

LE CÔTÉ MAGIQUE DE LA VIE

Albert Einstein a dit:

« Il y a 2 façons de vivre: vous pouvez vivre comme si RIEN n'était un miracle, ou vous pouvez vivre comme si TOUT était un miracle ».

J'aime bien cette idée de miracle. Il y a un côté magique dans la vie, une part d'invisible qui fait que tout est possible, et que de belles choses peuvent en sortir.

On peut à la fois voir ces miracles dans la nature: une fleur qui éclot, un brin d'herbe qui pousse au milieu du béton, la perfection des dessins sur les ailes d'un papillon, etc...

On peut aussi voir des miracles se produire quand on change son regard, quand on décide d'aimer plutôt que détester.

Il y a un exercice que je donne souvent et qui est un bon exemple pour voir un miracle:

il s'agit d'un **exercice à faire quand on se retrouve dans un problème relationnel.**

Quand vous avez un rapport conflictuel avec une personne, avec qui vous ne vous entendez pas du tout, et que vous aimeriez que vos rapports s'améliorent (notamment s'il s'agit d'un collègue, ou de la famille):

- il s'agit, tout d'abord, d'avoir une réelle intention de vouloir améliorer cette relation,
- ensuite de trouver 1 ou plusieurs qualités chez la personne avec qui vous voulez vous entendre(et même si vous n'en voyez pas au premier abord il y en a forcément au moins une),
- une fois que vous avez trouvé, **focalisez-vous uniquement sur ces qualités:** chaque fois que vous allez voir cette personne, pensez uniquement à ces qualités. Le but est de la voir sous un autre aspect.

Pour certaines personnes, il faut plusieurs jours avant d'y arriver, surtout si c'est une personne que vous détestez vraiment.

C'est le fait de la voir différemment, c'est-à-dire de voir uniquement le bon côté de cette personne qui va produire un miracle.

Vous allez voir cette personne se comportait d'une façon différente avec vous. C'est magique!

Tout va dépendre bien sûr de l'intention et la focalisation que vous allez faire. C'est une expérience à renouveler plusieurs fois, et cela ne veut pas dire que vous allez devenir les meilleurs amis du monde, cela va vous permettre de retrouver une meilleure entente, une meilleure communication.