

PRENEZ SOIN DE VOUS ! Personne ne souhaite être égoïste, et surtout pas aux yeux des autres. Il existe aussi un certain égoïsme, considéré comme bon, qui consiste à prendre **soin de soi**. Alors comment le reconnaître ?

Question 1 : Ce que je fais a-t-il du sens ?

La toute 1ere question à se poser : que suis-je exactement en train de faire ? Le simple fait de vous poser la question traduit déjà la mise en route d'un processus spirituel : vous essayez d'agir en conscience. Attention à ne pas tomber dans le piège du « critique » intérieur cette petite voix qui critique par définition tout ce que nous faisons. !

Question 2 : De quelle partie de moi provient cette impulsion ?

Introspection : savoir ce que l'on veut, certes mais aussi pourquoi ? Vous pelez une pêche en vue de la partager avec votre partenaire et vous vous dites que vous prendriez volontiers le plus gros morceau . D'où vient cette pensée ...Avez vous généralement tendance à en faire trop ou plus que vous ne voudriez réellement, faut-il y voir une forme de compensation ?

Question 3 : Qu'en penserais-je si mon meilleur ami le faisait ?

Une excellente méthode pour savoir si vous n'êtes pas trop dur envers vous-même consiste à imaginer qu'un proche fasse une chose similaire et vous demande conseil.

Question 4 : Mon attitude fait-elle du tort à quelqu'un ?

Cette question est plus compliquée qu'il n'y paraît. Car qu'est-ce que faire du « tort » ? Est-ce par exemple ne pas aller à une fête à laquelle vous avez été invité ? Cela dépend du contexte s'il s'agit d'une fête avec beaucoup de monde ... votre absence passera inaperçue... cependant une réunion de famille, un mariage auquel vous êtes un des rares membres de la famille de l'un des deux ?

Question 5 : Avidité ou besoin ?

Selon une citation de Mahatma Gandhi : « il y a assez de tout dans le monde pour satisfaire aux besoins de l'homme, mais pas assez pour assouvir son avidité » Vous devez donc vous demander quels sont vos besoins. Quelques-uns de nos besoins : les besoins physiques, (contact) le mouvement, le repos, mais aussi l'autonomie, l'intégrité, pleurer, célébrer la vie ...En outre il n'est pas possible d'exiger de quelqu'un d'autre qu'il assouvisse vos besoins.

L'égoïsme sain signifie assumer la responsabilité de ses propres besoins

Question 6 : Y a-t-il une autre manière de prendre soin de moi ?

Votre partenaire aimerait avoir un chien mais vous ne l'entendez pas de cette oreille. Car vous voyez déjà le tableau... il ira se promener avec lui le dimanche et à vous de sortir toutou tous les jours.

Il vous trouve égoïste et vous vous demandez si votre refus est votre manière de prendre soin de vous ...Peut-être est-il temps de poser cartes sur table et faire le point sur la répartition des tâches ou d'autres sujets sous-jacents, afin de comprendre si votre réaction est justifiée ?

Question 7 : Puis-je accepter que les choses ne se déroulent pas comme je l'aurais souhaité ?

L'égoïsme sain ne consiste pas, quoi qu'il en soit, à vous emporter violemment contre les obstacles susceptibles d'entraver votre chemin.

L'égoïsme sain consiste à considérer votre vie dans sa globalité et à vous octroyer l'espace que vous octroyez aux autres

Quiconque prend soin de lui est un cadeau pour les autres !

Source : Magazine Happiez

J'espère que ces 7 questions vous interpellent autant qu'elles l'ont fait pour moi. N'hésitez pas à prendre un temps pour vous, pour y répondre...ce sera déjà un pas vers un plus de conscience.

A vendredi prochain pour un nouvel article autour du "bien-ÊTRE"

Si cet article vous a plu, merci de "liker" et faite le voyager un peu en le partageant...

Wendy G.