

Excuses pour ne pas cheminer

"Vous savez ce qui arrive aux gens qui n'ont que des excuses ?

Rien !"

Si vous lisez ceci, c'est que vous avez probablement comme objectif de progresser vers un mieux-être, moi aussi. Mais parfois, je ne fais pas assez d'effort et j'utilise des excuses pour me justifier. Si vous avez aussi cette fâcheuse habitude, vous trouverez ci-dessous quelques exemples d'excuses et de solutions possibles. Essayez-les et vous verrez que la plupart des excuses ne sont que de fausses conclusions, qui peuvent être réfutées (au moins en partie) par des raisonnements justes.

Excuse 1 :

- Ca ne vaut pas la peine.

Solution possible :

Rien n'est plus utile que de progresser vers un véritable mieux-être. Si vous achetez une voiture neuve, vous n'y passerez que quelques heures par jour au plus. Mais vous passez 24 heures par jour avec vous-même. Bien sûr à court terme, le cheminement intérieur donne des résultats moins visibles extérieurement, mais c'est une activité bien supérieure à celle qui permet de gagner de l'argent pour se payer du luxe. Personne ne vous demande de vivre sans plaisirs physiques, il s'agit simplement de maintenir l'équilibre entre le physique et le spirituel. Pour être heureux, nous devons faire un travail constant avec la pensée, les sentiments, l'imagination et la volonté. Seul ce travail apporte un vrai bonheur durable.

Excuse 2 :

- Je n'ai pas le temps.

Solution possible :

Certains reculent devant la grande quantité d'efforts qu'il croit nécessaire dès le début de leur cheminement. En fait, c'est l'inverse. Il est préférable de commencer par de petits pas et d'augmenter graduellement le niveau d'intensité. Nous sommes tous capables de travailler à notre cheminement intérieur deux minutes par jour, donc l'excuse « je n'ai pas le temps » ne tient pas la route. La clef du succès est l'habitude. Investissez dès maintenant quelques minutes par jour, si possible au même moment de la journée. Une fois l'habitude bien encrée (ceci prend au moins quelques semaines) vous pourrez augmenter graduellement la dose. Tout est une question de motivation. Pour ceux qui sont vraiment convaincus des bénéfices du cheminement personnel, le temps et les efforts nécessaires n'ont pas d'importance.

Excuse 3 :

- Je suis le seul à cheminer intérieurement.

Solution possible :

Généralement, on sait très peu de choses sur la vie intérieure des gens de notre entourage. Donc, il y a peut-être autour de vous des gens qui cheminent sans que vous ne le sachiez. En fait, si on leur pose la question, une bonne partie des gens disent avoir une certaine forme de cheminement. De plus, il faut parfois des années pour que les effets d'un travail intérieur soit percevable extérieurement par les autres. Il est donc possible que certaines personnes de votre entourage cheminent depuis des années, sans que vous ne le sachiez.

Excuse 4 :

- Les gens de mon entourage ne comprendraient pas ma démarche.

Solution possible :

Dans notre entourage immédiat, il est préférable d'être discret au sujet de notre croissance personnelle. En général, les gens ne s'intéressent pas aux détails de notre cheminement intérieur. Il est d'ailleurs tout à fait possible d'être très actif intérieurement sans que notre entourage perçoive nos efforts quotidiens. Il n'est pas question ici de garder nos proches dans l'ombre. Mais à moins qu'ils démontrent un intérêt réel, ne les embêtez à répétition pas avec votre croissance personnelle. Faites plutôt preuve de persévérance dans votre cheminement. Après beaucoup d'efforts et un temps non négligeable, certaines personnes remarqueront que vous êtes plus serein, plus harmonieux et plus heureux. La meilleure façon de convaincre les gens autour de vous est de donner l'exemple d'un comportement et d'une attitude juste.

Excuse 5 :

- Je n'ai pas l'information nécessaire.

Solution possible :

Plusieurs sources d'information sur le cheminement personnel sont disponibles : livres, Internet, émissions de radio et de télévision, amis, cours, ateliers, conférences. Un bon nombre de ces sources d'information sont gratuites ou très abordables. Pour celui qui est motivé et qui fait des efforts, l'information pertinente n'est pas difficile à obtenir. Il s'agit simplement d'une question de motivation. Ceci étant dit, pour progresser l'action est généralement plus importante que l'accumulation d'une grande quantité d'information. Certes, il est utile de lire et d'augmenter ses connaissances. Mais souvent, il est plus utile d'appliquer ce que l'on a appris.

Excuse 6 :

- Ce sera trop difficile.

Solution possible :

Certains perçoivent la transformation intérieure comme pénible. Mais avant de débiter notre cheminement, on ne sait pas d'une façon certaine si ce sera ardu ou pas ; c'est-à-dire qu'au début d'une initiative de transformation, nous ne connaissons pas l'ample du défi qui nous attend. Donc l'excuse « Ce sera trop difficile » est basée sur une hypothèse non pas sur une certitude. En d'autres termes, est-ce que vous êtes absolument certain que ce sera difficile. La réponse est « non ». Donc vous avez deux alternatives incertaines devant vous : ce sera ardu ou pas. Evidemment, l'alternative négative est démotivante et vous éloigne de votre objectif. La deuxième alternative vous donne une attitude positive et donc contribue à l'atteinte de votre objectif. Entre deux alternatives incertaines, pourquoi choisir celle qui vous nuit. Le point de vue que vous prenez devant un défi est capital. Il est évidemment préférable de prendre une attitude positive et de relever le défi avec enthousiasme ; plutôt que d'avoir une attitude négative, qui diminue vos chances de réussite. Tout est une question de per-

ception. Changez votre façon de considérer un défi et vous agissez sur vos sentiments. En changeant vos sentiments, vous changez vos gestes.

Excuse 7 :

- Je dois attendre que mes problèmes soient réglés.

Solution possible :

Vous attendez d'avoir réglé certains problèmes pour débiter votre cheminement, par exemple vous attendez :

- que votre situation financière s'améliore,
- qu'un problème de santé soit réglé,
- que votre situation de couple s'améliore,
- qu'un conflit personnel soit résolu.

Attendre de n'avoir plus de problèmes avant de travailler à son cheminement personnel est une erreur, car la vie matérielle est une source sans fin de nouveaux obstacles. A peine un problème est-il réglé, qu'il en surgit un autre. Pour surmonter ces ceux-ci, la meilleure approche est de ne pas se concentrer exclusivement sur eux, c'est-à-dire qu'il faut plutôt travailler simultanément à devenir une meilleure personne. Le véritable progrès ne peut être réalisé sans cette transformation intérieure. Il ne s'agit pas de négliger les questions matérielles pour se dédier uniquement à la croissance personnelle. Ceci serait s'exposer à vivre à un déséquilibre. L'idéal, c'est d'apprendre à concilier les deux : le matériel et le spirituel. Il est donc sage de travailler à harmoniser notre vie intérieure et notre vie extérieure.

Excuse 8 :

- Mes efforts n'ont pas donné de résultats dans le passé.

Solution possible :

Cette excuse consiste à utiliser un ou des échecs passés, pour prétendre que ça ne vaut plus la peine d'essayer. Ce raisonnement est faux pour au moins trois bonnes raisons. Premièrement, à chaque nouvelle tentative nous apprenons de choses nouvelles. Nous sommes donc mieux armés pour l'essai suivant. Deuxièmement, le contexte n'est jamais exactement le même à chaque fois. Donc la prochaine fois, les conditions pourraient nous être plus favorables. Finalement, après un échec il n'est pas interdit de prendre une pause afin de refaire ses énergies et sa motivation. Il est aussi désirable de tirer de leçons des nos échecs ; et ainsi augmenter nos chances de succès la prochaine fois. L'important est de ne jamais abandonner, car seul le travail (le vrai) apporte un bonheur durable.

Excuse 9 :

- Je n'ai pas les moyens financiers.

Solution possible :

Ne croyez pas que vous devez suivre des cours coûteux ou faire des voyages exotiques pour progresser. Le cheminement personnel est avant tout un changement de notre façon quotidienne de vivre. Il s'agit de se transformer soi-même. Certes, il est

nécessaire d'avoir certaines connaissances sur le sujet ; mais beaucoup de gens focalisent trop sur l'acquisition de connaissance et pas assez sur l'action. En résumé, le vrai progrès implique principalement que l'on change nous-mêmes notre comportement et ceci est gratuit.

Excuse 10 :

- Retraité, je suis donc trop vieux.

Solution possible :

Il n'est jamais trop tard pour bien faire. En fait, la retraite ou la préretraite sont des périodes favorables au cheminement parce que les gens de l'âge d'or ont plus de temps à leur disposition. De plus, les bienfaits du cheminement personnel sont tout aussi importants en termes de bénéfices à 70 ans qu'à 20 ans. C'est donc une erreur de croire que notre capacité de cheminement diminue à mesure que notre corps vieillit. Au contraire, pour certains, la somme des expériences d'une longue vie fait en sorte que leur démarche intérieure est plus efficace.

Excuse 11 :

- J'ai subi une très grande épreuve dans le passé.

Solution possible : Subir une grande épreuve est toujours difficile, mais une fois l'impact immédiat passé, il est important d'adopter une bonne attitude permanente de cheminement. Trop peu de gens savent transformer les épreuves en opportunités. Avant de conclure qu'un malheur est entièrement néfaste, prenez le temps de chercher méticuleusement les possibilités (parfois cachées) d'opportunité de croissance. Tant que vous ne faites pas cette recherche d'opportunités, vous ne retirerez aucun bénéfice de l'épreuve. En fait, les difficultés que la vie place sur notre chemin, sont en réalité la fondation d'un niveau supérieur de compréhension.

Excuse 12 :

- Je ne sais pas comment faire.

Solution possible :

Il existe un très grand nombre de livres et d'approches variées sur le développement personnel. Pour cette raison, certains croient qu'ils doivent apprendre des techniques complexes avant de commencer à progresser. Le cheminement personnel est avant tout une question d'action. La richesse de cette quête intérieure n'est pas dans la complexité des techniques utilisées, mais plutôt dans le changement de notre façon de vivre. Par exemple, il est inutile de lire sur la générosité pendant des années, si on ne la pratique pas. L'essentiel est de vivre, non pas d'accumuler des connaissances mortes. En fait, vous en savez probablement déjà assez pour commencer à agir. L'hyperlien suivant Suggestions d'expérimentations présente quelques gestes très simples pour débiter doucement votre cheminement personnel.

Excuse 13 :

- Je ferai des efforts plus tard.

Solution possible :

Remettre trop souvent à plus tard est une tendance qui peut avoir des répercussions sérieuses. En effet, le cheminement intérieur demande des efforts constants. Une bonne façon de contrer cette tendance est de développer l'habitude de faire un certain travail tous les jours au même moment. Pour ce faire, il est préférable de commencer par en commençant par une activité courte et simple, par exemple lire cinq minutes sur le cheminement personnel avant de se coucher. Par la suite, seulement lorsque vous serez prêt, vous augmenterez l'ampleur de vos efforts. Donc, est-ce que vous pouvez maintenant trouver quelques minutes par jour? La réponse est probablement oui. Une fois l'automatisme est entièrement établie, il aura le pouvoir de vous faire progresser vers un mieux-être sans effort (ou presque), car les habitudes profondes sont des comportements qui se répètent sans qu'on n'y pense.

Excuse 14 :

- Trop de sacrifices seront nécessaires.

Solution possible :

Sans effort quel résultat peut-on attendre ? On n'obtient rien sans sacrifier quelque chose. Attendez-vous à renoncer à certaines choses afin de cheminer. Mais sachez que ce travail intérieur nous mène à un contentement bien plus intenses et profonds que les quelques gratifications immédiates auxquelles nous devons renoncer pour y arriver. Rien n'apporte plus de bénéfiques que d'investir dans son cheminement intérieur.

Excuse 15 :

- Je suis fatigué.

Solution possible :

Il existe des activités de cheminement qui demandent très peu d'énergie et qui peuvent être réalisées même lorsque nous sommes fatigués, par exemple : 1) lire pendant quelques minutes un texte inspirant puis fait une promenade à pied. 2) prendre un bain chaud en écoutant une musique harmonieuse et en faisant le bilan intérieur de notre journée. 3) passer du temps avec un ami qui partage votre intérêt pour le cheminement intérieur. Finalement, le meilleur remède pour diminuer la fatigue est d'introduire dans vos activités quotidiennes l'ordre et l'harmonie.

Excuses autres que les 15 précédentes :

Les excuses et solutions précédentes ne sont que des exemples. Tant mieux si certaines d'entre elles correspondent à vos besoins. Sinon, n'hésitez pas à faire l'analyse des excuses qui vous sont propres. Essayez et vous verrez qu'un bon nombre d'entre elles peuvent être réfutées par la vérité et la logique.

"Moins notre cheminement est entravé par de fausses excuses, plus nous sommes en paix avec nous-mêmes."