

# L'ACCEPTATION

Il est difficile pour la plupart d'entre nous d'accepter que des événements non souhaitables arrivent, que des obstacles entravent la poursuite de nos objectifs, que les gens agissent à l'encontre de nos désirs, ou que nous soyons privés des choses que nous convoitons.

En fait, faire dépendre notre bonheur de la satisfaction de nos attentes envers les événements, les gens ou les choses peut devenir source de frustration et cause de malheur si ces attentes ne se réalisent pas.

Ainsi, étant privés de l'objet de nos désirs, tangibles ou intangibles, donc étant frustrés, nous pouvons, d'une part, par nos idées réalistes accepter ce qui est, ou d'autre part, par nos idées irréalistes provoquer en chaîne toute une série d'émotions désagréables.

Par exemple, nous inquiéter à propos de la perte potentielle de notre emploi, nous rabaisser au sujet de l'emploi que nous n'avons pas obtenu, rager contre notre conjoint qui a oublié notre anniversaire, nous reprocher l'erreur que nous avons faite, ou nous révolter contre la bureaucratie sont des réactions émotionnelles nuisibles et désagréables, m'éloignant du bonheur.

Lorsque nous aurons compris que notre bonheur ne dépend pas des autres et de leur façon de vivre, ni des événements qui arrivent ou pas, ni des choses que nous avons ou pas, ni des désirs comblés ou pas, mais de notre façon de penser et d'interpréter ce qui se passe autour de nous, nous aurons fait un grand pas vers la liberté émotive. Nous pourrons alors commencer à croire qu'un jour nous pourrons quitter la prison dans laquelle nous nous étions enfermés et où nous étouffions depuis tant d'années.

## Pensée du jour

Si je cesse d'exiger et que je me contente d'accepter ce qui est, je ne me troublerai plus à l'occasion des innombrables ennuis et vicissitudes de la vie et je cueillerai plus facilement les fruits de la sérénité, l'un des plus grands biens auxquels un humain puisse aspirer.

Auteur inconnu

