



Je ne peux commencer ma newsletter de janvier sans vous souhaiter à tous une excellente année.

Je vous souhaite d'oser. Osez réaliser vos rêves, osez concrétiser vos projets, osez profiter de vos bonheurs quotidiens, osez apprécier l'amour que l'on vous donne, osez aimer, osez vous aimez, osez avoir tout le succès que vous méritez, osez vous faire confiance....osez, osez, osez...tout ceci (et bien plus !) est en vous, il ne vous reste plus qu'à oser !!!!

Vous êtes de plus en plus nombreux à vous inscrire à ma newsletter et je vous en remercie. C'est aussi l'occasion de souhaiter la bienvenue à tout nouveau lecteur.

La célébration du Nouvel An est la plus vieille célébration au monde. La toute première daterait de plus de 4 000 ans et était célébrée à Babylone. La nouvelle année commençait alors avec la première nouvelle Lune qui suivait le solstice de printemps. Le début du printemps est en effet un moment logique pour commencer une nouvelle année. C'est la saison de la renaissance, le moment où l'on plante la nouvelle récolte et où les plantes refleurissent. Les célébrations



babyloniennes du Nouvel An duraient 11 jours. On y célébrait le Dieu Mardouk qui protégeait les récoltes.

En 46 av. J.C, Jules César établit le calendrier Julien. Le 1er janvier représente alors le jour du Nouvel An, et pour synchroniser le calendrier avec le Soleil, César a dû créer une année de 445 jours. Les romains dédiaient ce jour à Janus, Dieu des portes et des commencements.



A la chute de l'Empire romain, cette tradition tend à disparaître pour reprendre au Moyen-Age. Mais les dates sont différentes selon les pays : pour les anglais le Nouvel An avait lieu en mars, pour les français le dimanche de Pâques et pour les italiens à Noël. Il faut attendre l'instauration du calendrier grégorien par le Pape Grégoire XIII en 1582 pour que l'année commence le 1er janvier sans avoir à jouer avec les dates.

Janvier est **LE** mois des bonnes résolutions. Comme si une année à peine achevée, il est grand temps de faire les bilans et de prendre de grandes décisions : "cette année, j'arrête de fumer", "je me mets au sport", "je ferai attention à ma ligne"... Et quelques jours, voire quelques semaines plus tard, rien à changer !

2 français sur 3 (sondage réalisé par l'Institut ACNielsen) prennent de bonnes résolutions au 31 janvier minuit, et seulement 12% d'entre eux s'y tiennent...c'est peu...

Mais les bonnes résolutions, c'est quoi en fait ?

"Les bonnes résolutions sont une coutume de la civilisation occidentale qui consiste, à l'occasion du passage à la nouvelle année le 1er janvier, à prendre un ou plusieurs engagements envers soi-même pour améliorer son comportement, une habitude ou son mode de vie durant l'année à venir." (Wikipédia)

Les résolutions servent à fixer des objectifs pour l'année à venir. Le problème c'est que l'on en prend trop et/ou elles sont trop ambitieuses, voire irréalistes.

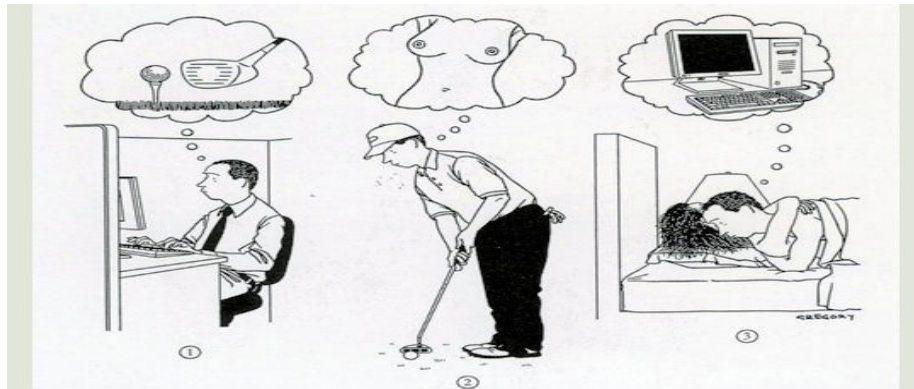
Comment s'y tenir ?

Déjà, il est primordial de définir des limites temporelles à chaque résolution, et ensuite les intégrer à notre vie quotidienne (d'où l'intérêt de ne pas en avoir trop !), et c'est là le passage de la théorie à la pratique. Le tout maintenant est de tenir bon ! Pour cela, il aura fallu en amont se fixer des objectifs réalisables et avoir imaginé les moyens d'action pour les réaliser, en quelque sorte se définir un plan d'action avec des étapes.

"On prend souvent ces résolutions dans de mauvaises conditions, souligne Jean-Baptiste DAYEZ, chercheur en psychologie de la motivation à l'UCL. On a bu un petit verre, c'est l'euphorie et on ne pense pas aux détails pratiques : on n'est pas vraiment préparé alors qu'une bonne résolution, c'est un changement de comportement et que ce changement demande préparation", et il ajoute que "dans notre cerveau, la volonté est localisée dans le cortex préfrontal, qui gère aussi la mémoire à court terme et la résolution de problème. Si cette zone est surchargée, la volonté sera moins forte : plus on gère de choses à la fois, moins ça sera facile à tenir".

Alors, prendre de bonnes résolutions, pourquoi pas. Mais après réflexion.

Et si pour 2011 vous décidiez tout simplement de vivre l'instant présent ?



Prendre ce qui vient. Ou ne vient pas. Accepter les choses et les personnes telles qu'elle sont. Sans jugement. Mettre de côté nos préjugés, nos stéréotypes. Faire tomber nos barrières mentales. S'ouvrir un peu plus à soi et aux autres... Il s'agit d'accueillir le réel sans lutter contre lui ou s'en détourner. Beau programme non ?

" Il n'y a rien d'autre que ce qui est." (Swâmi Prajnânpal 1891-1974)

Nous passons notre vie à croire, imaginer, faire des spéculations. Notre mental nous incite à vivre dans l'illusion selon lui, à l'inverse, vivre ici et maintenant consiste à "voir" ce qui est.

Mais être dans l'instant présent, c'est quoi au juste ?

C'est vivre une chose à la fois et une seule. Etre réellement à ce que nous faisons au moment où nous sommes en train de le faire, et pleinement, dans la sensorialité : sentir, toucher, écouter...

Deux exemples pour mieux comprendre :

- combien de fois avez-vous mangé un repas sans vraiment le goûter ? (c'est-à-dire sans en apprécier les couleurs, la texture en bouche, le goût, la température...)
- combien de fois avez-vous fait en conduisant le trajet domicile-travail sans pour autant y avoir vraiment pensé ?

Nous faisons beaucoup de choses par automatisme, sans être vraiment à ce que l'on fait. Nous avons sans cesse une multitude de tâches en tête, des vies personnelles et

professionnelles bien remplies, et finalement on se rend compte qu'en échappant au présent, nous ne vivons pas réellement notre vie.

Vivre dans le présent, c'est avoir l'esprit totalement centré sur ce qui se passe ici et maintenant. c'est en quelque sorte se libérer du passé et ne pas vivre dans l'anticipation.

Seul le présent est réel. Le passé et le futur sont de l'ordre de l'imaginaire, du mental. Futur et passé ne sont rien face à cet instant. Hier n'existe plus et demain n'existe pas encore, pourtant tous deux hantent l'esprit humain. La conscience ne cesse alors de batifoler vers ces ailleurs, alors que ce qui est se trouve ici et maintenant, dans toute sa manifestation et sa splendeur.

Souvent le poids du passé nous empêche de vivre dans le présent.



"Que chacun examine ses pensées, il les trouvera toutes occupées au passé et à l'avenir. (...) Nous ne vivons jamais, mais nous espérons de vivre." (Pascal 1623-1662)

Jamais aucune seconde du passé ne reviendra jamais, nous n'avons donc aucune influence sur le passé. Il ne s'agit pas d'oublier ou de jeter un voile sur notre passé. Non. Il s'agit plutôt de ne pas ressasser, ne pas ruminer. Nous pouvons tirer des leçons de nos échecs du passé et en faire des réussites dans le présent ou le futur. Nous apprenons davantage de nos erreurs que de nos réussites. Tout simplement parce que l'erreur va susciter une réflexion, et de cette réflexion naîtra l'amélioration..

Prenons l'exemple d'un athlète qui n'atteint pas son objectif : son coach, son préparateur mental, l'équipe, le sportif lui-même vont analyser les moyens mis en oeuvre et en tirer des conclusions. Voir ce qui n'a pas fonctionné afin de ne pas commettre une nouvelle fois la même erreur; apporter les modifications nécessaires afin d'améliorer les performances.



Pour ce qui concerne le futur, nous ne pouvons pas tout maîtriser. Etre trop dans l'anticipation, c'est tout scénariser. Vivre dans le futur revient à vivre dans le fantasme. Impossible de tout prévoir.

Demain est un autre jour...et vous verrez demain de quelle énergie vous disposez. Entre temps, vous serez différent, et les autres aussi.

Le futur deviendra réel à l'instant même où il sera présent. En attendant, il n'est rien, il est encore "à-venir", il n'est qu'une possibilité parmi tous les possibles dans l'océan du non-manifesté. Et parce qu'il est à venir, le futur est chargé d'espoirs et rempli d'éventualités, car tout y est encore possible...Notre esprit émet ainsi des rêves, des désirs, des

pensées... On comprend alors pourquoi le futur possède une irrésistible puissance de séduction, une puissance qui appelle à la projection dans cet ailleurs.

Nous ne pouvons agir que dans le présent. Nous avons une influence sur notre futur, mais par le biais d'actions que nous menons dans le présent.

Vivre dans l'instant présent, c'est donc se débarrasser d'une grande partie de stress et d'émotions négatives et se consacrer à des moments heureux (du présent).

Comment faire en pratique ?

- se concentrer uniquement sur ce que l'on est en train de faire, au moment présent. Si votre cerveau est en ébullition parce que beaucoup de tâches attendent, vous pouvez déjà commencer par dresser une liste écrite en hiérarchisant les tâches si besoin, cela vous libérera l'esprit.
- apprenez à ralentir le rythme et à prendre conscience de ce que vous faites, ici et maintenant.
- être présent à soi-même en s'entraînant à centrer son attention sur sa respiration, sur les mouvements du corps. Prendre conscience de ce que l'on ressent et de ce que l'on est afin d'être plus présent pour les autres également.
- pratiquer régulièrement (voire quotidiennement) la méditation de pleine conscience, cela nous apprend à être conscient de tout ce qui nous entoure.

"Carpe diem" (cueillir le jour présent) (Horace)

EXCELLENT MOIS DE JANVIER ET RENDEZ-VOUS EN FEVRIER !

N'oubliez pas de vous inscrire à la newsletter (aller dans le pavé "newsletter" et entrer votre adresse @, puis confirmer votre inscription)