

Comment (vraiment) profiter de la vie

Si vous prenez un moment pour être vraiment attentif envers les personnes autour de vous, vous allez constater qu'il y a énormément de personnes qui disent des choses du genre :

« Je serai heureux quand j'aurai plus d'argent »

« Je me sentirai vraiment bien quand j'aurai perdu du poids »

« J'irai vraiment mieux quand j'aurai un bon emploi »

« Je serai comblé quand j'aurai trouvé l'âme soeur »

Etc etc

Ce qu'on constate dans ces affirmations, c'est que le bonheur repose toujours sur des choses futures. Le bonheur repose sur des choses qui ne se sont pas encore produites, qu'on attend de se produire. Des choses qu'on espère aussi se produire, mais qui ne sont pas sûres de se produire.

Et ce qui est plus curieux encore, c'est que, même si on réalise un désir qu'on a cru censé nous apporter le bonheur, l'être humain « repousse » de nouveau l'obtention du bonheur en le reposant de nouveau sur un désir non encore réalisé.

Une femme veut perdre du poids et avoir une silhouette svelte et élancée. Elle se dit qu'atteindre cet objectif la rendrait vraiment heureuse. Elle ne pense plus qu'à cela. Après un certain temps, elle finit par atteindre son objectif.

Mais le bonheur ainsi obtenu ne dure pas longtemps. Après un certain temps, elle n'accorde plus de l'attention à sa silhouette et se dit qu'elle n'est pas heureuse parce qu'elle n'a pas un amoureux. Cette situation commence à la frustrer et elle souffre vraiment de sa solitude.

Et on peut parier sans risque que si elle trouve un homme avec qui elle a une relation, son bonheur ne durera pas non plus parce qu'il y aura de nouveau quelque chose qu'elle désire fortement mais qu'elle n'a pas encore.

L'homme est-il un éternel insatisfait ? oui, mais il n'est pas condamné à l'être. L'homme a toujours le choix. Et c'est toujours d'après ses choix que l'homme peut vivre une frustration permanente ou un bonheur permanent.

L'insatisfaction n'est pas à priori néfaste. C'est elle qui pousse à se surpasser, à faire toujours mieux. Sans elle, l'humanité n'aurait pas avancé d'un pouce.

Mais l'insatisfaction ne doit pas être source de frustration. Le bonheur a toujours été un état d'esprit, c'est pourquoi il est impossible de l'atteindre par des accomplissements ou de simples acquisitions.

Curieusement, le bonheur est omniprésent mais bien peu de gens peuvent le voir. Le bonheur est partout, dans tous les foyers, dans chacun de nous, mais il est difficile à voir. Il est occulté facilement par les situations, les problèmes, les émotions négatives, ou par l'état d'esprit.

Si vous cherchez le bonheur, il faut surtout apprendre à voir et à apprécier. Le bonheur peut être dans le parfum d'une fleur, dans le sourire d'un enfant, dans une tablette de chocolat, dans un soleil radieux, ... Il faut acquérir l'habitude de le voir et de le reconnaître. L'habitude acquise nous rendra apte à en profiter.

Les personnes qui sont les plus sensibles à la frustration sont celles qui ne savent pas apprécier. Elles sont tellement exigeantes qu'elles finissent par se perdre dans l'illusion trompeuse de la recherche de la perfection. Mais la perfection n'a jamais existé, n'existe pas et n'existera jamais.

Mais si ces personnes prennent conscience qu'il est tellement facile de ne plus se torturer inutilement et d'apprécier les délices qu'une vie « imparfaite » peut procurer, elles choisiraient sans hésiter la seconde option.

Rappelez-vous donc : prenez l'habitude de « voir » le bonheur et appréciez ! appréciez même les plus petits plaisirs. Les plus grands suivront !

About the Author

Jeune auteur dans le domaine du développement personnel, Lawrence Ryan oeuvre surtout pour promouvoir la Pensée Positive. Il a écrit le livre « Etre positif - une arme anti-déception » disponible sur [ce site](#).

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)