

Bâtir son rêve

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

Citations

- **Horace**
(-65 / -8 AVJC)
« Jouis du jour présent,
sans te fier le moins du
monde au lendemain. »
- **Chevalier de Méré**
(1607-1684):
« Pour réparer la perte
du temps passé, il faut
bien employer le présent,
et ne souhaiter l'avenir
que pour en faire un bon
usage ? »
- **Johann Wolfgang von
Goethe** (1749-1832):
« On a toujours assez de
temps quand on en fait
un bon usage. »
- **Jean de la Bruyère**
(1645-1696):
« Ceux qui emploient mal
leur temps sont les
premiers à se plaindre de
sa brièveté. »

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

« Ce n'est pas que nous disposions de très peu de temps, c'est plutôt que nous en perdons beaucoup. La vie est suffisamment longue et elle nous a été accordée avec une générosité qui nous permet d'accomplir de très grandes choses, à condition toutefois que nous en fassions toujours bon usage (...)



Il nous faut la contrainte de la nécessité suprême pour que nous nous apercevions qu'elle est passée alors que nous n'avions pas compris qu'elle était en train de s'écouler.

Ainsi en est-il : la vie qui nous échoit n'est pas brève, nous la rendons brève : elle ne nous fait pas défaut, nous la gaspillons.

Beaucoup passent tout leur temps à ambitionner la situation d'autrui ou alors à se lamenter sur la leur ; la plupart ne poursuivent aucun but précis et leur inconstance ondoyante, fluctuante et insatisfaite les fait sans cesse abandonner un projet pour un autre ; certains ne se décident pas à prendre une direction précise et l'instant fatal les surprend dans de languissant bâillements si bien que je ne mets pas en doute la vérité de cette sorte d'oracle énoncé par le plus grand des poètes : « la partie de la vie au cours de laquelle nous vivons est infime ». Il est certain que tout le reste n'est pas de la vie mais du temps. »

Sénèque
(4 AVJC-65)

Réflexion de la semaine

Que faisons-nous du temps qui nous est donné ? Combien en consacrons-nous à nos proches, à nous-mêmes ? Sommes-nous seulement conscients du fait que nous gaspillons de nombreuses minutes de vie ? **Chaque seconde est un cadeau, chaque instant un moment rare et précieux.** Qu'en faisons-nous ? Nous posons-nous seulement la question de savoir comment l'utiliser au mieux, en jouir, en profiter pleinement ? Ne le laissons-nous pas trop facilement, filer, s'écouler, s'échapper, se perdre ?

Nous ne savons pas de combien de temps nous disposons, combien de temps il nous reste pour accomplir ce que nous nous proposons d'accomplir. Ce qui est certain, c'est qu'en définitive, **nous avons suffisamment de temps pour réaliser ce que nous voulons à condition de l'utiliser intelligemment.** Soyons conscient de la valeur du temps qui passe. N'attendons pas qu'un événement nous en rappelle l'importance. N'attendons pas la sagesse des années pour mesurer le temps que nous avons

laissé filer. C'est maintenant, à chaque instant, à chaque minute que nous décidons de ce que nous faisons du temps qui nous est donné. Notre responsabilité est de décider d'en faire quelque chose, en toute conscience, et ne pas seulement nous contenter de le regarder passer. Ne pêchons pas par orgueil en nous imaginant « immortels », mais soyons dignes du cadeau qui nous est fait chaque seconde d'être en vie.

Bien chaleureusement,
Serge Touka



« Le regret qu'ont les hommes du mauvais emploi du temps qu'ils ont déjà vécu ne les conduit pas toujours à faire de celui qui leur reste à vivre un meilleur usage ».

Jean de la Bruyère
(1645-1696)

« L'argent est comme le temps : n'en perdez pas, vous en aurez toujours assez. »

Duc de Lévis
(1720-1787)

« Le plus grand obstacle à la vie est l'attente, qui espère demain et néglige aujourd'hui. »
Sénèque



L'histoire ou métaphore de la semaine

Imaginez que vous veniez de gagner un concours dont le prix serait le suivant : Chaque matin une banque vous ouvre un compte créditeur de 86 400 €. Pour en bénéficier vous devez respecter les règles suivantes :

Premièrement tout ce que vous n'avez pas utilisé dans la journée est perdu et vous est retiré le soir venu. Vous ne pouvez pas tricher, vous ne pouvez pas virer cet argent sur un autre compte, vous ne pouvez que le dépenser. Mais chaque matin au réveil, la banque vous ouvre un nouveau compte avec de nouveau 86 400 € pour la journée.

Deuxièmement, la banque peut interrompre votre crédit et fermer votre compte à tout moment et sans préavis. Que feriez-vous ?

Cette banque magique nous l'avons tous, c'est le temps ! La corne d'abondance des secondes qui s'égrènent ! Chaque matin, au réveil, nous sommes crédités de 86 400 secondes de vie pour la journée, et lorsque nous nous endormons le soir il n'y a pas de report à nouveau, ce qui n'a pas été vécu dans la journée est perdu, hier vient de passer. Chaque matin cette magie recommence, nous sommes recrédité de 86 400 secondes de vie et nous jouons avec cette règle incontournable : la banque peut fermer notre compte à n'importe quel moment, sans aucun préavis : à tout moment, la vie peut s'arrêter. Alors qu'en faisons-nous de nos 86 400 secondes quotidiennes ? « N'est-ce pas plus important que des euros, des secondes de vie ? »

Vous voulez comprendre ce qu'est une année de

vie : posez la question à un étudiant qui vient de rater son examen de fin d'année. Un mois de vie : parlez-en à une mère qui vient de mettre au monde un enfant prématuré et qui attend qu'il sorte de sa couveuse pour serrer son bébé dans ses bras, sain et sauf. Une semaine : interrogez un homme qui travaille dans une usine ou dans une mine pour nourrir sa famille. Un jour : demandez à deux amoureux transis qui attendent de se retrouver. Une heure : questionnez un claustrophobe coincé dans un ascenseur en panne. Une seconde : regardez l'expression d'un homme qui vient d'échapper à un accident de voiture, et un millième de seconde : demandez à l'athlète qui vient de gagner la médaille d'argent aux jeux Olympiques et non la médaille d'or pour laquelle il s'était entraîné toute sa vie.

Répondez !

Objectif de la semaine

C'est assez clair. Je vous propose cette semaine d'être attentif à la façon dont vous utilisez votre trésor. Qu'en faites-vous ? Comment le mettez-vous à profit ? Le laissez-vous filer confiant dans le fait que demain il vous sera redonné ? Faites-vous au contraire fructifier chaque seconde, chaque minute, chaque instant ?

Regardez comment vous pourriez mieux l'utiliser, mieux le mettre à profit. Considérez-le comme une

chance inouïe, comme un trésor précieux (ce qu'il est réellement) et non comme une donnée sans valeur dans votre vie.

Vous disposez de suffisamment de temps pour accomplir des miracles à la condition que vous l'utilisiez intelligemment. Là encore c'est vous qui décidez. Vous choisissez de quelle manière et à quoi vous le dépensez et le mieux que vous puissiez faire c'est de l'utiliser au mieux de vos intérêts,

pour les choses réellement importantes pour vous.

Faites en sorte de vous sentir vivant. Ne vous contentez pas de laisser filer le temps. Votre responsabilité est de l'employer à propos.

Bien chaleureusement,
Serge Touka

NB : La troisième partie du cours audio «Créer votre bonheur» est disponible dans vos Bonus.