



FRANÇOISE KREBS

Donner du sens à sa vie par ses choix

La dualité est indissociable de notre vie sur Terre. En revanche, nous pouvons la vivre consciemment ou être dans des ambivalences, des frustrations. Par les « je dois », « il faut », nous transformons nos journées en obligations et contraintes. Or, chaque jour, nous faisons des choix innombrables mais de façon automatique.

Choisir consciemment le plus souvent possible permet de se reconnaître le **Créateur de sa vie** en vivant l'instant.

Chaque choix a des conséquences connues, parfois inconnues. Il y a les choix simples : café ou thé, tel ou tel habit ; ceux plus complexes car avec plus d'implications : cet emploi ou celui-là ?

Dans les situations déplaisantes, nous avons également le choix, mais entre deux possibilités désagréables. Par exemple : « je n'ai pas envie d'aller travailler aujourd'hui, mais je dois y aller ». En fait, nous avons le choix d'y aller ou pas ; mais les deux alternatives comportent des désagréments.

Comme nous reconnaissons surtout les choix importants, la décision porte un poids considérable. En validant les multiples choix que nous faisons à chaque instant, nous renforçons notre confiance en notre capacité de décider.

Un choix impliquant le long terme devient progressivement difficile, car nous mettons en question le choix de base et occultons les moments où nous aurions pu faire à nouveau le choix conscient de continuer ou non. Dans d'autres cas, il



est possible d'observer les nombreux autres choix qui s'offrent en modifiant la trajectoire du choix de base.

Le sens de la vie n'est pas dans la réussite, le but atteint, mais comment nous vivons chaque moment de notre vie.

Reprendre le pouvoir de sa vie en s'amusant à la choisir, la rechoisir à chaque instant afin de ne plus être victime de ses choix précédents, de sortir de son auto-enfermement et recréer sa liberté intérieure.

+ d'infos

Françoise Krebs

*Mon Papillon
Accompagnement & Guidance
A Lausanne & Epalinges*

079 / 222 27 37

www.mon-papillon.ch