



La vie est un précieux cadeau

Quelque soit notre obédience religieuse nous devons nous appliquer à jouir de chaque instant présent qui nous est offert. Mais bien malheureusement, nous constatons que notre joie dépend le plus souvent de l'attitude de nos proches ou des circonstances qui se présentent à nous. Nous confions aux autres l'accomplissement de notre destinée, la responsabilité de notre bonheur. Et nous vivons alors dans la frustration et l'anxiété. Nous attendons qu'un événement heureux survienne ou qu'une situation se décante pour manifester de la joie, une joie éphémère qui brûle juste comme un feu de paille et le même processus recommence. Nous nous faisons balloter au gré des circonstances. C'est une grosse erreur, une irresponsabilité de faire dépendre notre joie, notre bien-être des circonstances et des autres. Etre heureux, vivre le bonheur est un choix personnel quelques soient les combats quotidien que nous menons.

Se lever chaque matin de son lit et se dire "aujourd'hui est un nouveau jour, aujourd'hui est un nouveau départ, je décide de me réjouir, je veux faire les choses autrement". Garder le sourire même quand notre cœur saigne ! C'est être fort. Éprouver ce sentiment de plénitude et de satisfaction même quand la réalité de nos vies nous invite à la tristesse ou au désespoir, c'est obligé la nature à nous apporter ce que notre cœur désire.

La vie n'est pas compliquée ! Elle est certes difficile mais belle. Apprendre à voir le bon côté des choses et à se reprendre en main.

Osez abandonner votre passé quelque soit sa couleur, quelques soient les douleurs et les larmes et choisissez de profiter du moment présent. Car le futur se construit aujourd'hui. Hier est passé, nous ne pouvons plus rien y faire. Il ne nous appartient pas même si nous le voulions.

Souriez à tout ce qui croise votre chemin. Souriez à la nature et aux hommes. Même contrarié, exercez vous à garder un sourire intérieur et avec le temps cela deviendra un réflexe.

Accordez vous du temps et prenez soin de vous. Chouchoutez-vous. Même si les moyens vous manquent pour vous offrir un soin en institut de beauté ou le voyage de vos rêves par exemple, sortez

visiter des espaces qui vous donne du baume au cœur, offrez vous une petite sucette



Enfin, libérez vous du regard des autres y compris celui de votre bienaimé. Il n'y a rien de plus suicidaire que d'agir en fonction de ce que les autres pensent de nous. Trop souvent l'influence du regard des autres sur nous nous pousse à devoir adapter nos comportements en fonction de ce qu'ils veulent voir chez nous. Ils ne nous jugent pas par rapport à qui nous sommes mais à ce que nous faisons. Nous cherchons à leur plaire pour éviter des conflits.

Midarèck TOGBE