

Comment éviter les problèmes

Est-il possible d'éviter les problèmes dans votre vie? C'est sûrement ce que vous souhaiteriez le plus, en vous disant : pas de problèmes donc le bonheur total! Pour plusieurs parmi vous, vous empruntez le chemin d'évitement en recherchant le plus haut niveau de sécurité. L'espace qu'offre la sécurité est celui d'éviter, en premier tout, les problèmes. Je n'aborde pas dans cet article l'aspect problématique de votre vie organisationnelle, mais bien plus celui de votre croissance, de votre vie intérieure.

La sécurité intérieure n'existe pas et arrêter de la rechercher comme plusieurs le font dans l'organisation de leur vie. Une paix intérieure serait plus appropriée comme terme que celui de la sécurité intérieure. « La totale sécurité existe lorsque l'on n'est absolument rien, c'est-à-dire rien qui ne soit créée par la pensée. »

Dans le monde de la pensée positive, il est couramment mentionné que l'adversité est le signe de croissance, de développements heureux à venir pour ceux qui réussissent à passer à travers l'adversité. Les adversités, les problèmes ou les crises vécus par chacun de vous ne sont en fait que le mouvement de la vie qui vous appelle à vous-mêmes. Ce mouvement de la vie n'est rien d'autre que ce qui se passe en vous à travers de ce qui est dans un instant présent en vous.

L'ampleur des problèmes est causée par une notion de temps et par un désalignement de ce que vous êtes. Puis, la peur s'installe en vous progressivement en fonction du temps à régler votre problème, votre crise. Comme vous ne pouvez pas échapper aux problèmes de vie, car ils font parti de votre évolution d'être, vous devez regarder les faits du problème en retournant vers vous-mêmes et non vers les autres et encore moins vers l'impuissance ou la résignation face au fait. « Tout homme qui a des problèmes est prisonnier du temps. Dès que vous songez au problème de temps, vous vous éloignez du fait. Or, c'est justement cela le problème. »

Le plus grand des facteurs qui vous paralysent devant le problème est la peur. Cette peur de ne pas répondre ou de ne pas vous positionner adéquatement au problème, cette peur de perdre quelque chose, cette peur de vous adapter. Cette peur peut même vous entraîner à vouloir, à désirer échapper ou fuir le problème. Rappelez-vous que tout problème non approprié, non résolu reviendra dans votre vie sous une nouvelle facette avec le même message. « Ce n'est que lorsqu'on veut échapper à la situation que les troubles névrotiques apparaissent. » C'est de cette peur insupportable qui pousse bien des gens à consulter un professionnel de la psychologie.

Or, si vous savez que vous ne pouvez éviter les problèmes, comment, alors, éviter que ceux-ci vous tenaillent longtemps au risque de perdre une certaine efficacité opérationnelle ou organisationnelle? Il est trop facile de dire qu'il faut régler le problème aussitôt qu'il apparaît parce que je ne vous parle pas d'un problème extérieur à vous, mais bien ce qui se vit en vous. Dans un premier temps, il faut reconnaître ce problème et distinguer le fait et vos propres émotions puis le laisser vous parler en ressentant ce qui crée en vous l'émotion dérangement amenant bien des fois un inconfort. C'est par une observation des ressentis en silence, en absence de la pensée, que vous serez en mesure d'écouter le message du problème. Ce message n'est pas livré nécessairement à l'intérieur de la minute de l'apparition du problème. Il vous faut juste vous donner l'espace et le temps de ressentir. Cette action éliminera la peur qui pourrait s'installer en vous. « Si l'on doit être libre de la peur, il faut être libre du temps. S'il n'y avait pas de temps, il n'y aurait pas de peur. »

La liberté de temps vous amène à vous libérer du passé et du futur dans le processus de reconnaissance du problème et de celui d'observation du message. C'est d'éviter de vous référer à ce qui a été ou ce qui sera. Car la peur prend naissance du passé ou du futur et elle peut insuffler en vous une grande insécurité. Krishnamurti relève souvent dans ses écrits que la peur vient du désir de sécurité ou de perdre la dite sécurité que vous croyez avoir. Comme il n'y a rien de permanent dans la vie, il n'y a pas de sécurité possible.

Il y a présence de problèmes dans vos vies seulement si vous n'êtes pas présent à vous-même, à ce qui est, à ce qui se passe en vous dans l'ici et maintenant. Être dans le temps présent, être en contact avec vos ressentis et être aligné avec ce que vous êtes réellement; vous fera voir le problème rencontré comme une mesure de réorientation de votre vie ou de réalignement de ce que vous êtes par rapport à ce que vous ressentez de ce qui est en vous.

Yves Beaudry

www.autempspresent.ca

www.autempspresent.ca/blog/

About the Author

Yves Beaudry est auteur, conférencier, formateur orienté sur la réalisation de soi dans l'ici et maintenant et sur le développement d'un leadership créatif et visionnaire. Il y consacre son temps, ses énergies dans une quête permanente à la créativité de son être dans l'ici et maintenant.
www.autempspresent.ca

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)