

CONSTRUCTIVE LIVING

David K. Reynolds

Livre anglais

LES IDÉES

ACCEPTER NOS ÉMOTIONS / NON DIRECTEMENT CONTRÔLABLES PAR LA VOLONTÉ ...

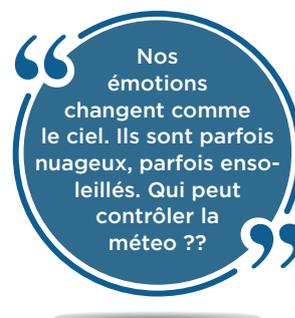


«Vous ne pouvez pas contrôler vos émotions. Bien sur, il existe certains moyens de les influencer, mais nous devons **accepter la dure réalité de ne pas pouvoir être dans un état de bonheur absolu en permanence**. Essayer d'en arriver là est une perte de temps.» **Nous ne sommes pas «moralelement responsable» de nos émotions**. On ressent ce que l'on ressent. Point. Evidemment, ressentir de la joie est plus sympa que ressentir de la tristesse, mais quelle que soit l'émotion concernée, c'est ok et **il faut l'accepter telle qu'elle est**. Ça me fait directement penser à Eckhart Tolle ([notes ici](#)) : «Quoi que vous réserve le présent, acceptez-le comme si vous l'aviez choisi. Allez toujours dans le même sens que lui, et non à contresens.»



... MAIS INFLUENÇABLES PAR NOTRE COMPORTEMENT

Le mouvement crée l'émotion. On en a déjà parlé avec Anthony Robbins ([notes ici](#)) où je te disais ceci : «notre manière de se tenir, de se déplacer ou de se comporter influe très fortement sur nos pensées et nos sentiments». Sais-tu que **sourire libère de l'endorphine**, hormone qui réduit le stress et augmente le plaisir ? Ou que le simple fait de **faire une bonne action pour quelqu'un d'autre libère de la sérotonine**, hormone qui, lorsqu'elle est absente, fait apparaître les premiers signes de solitude et de dépression ? **On ne peut contrôler nos émotions par la volonté, mais on peut les influencer à l'aide de notre comportement**.



CHAQUE ÉMOTION, MÊME DÉSAGRÉABLE, A SON UTILITÉ



«La culpabilité nous fait ré-évaluer notre pensée. L'anxiété mène à l'attention. La peur prépare le corps à l'action. Ces émotions, négatives de prime abord, ne provoquent pas nécessairement de changements positifs. **Néanmoins, chacune d'entre elles peut potentiellement être utile. Reconnaître ce potentiel nous permet de toutes les chérir.**» Cool ! Chacun de nos sentiments nous aide à mieux nous connaître. **Chacun à son utilité**. Pense tout simplement à la douleur : qu'elle soit physique ou mentale, elle nous informe qu'il y a quelque chose à régler à l'intérieur de nous. Une fois que tu es conscient de ça, **apprends à toutes les apprécier** (même les moins sympas...).



La peur est saine.
Elle produit de la prudence, qui nous aide à nous maintenir en vie. Comme la douleur, elle est désagréable, mais l'inconfort est une alarme qui attire notre attention sur un problème auquel nous sommes confrontés. Il est bon d'avoir peur parfois.



RAVIVER LA «MAUVAISE» FLAMME

«Un sentiment pourri tant qu'il n'est pas réveillé.» #Huge !! **À la manière d'une flamme, il continue d'exister uniquement s'il est ravivé**. Est-ce que ça ne t'arrive jamais de parfois, faire exprès de réveiller un sentiment plutôt désagréable ? Réalise qu'il pourrait si tu ne le stimulais pas à nouveau ! **Avec le temps, ces sentiments ne deviennent que des souvenirs et nous ne sommes plus capables de les ressentir.** #Deuil #StopHurtingYourself

COMMENT GÉRER LA DÉPRESSION



«On peut créer le sentiment de dépression en restant assis, les épaules refermées, la tête baissée, en se répétant que personne ne peut nous aider, que l'on abandonne.» Le mouvement crée l'émotion, #remember ? Donc **si jamais tu traverses un épisode dépressif dans ta vie, fais du sport !!!** Cours, danse, étire-toi, fais une séance de cardio, saute, bref, fais ce que tu veux tant que **tu bouges ton corps**. Et même si je me répète : le simple fait de faire une bonne action pour quelqu'un d'autre libère de la sérotonine (bien plus qu'en avalant une pilule de prozac !), hormone dont tu as bien besoin si tu ne te sens pas bien ! **Aller voir un inconnu et lui demander comment tu peux lui rendre service peut-être une des meilleures choses à faire !**