable de ce qui nous arrive. Et ceci, bien que frustrant, est en définitive rassurant, puisqu'au fond, nous n'y

pouvons pas grand-chose. Nous ne pouvons alors que subir et réagir du mieux que nous pouvons aux événements que nous rencontrons. Et comme tout va de plus en plus vite, notre société nous offre de moins en moins de temps. De moins en moins d'occasions aussi pour nous poser les bonnes questions. Il nous est de plus en plus difficile, de remettre de l'ordre dans notre système de croyances et de valeurs. Un ordre nécessaire pour planifier les actions à entreprendre afin d'atteindre nos objectifs. Si tant est que nous les ayons déjà définis précisément. Par ailleurs, notre société encourage, la paresse, qui est déjà une prédisposition naturelle de l'homme, en nous livrant des heures de programmes TV débilissants, ou encore en nous proposant du divertissement prêt à l'emploi, à consommer sans effort. Tout ceci nous éloigne de l'essentiel et nous vole un temps précieux. Nous courons et dépensons tellement d'énergie pour nous maintenir à flots dans le

courant de la vie que nous en manquons ensuite pour nous occuper de nous. Ce conditionnement induit souvent une autre conséquence, une propension de plus en plus fréquente à la procrastination, c'est-à-dire au fait de remettre à plus tard. C'est ainsi que bien malgré nous, nous reportons à plus tard le projet qui nous tient à cœur. Nous nous disons que nous le ferons bientôt, quand nous aurons plus de temps, plus d'argent, quand les enfants seront plus grands, quand nous serons à la retraite, en meilleure forme, etc... Nous créons ainsi des conditions nécessaires, avant de commencer à faire ce que nous devrions faire, dès aujourd'hui, pour nous épanouir. La vérité c'est que nous hypothéquons l'avenir. Nous escomptons des jours meilleurs et plus cléments et cet espoir nous fait tenir. Mais que faisons nous chaque jour, concrètement, pour vivre notre rêve ?

J'espère que l'histoire qui suit vous éclairera pour remettre en perspectives vos vraies priorités.

Bien chaleureusement,
Serge Touka

Citations

• Paulo Coelho :

« En ce moment, beaucoup de gens ont renoncé à vivre. Ils ne s'ennuient pas, ils ne pleurent pas, ils se contentent d'attendre que le temps passe. Ils n'ont pas accepté les défis de la vie et elle ne les défie plus. »

• Arthur Schopenhauer (1788-1860)

« L'homme ordinaire ne se préoccupe que de passer le temps, l'homme de talent que de l'employer. »

Pleins feux sur :

| | |
|--|---|
| Citation de la semaine | 1 |
| Réflexion de la semaine | 1 |
| Histoire ou métaphore de la semaine | 2 |
| Commencez aujourd'hui même | 3 |
| Objectif de la semaine | 3 |
| contact@vivresonreve.com | |

L'histoire ou métaphore de la semaine



« La vie ressemble à un conte ; ce qui importe, ce n'est pas sa longueur, mais sa valeur. »
Sénèque
(vers 4 AVJC – 65)

« La vraie générosité envers l'avenir, consiste à tout donner au présent. »
Albert Camus
(1913-1960)



Un vieux professeur était chargé de former une classe de dirigeants sur la planification efficace de son temps. Ce cours ne constituait qu'un des ateliers de leur journée de formation. Le vieux prof n'avait qu'une heure pour "faire passer sa matière".

Il regarda ses élèves un par un, puis leur proposa de réaliser une expérience. De dessous la table qui le séparait de son auditoire, le vieux prof sortit un immense pot de verre de plus de 4 litres qu'il posa délicatement en face de lui.

Ensuite, il sortit environ une douzaine de cailloux à peu près gros comme des balles de tennis et les plaça délicatement, un par un, dans le grand pot. Lorsque le pot fut rempli jusqu'au bord et qu'il fut impossible d'y ajouter un caillou de plus, il leva lentement les yeux vers ses élèves et leur demanda :

"Est-ce que ce pot est plein?"

Tous répondirent : "Oui".

Il attendit quelques secondes et ajouta : "Vraiment?"

Alors, il se pencha de nouveau et sortit un récipient rempli de gravier. Avec minutie, il versa ce gravier sur les gros cailloux puis brassa légèrement le pot. Les morceaux de gravier s'infiltrèrent entre les cailloux... jusqu'au fond du pot.

Le vieux prof leva à nouveau les yeux vers son auditoire et réitéra sa question :

"Est-ce que ce pot est plein?"

Cette fois, ses brillants élèves commençaient à comprendre son manège.

L'un d'eux répondit : "Probablement pas!"

"Bien!" répondit le vieux prof.

Il se pencha de nouveau et cette fois, sortit un sac de sable. Avec attention, il versa le sable dans le pot. Le sable alla remplir les espaces entre les gros cailloux et le gravier. Encore une fois, il redemanda : "Est-ce que ce pot est plein?"

Cette fois, sans hésiter et en chœur, les brillants élèves répondirent :

"Non!"

"Bien!" répondit le vieux prof.

Et comme s'y attendaient ses prestigieux élèves, il prit le pichet d'eau qui était sur la table et remplit le pot jusqu'à ras bord. Le vieux prof leva alors les yeux vers son groupe et demanda :

"Quelle grande vérité nous démontre cette expérience?"

Pas fou, le plus audacieux des élèves, songeant au sujet de ce cours, répondit : "Cela démontre que même lorsque l'on croit que notre agenda est complètement rempli, si on le veut vraiment, on peut y ajouter plus de rendez-vous, plus de choses à faire.

"Non" répondit le vieux prof. "Ce n'est pas cela.

La grande vérité que nous démontre cette expérience est la suivante : Si on ne met pas les gros cailloux en

premier dans le pot, on ne pourra jamais les faire entrer tous, ensuite".

Il y eut un profond silence, chacun prenant conscience de l'évidence de ces propos.

Le vieux prof leur dit alors : "Quels sont les gros cailloux dans votre vie?"

"Votre santé?"

"Votre famille?"

"Vos ami(e)s?"

"Réaliser vos rêves?"

"Faire ce que vous aimez?"

"Apprendre?"

"Défendre une cause?"

"Vous relaxer?"

"Prendre le temps...?"

"Ou... tout autre chose?"

"Ce qu'il faut retenir, c'est l'importance de mettre ses GROS CAILLOUX en premier dans sa vie, sinon on risque de ne pas réussir... sa vie. Si on donne priorité aux peccadilles (le gravier, le sable), on remplira sa vie de peccadilles et on n'aura plus suffisamment de temps précieux à consacrer aux éléments importants de sa vie. »

Alors, **n'oubliez pas de vous poser à vous-même, la question : "Quels sont les GROS CAILLOUX dans ma vie?"**

Ensuite, mettez-les en premier dans votre pot (vie)".

D'un geste amical de la main, le vieux professeur salua son auditoire et quitta la salle.

Belle leçon de vie n'est-ce pas !

Nous nous faisons tous à l'idée, qu'aujourd'hui c'est difficile, mais que demain ce sera formidable. Nous connaissons tous cette tendance à remettre les choses qui nous ennuient au lendemain. Et nous ne le faisons pas seulement avec les tâches qui nous rebutent, mais aussi parfois avec les plaisirs simples de la vie, comme

aller faire une promenade, par exemple. Nous prétextons devoir d'abord finir ceci ou cela, puis nous la remettons à plus tard, en nous disant :

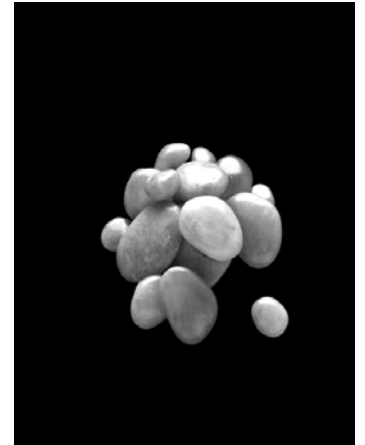
«de toute manière, il va bientôt faire nuit», ou encore « il va sans doute pleuvoir »...

Nous voudrions bien partir en week-end, mais ce n'est pas le moment, nous partirons quand nous aurons plus d'argent.

Et cette conversation intime que nous souhaiterions avoir avec un ami, un parent ? Nous verrons plus tard, nous manquons de temps...

Et les années passent, et nous nous demandons un jour : "Ai-je bien profité de ma vie ? l'ai-je bien remplie ?

La règle est de ne pas remettre au lendemain.



Commencez aujourd'hui même

Nous hypothéquons l'avenir d'une drôle de façon. Un peu comme si nous étions immortels !

A la question : « Que changeriez-vous dans votre vie actuelle, si vous appreniez qu'il ne vous reste que quelques mois à vivre ? » Combien d'entre vous répondraient :

- « Absolument rien »

Et combien d'entre vous, ayant répondu avec

sincérité à la question précédente seraient embarrassés par la question suivante :

«Qu'est-ce qui vous empêche de changer cela tout de suite ? »

Ne vous posez plus de questions et agissez aujourd'hui. Faites une liste des regrets que vous auriez si vous deviez mourir demain. Ce sont sans doute quelques-uns

des gros cailloux de l'histoire de la semaine. Puis dites-vous : "Aujourd'hui est le premier jour du reste de ma vie!" Et profitez de votre vie, dès aujourd'hui. Personne ne peut le faire pour vous...

“Celui qui veut faire quelque chose trouve un moyen celui qui ne veut rien faire trouve une excuse”
Anonyme

«Le présent n'est pas un passé en puissance, il est le moment du choix et de l'action. »
Simone de Beauvoir
(1908-1988)

Objectif de la semaine

Etre plus heureux et plus efficace, c'est avoir une conscience plus claire des choix devant lesquels nous nous trouvons. C'est pourquoi il nous faut connaître nos objectifs et valeurs. Sans cela, nous choisissons en aveugle ou laissons les autres ou les événements choisir pour nous.

Vous êtes la somme de vos choix, et il est temps de tirer au clair votre système de valeur et de définir précisément vos objectifs et buts dans la vie.

L'enseignement de la semaine nous apprend qu'il est essentiel de mettre en premier les choses importantes dans notre vie. Pour cela, nous devons d'abord déterminer nos priorités. Posez-vous la question cette semaine, prenez du temps pour y réfléchir. Faites le sérieusement, si vous ne l'avez jamais fait auparavant.

Si vous êtes inscrit au programme « Construire son rêve », nous le ferons ensemble dès les toutes premières leçons, mais vous pouvez clarifier ce

point dès maintenant. Vous seul savez ce qu'il y a de plus important dans votre vie.

Le savoir et l'avoir à l'esprit vous aidera à choisir en conséquence, et vous empêchera de dériver loin de vos buts.

Le choix vous appartient, tout le temps. Vous êtes maître de votre existence. Ne laissez rien, ni personne vous persuader du contraire.

Bien Chaleureusement,
Serge Touka



« Le moment présent est la piste désignée à tout nouveau départ. »
Louis-Marie Parent