

Gaspillez-vous votre énergie ?

La semaine passée m'a permis d'observer, dans plusieurs situations professionnelles et privées, le gaspillage d'énergie effectuée par la plupart des gens que j'ai côtoyé. Et lorsque je parle ici d'énergie, je n'évoque pas le mot utilisé dans l'écologie environnementale mais de la gestion de sa propre énergie, celle qui nous maintient plus ou moins vivant tous les jours.

J'ai été sidéré d'entendre que la majorité des personnes rencontrées parlent de situations problématiques pour elles en utilisant des mots de victimes ! Même si je suis persuadé que la plupart d'entre elles affirmeraient haut et fort qu'elles ne le sont pas, qu'elles sont certaines de ne pas l'être et/ou qu'elles n'en sont pas conscientes !

J'ai donc entendu et/ou observé, pour ces personnes,

- combien elles se plaignent de la situation sans être conscientes de leur propre pouvoir d'action dans ce contexte,
- combien elles critiquent les autres personnes ou la situation comme seules responsables de leur mal-être ; en se positionnant donc comme victime,
- combien elles aimeraient résoudre la situation uniquement en voulant que l'autre ou les autres personnes impliquées changent.
- ...

Dans ces situations délicates qui composent parfois votre vie si vous vous surprenez à réagir comme indiqué ci-dessus, pouvez-vous sentir combien vous gaspillez votre propre énergie en

- ... voulant convaincre quelqu'un avec vos certitudes ?
- ...voulant changer un comportement d'une autre personne ?
- ...critiquant quelqu'un par derrière ?
- ...vous plaignant d'une situation ou en accablant une personne sans proposer de pistes d'évolution ?
- ...observant de manière continue ce qui vous manque, à l'extérieur de vous, pour être heureux-se ? (se référer à mes billets sur [l'essence](#) et les [besoins](#))
- ...répétant continuellement une habitude qui ne vous procure aucun bien-être et qui correspond plus à ce que d'autres attendent de vous qu'à ce que vous voulez réellement pour vous ?
- ...

Si vous en constatez honnêtement la nécessité, ne serait-il pas temps, POUR VOUS, d'abandonner ces comportements stériles et qui ne provoquent en général pas le changement durable que vous désirez chez les autres personnes (mais qui, AU CONTRAIRE, ne fait que contribuer à vous faire vous sentir encore un peu plus impuissant-e, victime, abusé-e) ? Et de plutôt aller chercher votre propre pouvoir de faire face à ces situations extérieures à vous en créant A L'INTERIEUR DE VOUS une perception qui vous est agréable ?

Et pour faciliter cette étape, ne pourriez-vous pas vous rappeler une expérience vécue où ce lâcher prise profond et durable de votre ego ou de votre volonté a entraîné la sensation que le contexte extérieur perçu avait totalement changé ; ceci même si pour d'autres personnes ce même contexte ne semblait pas avoir changé ?

Ce faisant, n'avez-vous pas le ressenti profond que vous êtes plus « aligné » avec le processus naturel de la création de votre Vie ?

Je vous proposerai, lors d'un prochain billet, un petit outil qui pourra vous indiquer l'état de cet alignement ; et qui vous permettra peut-être d'optimiser ainsi votre énergie et d'éviter le gaspillage de ce précieux combustible.

Ce billet m'a été inspiré lors d'une matinée passée dans la magnifique Nature automnale et vous pouvez profiter de le « digérer » encore mieux avec les images et la musique de cette [sortie](#).

Jean-Pierre, le 5 octobre 2014