



Clinique Chiropratique St-Joseph
Pierre Bernier D.C. Christine Bourque D.C.
673 boul. St-Joseph, Gatineau (QC) J8Y 4B4
Tél.: (819) 777-0577 Télécopieur : (819) 770-4410

Demeurons passionnés

En terminant cette série d'articles sur le bonheur, j'aimerais apporter quelques actions concrètes que nous pouvons mettre en place. La prochaine série d'articles portera sur l'article paru dans le « Journal of Complimentary and Alternative Medecine ».

Aujourd'hui, vers qui ou vers quoi sont dirigées mes pensées ? Aujourd'hui je m'efforcerai de découvrir des raisons tangibles pour demeurer passionné. Les raisons peuvent aller de notre mission à un coup de main que nous donnons à un étranger sans rien espérer en retour. Aujourd'hui je veux développer l'habitude de sourire. Nous avons le choix, aussi bien sourire. Tout nous semblera plus facile. Je chanterai la chanson de mon cœur. Je décide de connecter avec cette partie de moi qui est unique et que je choisis de partager peu importe ce qui semble se passer dans ma vie. C'est lorsque c'est difficile que nous voulons continuer à développer l'expression de notre chanson. Les gens qui s'entraînent le savent : c'est dans les dernières répétitions, lorsque nous croyons que nous n'avons plus les ressources et que nous ne pourrons plus aller plus loin que le vrai bénéfice se produit. Aujourd'hui, je développerai mon muscle de gratitude, reconnaissant qu'être en vie c'est déjà suffisant pour être heureux.

Aujourd'hui, j'ai confiance en la vie. Je prépare mes activités et mes pensées basées sur mes objectifs. Sachant que ce n'est que lorsque tout notre être est imbibé de cette confiance que l'univers s'alignera avec nos rêves. Cette semaine je préparerai un plan pour le reste de ma vie et je partagerai ce plan avec quelqu'un de confiance. Ce plan comprendra les aspects suivants : relation, financier, carrière, santé, croissance, loisirs, etc. Une personne de confiance veut dire quelqu'un qui me supportera dans mes plans. Je dois choisir cette personne avec prudence. Si cette personne veut détruire mes rêves alors je trouverai une autre personne.

Aujourd'hui, je remplirai mes heures d'activités qui enrichiront ma vie et celle des autres. J'éliminerai les habitudes, attitudes et comportements malsains.

Aujourd'hui, je veux découvrir quelque chose de nouveau. Je veux aller plus loin. Je choisis de devenir un peu plus ce que je suis. Un peu plus loin veut dire 1 % ou ½ %. Parfois, nous voulons arriver avant de partir. Nous voulons le résultat final en commençant. Nous sommes tous venus au monde mesurant moins de 24 pouces. Vingt ans plus tard, nous sommes à 5 pieds, 5 pieds huit pouces ou 6 pieds trois pouces. Le bébé n'a jamais regardé les grandes personnes en se disant : « je n'y arriverai jamais ». Nous faisons confiance. C'est dans les petits gestes de la vie au quotidien que se produit la croissance.

Aujourd'hui, je deviendrai encore plus conscient de mes choix. Je choisirai d'abord où je mets mon attention. Si j'ai des douleurs, malaises, maladies, frustrations ou inquiétudes, je choisirai de porter attention sur ce qui me sert le plus et ce qui est le plus utile pour ma communauté. Je choisirai d'être à l'écoute de toutes les opportunités qui s'offrent à moi pour grandir et me développer. Je choisirai d'être un peu plus gentil avec les gens. J'ajouterai un sourire, un mot réconfortant, un regard qui réchauffera le cœur et l'âme. Je décide d'approfondir la relation avec les gens qui sont près de moi. Je choisis également de continuer de développer ma connexion avec Dieu ou l'univers.

Finalement, je choisis de vivre cette journée avec passion et compassion. Je veux devenir le changement dont le monde a besoin.

Une fois tout ça digéré, qu'est-ce que nous pouvons faire concrètement ? Choisissez une suggestion que vous venez de lire ou trouvez la vôtre et engagez-vous pendant 90 jours à la mettre dans vos priorités journalières. Par exemple si vous choisissez de surveiller où vous mettez votre attention, au réveil, vous vous direz : « Aujourd'hui, je serai extra conscient de mes pensées. Lorsque celles-ci ne m'apportent pas le résultat que je désire, je déciderai de diriger mes pensées vers ce que je veux. »

Est-ce que tout sera parfait la première journée ? Mais bien sûr que non. Disons qu'aujourd'hui je réussis à réorienter une seule de mes pensées; ça semble négligeable un peu comme le millième de pouce que j'ai grandi lorsque je mesurais trois pieds. Demain je réussis à réorienter une autre pensée et si je continue à persévérer, où serais-je rendu dans un an ? Le progrès sera immense, et tout ça, un jour à la fois.

Cet été, assurez-vous de maintenir et même d'augmenter la fréquence de vos visites. Votre système nerveux vous en sera reconnaissant. La saison estivale étant de façon générale un peu plus calme et relaxe, nous pourrons développer plus facilement de nouvelles stratégies. Vous partez en vacances, assurez-vous de venir un peu plus souvent avant et après les vacances.

Les prochains ateliers réguliers seront les mercredis 8 et 29 juillet à 19 heures. Nous en aurons un en anglais le 15 juillet à la même heure, dites-le à vos amis et dites-leur de nous appeler pour s'inscrire...

Dr Pierre Bernier, D.C. 06.07.09

Droits d'auteur Pierre Bernier, D.C.

Ne peut être reproduit que dans son intégralité.

Visitez notre site : www.chironetwork.org

Pour recevoir l'article de la semaine gratuitement, par courriel, écrivez-nous chirostjoseph@hotmail.com avec la mention « inscrire ».