

Bâtir son rêve

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

Citations

• Storm Jameson (1891-1986) :
« Il n'y a qu'un seul instant où vous êtes en vie, cette minute, ici et maintenant. »

• Horace (-65/-8 AV J.C.):
« Profite d'aujourd'hui que tu tiens dans ta main ; Crois le moins possible à demain. »

• Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832):
« Rien n'a plus de valeur qu'aujourd'hui. »

Pleins feux sur :

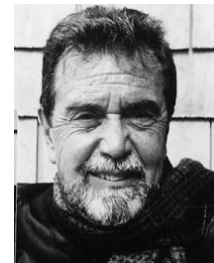
Citation de la semaine	1
Réflexion de la semaine	1
Histoire ou métaphore de la semaine	2
Objectif de la semaine	2

contact@vivresonreve.com

Citation de la semaine

« Vivez chacun de vos jours comme si c'était le dernier ; vous finirez bien par avoir raison. »

Leo Buscaglia



Réflexion de la semaine

Carpe Diem ! Profitons du jour présent.

Nous connaissons tous ces mots d'Horace (*Odes, I, II, 8*) qui nous rappellent que la vie est courte, et qu'il faut se hâter d'en jouir. Mais le faisons-nous vraiment ? Profitons-nous vraiment de chaque jour, de chaque instant, de chaque moment ? Avons-nous conscience de la valeur de la vie ? De la valeur du temps qui nous est donné ? Qu'en faisons-nous ? Le mettons-nous à profit du mieux que nous le pouvons ? Passons-nous suffisamment de temps avec les personnes que nous aimons ?

Combien se disent : « j'ai le temps, je ferai cela plus tard, quand je serai plus grand, plus riche, mieux préparé... » Combien repoussent au lendemain, parfois même au surlendemain, ce qu'ils devraient commencer à faire aujourd'hui.

Nous hypothéquons l'avenir trop souvent. Nous nous comportons même parfois comme si nous devions vivre mille ans. Nous négligeons de trop nombreux instants précieux que nous

pourrions utiliser pour profiter de la vie, des nôtres, des autres, de soi. Nous remettons à demain des décisions et des actes que nous devrions faire ou commencer aujourd'hui même.

C'est déprécier la valeur de la vie que de ne pas en profiter pleinement.

Il ne s'agit pas tant de vivre chaque jour avec l'idée de la mort, bien au contraire il s'agit de se sentir chaque jour, pleinement vivant et d'avoir le sentiment d'agir du mieux que nous pouvons avec les moyens et la connaissance qui sont les nôtres à ce moment là.

Dans « De la brièveté de la vie » Sénèque (-4AV J.C.- 65) dit : « Il est bien de penser à la mort, mais afin de se hâter de rendre sa vie utile. » Il dit encore : « Vous vivez comme si vous alliez toujours vivre, jamais votre vulnérabilité ne vous effleure l'esprit, vous ne remarquez pas tout le temps qui est déjà écoulé : vous le perdez comme si vous pouviez en disposer à volonté, alors que ce jour même dont vous faites cadeau à une personne ou à une activité, est peut-être votre dernier jour à vivre.

Toutes vos craintes, sont des craintes de mortels, mais vos désirs sont des désirs d'immortels. »

Près de deux mille ans, plus tard, ces mots sont aujourd'hui encore d'une étonnante justesse !

Nos projets, nos rêves, les projetons-nous dans un avenir lointain ? **La vie se vit au présent, ici et maintenant.**

Ne bâtissons pas nos vies en les dépensant, en faisant des prévisions à trop long terme. La meilleure façon de laisser sa vie se perdre, c'est de la remettre à plus tard ; cette attitude nous prive de vivre chaque jour et nous dérobe le présent tout en plaçant nos espoirs dans le futur. L'un des grands dangers de la vie est de gâcher le jour présent dans l'attente du lendemain.

« La vie n'est pas courte, que par le mauvais emploi qu'on en fait » Sénèque

Décidons, chaque jour, d'en faire le meilleur emploi possible !

Bien chaleureusement,

Serge Touka

L'histoire ou métaphore de la semaine



« Le fait qu'il soit mort ne prouve pas qu'il ait vécu. »

Stanislaw Jerzy Lec
(1909-1966)

« Le moment présent a un avantage sur tous les autres : il nous appartient. »

Charles Caleb Colton
(1780-1832)



« Apprécier le moment présent autant que faire se peut. »

Hubert Selby Junior
(1928-2004)

« Nous oublions souvent de sentir la magie du moment présent et pourtant, c'est elle qui bâtit le scénario de notre vie. »

Michel Bouthot
(1743-1826)

Mon ami ouvre le tiroir de la commode de son épouse et sort un petit paquet enveloppé de papier de soie. « Ceci, dit-il, n'est pas un simple paquet, c'est de la lingerie ». Il jette le papier et observe la soie et la dentelle.

« J'ai acheté ceci la première fois que nous sommes allés à New York, il y a huit ou neuf ans. Mais mon épouse ne l'a jamais porté. Elle voulait le conserver pour une occasion spéciale. Eh bien... je crois que c'est le bon moment justement ». Il s'approche du lit et ajoute ce paquet à d'autres choses que les pompes funèbres emmèneraient. Sa femme venait de mourir. En se tournant vers moi, il me dit : « Ne garde rien pour une occasion spéciale, chaque jour que tu vis est une occasion spéciale. »

Je pense toujours à ces paroles... elles ont changé ma vie. Aujourd'hui, je lis beaucoup plus qu'avant et

je nettoie moins. Je m'assieds sur ma terrasse et admire le paysage sans prêter attention aux mauvaises herbes du jardin. Je passe plus de temps avec ma famille et mes amis et moins de temps au travail. J'ai compris que la vie est un ensemble d'expériences à apprécier. Désormais, je ne conserve rien, j'utilise mes verres en cristal tous les jours. Je mets ma nouvelle veste pour aller au supermarché si l'envie m'en prend. Je ne garde plus mon meilleur parfum pour les jours de fête, je l'utilise dès que j'en ai envie. Les phrases du type « un jour... » et « un de ces jours... » sont entrain d'être bannies de mon vocabulaire. Si cela en vaut la peine, je veux voir, entendre et faire les choses maintenant. Je ne suis pas tout à fait sûr de ce qu'aurait fait la femme de mon ami si elle avait su qu'elle ne serait plus là demain (un demain que nous prenons tous à la légère). Je crois qu'elle

aurait appelé sa famille et ses amis intimes. Peut-être aurait elle appelé quelques vieux amis pour faire la paix ou s'excuser pour une vieille querelle passée. J'aime à penser qu'elle serait peut-être allée manger chinois (sa cuisine préférée). Ce sont toutes ces petites choses non faites qui m'énerveraient beaucoup si je savais que mes heures sont comptées. Je serais énervé de ne plus avoir vu certains de mes amis avec lesquels je devais me remettre en contact « un de ces jours... ». Enervé de ne pas avoir écrit les lettres que j'avais l'intention d'écrire « un de ces jours ». Nerve de ne pas avoir dit assez souvent à mes proches combien je les aime. Maintenant je ne retarde rien, ne repousse ou ne conserve rien qui pourrait apporter de la joie et des rires à nos vies. Je me dis que chaque jour est spécial... chaque jour, chaque heure, chaque minute est spéciale...

Objectif de la semaine

L'objectif de la semaine est on ne peut plus simple. Il se résume en un seul mot : **VIVEZ.**

Ne vous contentez pas d'exister, de survivre et de laisser passer le temps. **Vivez pleinement, aujourd'hui !**

Ne faites pas comme toutes ces personnes qui ne mettent pas fin à leur jours, mais abandonnent de toute façon. Ils laissent leurs rêves s'estomper. Ils cessent d'essayer et se contentent d'exister, pour mener ce que Thoreau

appelait « une vie de désespoir tranquille ». Ils sont déjà morts à 25, 30, 40 ou même 50 ans, car ils ne réalisent plus rien, même s'ils ne doivent être enterrés qu'à l'âge de 72 ans. Ce n'est pas cela la vie.

Essayez d'imaginer ne serait-ce qu'une seule journée, que c'est la dernière de votre vie. Que feriez-vous ? Qui appelleriez-vous ? A qui écrieriez-vous ? A qui parleriez-vous ? Avec qui passeriez-vous chacune

des précieuses heures qui vous restent ?

Tout ce que vous auriez envie de faire ce jour-là : **Faites-le aujourd'hui même !** N'attendez pas un jour meilleur. Il n'y a pas de meilleur jour qu'aujourd'hui.

Votre vie se déroule ici et maintenant. Comprendre ce que cela signifie fait une grande différence.

Comprendre cela fait même toute la différence !

Bonne semaine,

Serge Touka