

Un drôle de petit livre...

À l'inverse d'un roman, qui se dévore souvent d'une seule traite, cet ouvrage se veut l'équivalent écrit de la slow-food. Se lancer dans l'aventure que propose ce livre, c'est décider de consacrer, chaque jour de l'année, quelques minutes à la réflexion et à la réalisation d'une action qui nous fait du bien et nous aide à avancer.

Chaque page correspond à une nouvelle journée et se compose en trois parties.

1. Un concept à explorer : la première phrase donne une ligne directrice à la journée, et nous place dans un esprit propice à l'épanouissement.
2. Un exercice à mener : dans la continuité de l'idée majeure du jour est développée une démarche qui donne suite à la réflexion.
3. Une citation à méditer : des mots sages d'écrivains, de philosophes, d'explorateurs ou d'artistes complètent le sujet en proposant une double réflexion sur le concept développé.

À qui s'adresse ce livre ?

Nul besoin d'être un spécialiste de la méditation pour tirer avantage de cet ouvrage. Un seul préalable : choisir

d'avancer vers l'avenir et vouloir ce qui est le mieux pour soi. Toutes vos difficultés et vos peines peuvent trouver un apaisement par l'exercice conscient, au quotidien, d'une volonté positive. Pour chaque jour de l'année, appuyez-vous sur un exercice de bien-être à réaliser et une citation sur laquelle méditer. Démarrez la nouvelle année du bon pied à l'aide de ce livre-compagnon, qui vous aidera au quotidien à vous poser les bonnes questions et vous guidera vers l'épanouissement personnel.

365 pensées positives à adopter, défis à relever et questions à soulever... Êtes-vous prêt pour avancer sur le chemin du bien-être ?

Avant de commencer...

Quelques grands concepts, à garder en tête, permettent de se concentrer sur l'essentiel et de se diriger vers le bien-être.

Le premier concept consiste à accepter que les choses sont telles qu'elles sont, que la réalité n'est jamais idéale, mais ne peut être changée par magie. C'est en acceptant cela que nous pouvons évoluer intérieurement et changer notre monde.

Le second concept est celui de pleine conscience, c'est-à-dire d'un éveil face au monde, à l'inverse d'une vie menée sans réflexion et mécanique. Ouvrir les yeux comme au premier jour et considérer avec une réelle attention ce qui nous entoure et ce que nous faisons : tel est l'état de pleine conscience.

Le troisième concept consiste à transformer ses émotions négatives en actions positives. Exercice qui fournit une énergie précieuse en transformant la colère en impulsions positives pour se donner les moyens d'aller mieux.

Plus facile à dire qu'à faire !

Cela vous semble trop compliqué ?

Rassurez-vous, c'est à cela que sert ce livre ! C'est en réalisant des exercices simples au quotidien que nous apprenons à notre esprit à se transformer et que nous pouvons tirer un trait sur nos vieilles blessures.

Pensez à vous-même comme à trois personnes distinctes : l'ancienne, l'actuelle et la future. Vous ne pouvez pas empêcher l'ancienne personne que vous étiez de souffrir, mais vous pouvez apaiser ses peines en modifiant votre état d'esprit. Vous ne pouvez pas prévoir ce que sera la future personne, mais vous pouvez planter des graines qui garantiront son bien-être. Au final, celui qui a le pouvoir..., c'est vous, maintenant !

Plus de questions ?

Vous pouvez adresser vos questions à l'auteure par e-mail : shanyarose.hopery@gmail.com.

Vos interrogations et remarques recevront une réponse, sans faute.



Aujourd'hui

1^{er} janvier

Je prends le temps de me poser

Quelques minutes au calme suffisent pour se recentrer, faire une pause dans la course effrénée qu'est devenu notre quotidien, et reprendre le fil de la journée reposé, rafraîchi et maître de ses émotions.

*C'est l'endroit où l'eau
est profonde qu'elle
est le plus calme.*

WILLIAM SHAKESPEARE



Aujourd'hui

2 janvier

Je recontacte un vieil ami

Il arrive que notre chemin s'éloigne de celui d'une personne qui nous fut chère. Ne laissons pas le cours de la vie nous séparer ! Un petit mot, un coup de téléphone suffiront à raviver notre relation et seront l'occasion de nous rappeler ce qui était important dans cette relation.

*Toutes les grandeurs
de ce monde ne valent
pas un bon ami.*

VOLTAIRE



Aujourd'hui

3 janvier

Je cultive la reconnaissance

Rien de tel, pour rendre la journée plus belle, que de se souvenir de l'aide et de la présence de ceux qui nous ont accompagnés dans notre vie. Se souvenir et valoriser leur apport, c'est prendre conscience de leur bonté comme de notre propre valeur – sinon, pourquoi nous auraient-ils apporté leur soutien ?

*Soyons reconnaissants envers
les gens qui nous rendent heureux.
Ils sont les jardiniers qui font
fleurir notre âme.*

MARCEL PROUST



Aujourd'hui

4 janvier

Je dresse la liste des éléments positifs de ma journée

Prendre le temps de noter les moments agréables et positifs de la journée écoulée, juste avant de se coucher, est une excellente manière de conclure ce jour – et de se préparer pour le suivant. En me focalisant sur le positif, j'accueille le lendemain dans les meilleures conditions possibles.

*Mille raisons de s'affliger,
mille raisons d'avoir peur
s'emparent jour après jour
du sot, mais non du sage.*

HITOPADESA DE NARAYANA

Aujourd'hui : 5 janvier

J'éclate de rire !

A gorge déployée, sans crainte d'être trop bruyant, en profitant de cet instant de liberté et de bonheur pur : se laisser aller à rire active notre circulation sanguine comme notre respiration, et représente une pause bénéfique entre toutes les activités sérieuses de la journée.

La plus perdue de toutes les journées est celle où l'on n'a pas ri.

CHAMFORT

Aujourd'hui : 6 janvier

Je fais ce qui me fait du bien

En nous attachant à reconnaître, dans un premier temps, ce qui nous fait du bien, puis en nous accordant le temps de pratiquer cette activité, nous nous donnons l'occasion de nous épanouir, en pleine conscience.

Le bonheur, c'est de le chercher.

JULES RENARD



Aujourd'hui

7 janvier

Je fais des plans d'avenir

Qu'ils soient complètement fous ou au contraire tout à fait réalisables, nos plans d'avenir représentent une projection en direction de ce qui nous rend plus heureux. Se lancer dans la planification, c'est faire un premier pas vers cet avenir possible.

L'avenir, c'est ce qui dépasse la main tendue.

LOUIS ARAGON



Aujourd'hui

8 janvier

Je me confronte à une peur

Il n'est pas inutile de se torturer avec nos phobies, cela ne ferait que les renforcer. En revanche, prendre le temps de reconnaître ses peurs et d'y réfléchir est un exercice bénéfique. Pourquoi suis-je si apeuré par cet élément particulier ? Comment l'appréhender autrement et l'empêcher de me dominer ?

La peur est la plus terrible des passions parce qu'elle fait ses premiers effets contre la raison ; elle paralyse le cœur et l'esprit.

LE COMTE DE RIVAROL



Aujourd'hui

9 janvier

Je souris

C'est prouvé : le simple fait de sourire rend plus heureux. Alors, que ce soit chez moi le matin, dans la rue ou les transports, je pense à arborer mon plus beau sourire, qui sera sans aucun doute communicatif.

*Le sourire que tu envoies
revient vers toi.*

PROVERBE HINDOU



Aujourd'hui

10 janvier

J'éveille ma conscience

Vivre non pas de manière automatique, en se sentant sans cesse bousculé sans parvenir à prendre le contrôle, mais en éveillant son esprit, nous permet de prendre conscience de notre présence dans ce monde. Être actif intellectuellement et émotionnellement est le meilleur moyen de se sentir vivant et de maîtriser sa vie.

*Mieux vaut allumer
une chandelle que
maudire l'obscurité.*

PROVERBE CHINOIS



Aujourd'hui

11 janvier

Je m'installe correctement

Une mauvaise posture devant un ordinateur, des habitudes néfastes dans les horaires ou la gestion de nos tâches sont autant de facteurs qui nous conduisent à finir la journée éreintés... Et sans la moindre motivation pour recommencer le lendemain. En nous obligeant à garder une bonne attitude, nous nous préservons de tels effets.

*Qui perd la santé, l'aisance
et la liberté d'action perd
la moitié de son âme.*

HENRI-FRÉDÉRIC AMIEL



Aujourd'hui

12 janvier

Je cultive des habitudes qui me mèneront loin

Pas à pas, jour après jour, nous sommes capables de changer le monde et de nous changer nous-mêmes. Ce n'est que grâce à un travail quotidien que nous deviendrons les personnes que nous pouvons être.

*Nous sommes ce que nous
faisons de manière répétée.
L'excellence n'est pas un acte,
mais une habitude.*

ARISTOTE