

# 2015

---

Le changement d'année est souvent utilisé comme prétexte pour des intentions de changements ou de modifications de comportements : cesser de fumer, commencer le sport, etc. J'ai souvent observé que ces intentions sont rarement profondément motivées et que rapidement, l'habitude reprend le dessus ☹. Est-ce aussi le cas pour vous ?

Depuis quelques années, je m'applique à procéder un peu différemment. Dans la suite de la montée vers Noël (cf. [dernier](#) billet), en général, une motivation profonde à donner vie à une ou des valeurs « d'être » naît durant mes vacances. Et le truc que j'utilise pour que ces manières d'être s'ancrent en moi est d'utiliser un **symbole** (un objet, une photo, une odeur, etc.) que je vois, sens ou touche tous les jours et qui me rappelle mon engagement à donner vie à d'autres qualités d'être.

Cette année, l'objet qui m'est inspiré est une pierre de jade et les lettres de la pierre me rappellent ce que je veux faire vivre en priorités ces prochains mois quel que soit le contexte dans lequel j'évolue.



Source : <http://jadepsychology.ca/wp-content/uploads/2011/06/Jade-Picture-21.jpg>

**J** comme **Joie** enfantine : s'étonner et se réjouir de découvrir ce qui se passe à tout instant, ici et maintenant. Re-Sentir cette joie d'être que possèdent les enfants. Naturellement, sans nécessité d'éléments extérieurs.

**A** comme **Amour**: en conscience, mettre du cœur, de la générosité, de la compréhension, de la gratitude dans mes activités quotidiennes et dans mes relations avec mon entourage.

**D** comme **Douceur** : j'ai suffisamment expérimenté la dureté sur tous les plans de ma Vie pour oser vivre plus de douceurs. Plus de douceur de compassion/compréhension dans les relations aux autres que de dureté des jugements ou critiques, plus de douceur d'écoute des messages de mon corps que de dureté de contraintes physiques à répétition, plus de douceur pour intégrer les expériences enrichissantes que de dureté à me laisser sur-stimuler par des expériences futiles, plus de douceur de remercier pour tout ce que j'ai la chance d'être/faire/avoir que de dureté alimentée par de nombreux désirs pilotés par ce qui semble me manquer, etc.

**E** comme **Effort** moindre : tenter de vivre plus de légèreté dans les relations, dans l'engagement professionnel, dans les activités physiques. En étant attentif à ma propre Efficacité Energétique : en minimisant les situations où je force les choses à se réaliser selon mon désir plutôt que de les laisser éclore à leur rythme, etc.

Un exemple d'action inspirante pour ne pas gaspiller son énergie peut être donné par la chanson de Céline Ramsauer mise en image [ici](#).

Peut-être que cela vous inspire pour donner vie à d'autres être, faire ou avoir ?

Quels que soient vos désirs et intentions pour 2015, je vous souhaite une année qui vous remplisse de **Joie**, d'**Amour**, de **Douceur**, et d'**Energie** ☺ !

Jean-Pierre, le 3 janvier 2015