

## ***Les quatre essentielles***

### ***1 - L'autre est autre***



*Nous ne pouvons pas savoir ce que pense et vit autrui, à moins qu'il ne le communique.*

Car l'autre est différent de nous. Le seul pont vers l'autre est la communication. D'où l'importance de la reformulation, du questionnement et de l'explication. D'où l'importance de la communication entre les êtres.

Il est nécessaire d'exprimer à l'autre ce que l'on souhaite personnellement. Et il est nécessaire de s'assurer d'avoir bien compris ce que l'autre nous a dit.

### ***2 – Une pensée n'est qu'une pensée***



*Une pensée est une pensée, jamais la réalité.*

Une pensée est une représentation de la réalité mais pas la réalité. Une pensée n'est qu'une émanation de notre mental, ce n'est pas un fait. Une pensée n'est qu'une interprétation personnelle de la réalité orientée par notre humeur du moment.

Nous n'avons pas à nous identifier à nos pensées.

Il est nécessaire de donner moins d'importance à notre babillage mental et de s'impliquer plus dans des actions choisies en toute connaissance de cause.

### ***3 – On voit ce que l'on croit***



*Nos croyances sur le monde influencent la perception que nous en avons.*

Le monde est bien plus riche que nos croyances limitatives tendent à nous le faire percevoir.

Il nous est nécessaire de sortir de nos croyances, de nos schémas de pensée et de fonctionnement afin de devenir des êtres libres et joyeux.

### ***4 – Emotion n'est pas action***



*Les émotions poussent à l'action, mais ne la justifie aucunement.*

Le ressenti, l'émotion est une réaction à un événement ou à une pensée. Les émotions sont à écouter, à accueillir. Une émotion est, dans un premier temps, de nature corporelle. Puis, nous en prenons conscience. Que m'arrive-t-il ? Il est bien de laisser s'exprimer l'émotion. Ensuite vient la réflexion, la compréhension.

Une émotion est un cadeau de la vie. Elle nous renseigne sur nous-mêmes. Si nous ressentons une émotion, c'est qu'il y a une résonance en nous quelque part. La compréhension du pourquoi de cette résonance peut conduire à la connaissance de soi.

Une émotion, un ressenti est quelque chose à vivre. Ce ne sont surtout pas des phénomènes à maîtriser et à réduire au silence. L'émotion n'a pas à être contrôlée mais les actions dictées par l'émotion si. D'où la nécessité de prendre le temps d'accueillir l'émotion. Une émotion ne dure que quelques minutes. Laisser faire, laisser être. Ensuite, il est possible de réfléchir, de se poser avec ce vécu. Et ensuite, seulement, de passer à l'action, à l'action réfléchie et juste.

