



# LETTRES À LUCILIUS

Sénèque

Livre anglais

Livre français

## LES IDÉES

### SAIS-TU POURQUOI TU ES LÀ ?

« L'homme est être doué de raison ; et le souverain bien est pour lui d'avoir atteint le but auquel il était destiné à sa venue au monde ». Souverain bien = Atteindre le but auquel tu es destiné. **On est tous sur cette terre pour une raison bien particulière.** Quelle est ta mission ? **Est-ce que tu sais « pourquoi » tu es là ?** Si oui, est-ce que tu vis cette mission ? Si non, qu'est ce que t'attends pour la trouver ?? :D Au boulot !! (petit écho de Montaigne, dans les notes de Happier, idée n°2)



### PRENDRE SOIN DE SOI

« Il est contre-nature de s'imposer des tortures physiques, de négliger son hygiène, d'aimer la saleté ou de se nourrir de mets infects et répugnants. » **Sénèque nous conseille de vivre « conformément à la nature », donc de prendre soin de nous dans tous les sens du terme => Engagement 100% sur les bases « santé » : nutrition, mouvement, et sommeil !** (plusieurs idées peuvent t'aider dans les catégories correspondantes ici). Et pratique la « **prévention** » ! Le philosophe nous dit : « Rien n'entrave une guérison comme de changer sans cesse de remède ; on ne fortifie pas un arbuste par de fréquentes transplantations ». On en revient à la nutrition... **Mange sainement, c'est la meilleure des préventions.**



### NE PAS VIVRE SELON L'OPINION

Tout simplement car « la nature désire bien peu, l'opinion voudrait toujours plus ». Quelques siècles plus tôt (du coup, on repasse avant JC !), Épicure disait quelque chose de semblable : « Si tu vis selon la Nature, tu ne seras jamais pauvre ; si tu vis selon l'opinion, tu ne seras jamais riche ». Deux choses principales à retenir de tout ça : **Tu ES déjà riche** (peu importe ta richesse, tu ne te sentiras « pauvre » uniquement si tu vis « selon l'opinion »), et **TES désirs « naturels » seront toujours plus facilement assouvis que tes désirs « égoïstes »**. Un exemple ... Imaginons simplement que tu sois affamé : tu vas complètement assouvir ton désir « naturel » de nourriture en te rassasiant. Alors que **tu ne combleras jamais un désir de possession** (ou de consommation), tout simplement car au fil des acquisitions, celui-ci ne cessera de grandir ... #MakesSense ?!



### S'ÉPARPILLER : MAUVAISE IDÉE

“ Saisis-toi de tous tes instants. En étant maître du présent, tu dépendras moins de l'avenir. À force de remettre à plus tard, la vie passe. ”

« C'est n'être nulle part que d'être partout » (j'espère que tu ne fais rien d'autre en lisant cette note !). ;-) Cette phrase est GÉNIALE. Est-ce que cela t'arrive de commencer tout un tas de choses que tu ne finis jamais ? Est-ce que tu essayes toujours de faire plusieurs choses à la fois ? Est-ce que ton smartphone est posé sur la table quand tu manges ou quand tu discutes ? **C'est n'être nulle part que d'être partout !** Le bon vieux « **une seule chose à la fois** » de nos parents. Toujours valable, quelque soit le domaine. => **Concentration & Pleine Attention.** (Et par pitié, plus de téléphone sur la table !!! :P)

### UN JOUR, NOUS MOURRONS (SPOILER)

Aouch, désolé de te l'apprendre si tôt (#Cassagedambiance). « La mort est la destination que nous partageons tous » (Steve Jobs, rip). Utilise cette certitude pour **accueillir chaque nouvelle journée comme un cadeau (pratique la gratitude dès le réveil !)**. Vivre est un cadeau, vieillir est un cadeau. Célèbre tes anniversaires, **apprends à aimer vieillir**, « les fruits ont plus de saveur une fois bien mûrs ». Sénèque nous explique également que « notre erreur est de voir la mort devant nous alors qu'elle est en grande partie derrière ». Chaque journée passée est morte (#NeverRegret !). **Vis, apprends à estimer le temps, sors chaque jour de ta zone de confort et optimise ta vie !!** (avec moi ! :D)