Ca c’est ma quête du saint Graal et si tu as la magie de me transmettre ce savoir là, promis je deviens ton disciple !

Cette phrase me fait voyager, rêver. Ne plus avoir de petit hamster là-haut qui fait tourner sa petite roue ou pire de petite « moi »; j’ai d’ailleurs surnommé la mienne « *co-locatrice* ». Ce qui m’agace le plus c’est que très souvent ou quasi toujours devrais-je dire, elle parle plus fort que moi. C’est fou ça quand même?
Et le comble c’est que je tombe régulièrement dans le piège, je lui prête attention alors qu’elle n’est que « co-locatrice ». Comment fais-tu toi d’ailleurs ?

Je sais que mes pensées ne sont pas mes pensées…Qu’il faut vivre les émotions …Avoir un esprit ouvert …Sans préjugé…Blablabla…C’est d’ailleurs le titre de ce blog…Vivablabla !

En fait ma tête, notre tête aime à tout ranger dans des cases bien ordonnées; cela nous ferait gagner du temps et de l’énergie, dixit des études très sérieuses.
Exemple vécu que tu as certainement déjà expérimenté: si tu ranges bien ton bureau avant d’entamer une tâche importante, ton énergie est alors pleinement dédiée à celle-ci et tu vas la mener à bien.

Cases et catégories sont là pour simplifier le monde qui autrement déferlerait sur nous comme un torrent chaotique. Du coup on classe tout: les choses, les gens, les situations…
Et cette solution qui n’en n’est pas une, entraine avec elle toute une série de problèmes, car cette simplification du monde, de notre univers ne tient pas la route.
Du coup il y a « nous » et les « autres ». Les autres se ressemblent tous alors que « nous » sommes tous des individus « uniques » et « merveilleux » !

Comment faire pour prendre de la distance avec ces cases et libérer de la place dans ma tête?

Dans un monde idéal je, tu, nous serions Maître Zen accomplis sauf que voilà il va nous falloir nous débrouiller avec les moyens du bord car il n’y a pas de réponses toutes faites. Ahahah tu croyais quand même pas que j’allais te donner la « recette »!!

Quelques pistes à explorer, à goûter du bout des lèvres ou à pleines dents

ou encore à tourner et retourner dans la bouche, moi je choisis de » mâchouiller ».Ta méthode t’appartient.

Bonne réflexion et bonne fin de semaine à toi. Je me réjouis de te lire et merci pour toutes les pistes que tu voudras bien partager !

A vendredi prochain pour un nouvel article « Santé, Bien-être »

Wendy G.

Source et inspiration : Magazine Happinez – 2015