

De la connaissance de soi à la sérénité

La connaissance de soi

Se découvrir tel que l'on est : ses croyances, ses rêves, ses envies, ses refus, ses talents, ses limites, ses habitudes,et s'accepter ainsi dans son intégralité, sans refuser ni tordre telle ou telle réalité.

« *Connais-toi toi-même* » Socrate

mène à la lucidité

Ne pas se raconter d'histoire, ne pas se duper soi-même : ce que je pense et ce que je fais est de ma responsabilité que j'assume et assume. Le seul pouvoir que j'ai entre mes mains, c'est d'agir sur moi.

« *Si tu veux changer le monde, commence par changer toi-même* » Gandhi

éclairant l'estime de soi,

Les décisions que je prends et les actions que je conduis sont celles que je considère possibles à un instant précis et dans un contexte donné. Le mouvement de la vie m'offrira d'autres opportunités.

« *Je ne perds jamais, soit je réussis, soit j'apprends* » Nelson Mandela

mère de l'autonomie

Ne pas avoir besoin d'autrui se construit paradoxalement par les relations développées au contact des autres : l'initiative comme outil, l'ambition comme moteur, la fraternité comme ciment.

« *Celui qui n'essaie pas ne se trompe qu'une seule fois* » Véronique Sanson

sur laquelle s'épanouit la sérénité...

Seul le constat que c'est essentiellement ma propre action qui influence et harmonise, et moi-même et mon environnement, donne le sens, l'intensité et la plénitude, au parcours de mon chemin de vie.

« *Le but n'est pas seulement le but, mais le chemin qui y conduit* » Lao Tseu