

AINSI PARLAIT ZARATHOUSTRA

Nietzsche

Livre français



LES IDÉES

« DEVIENS CE QUE TU ES » ...



Toute la philosophie de Nietzsche résumée en une seule phrase. Nous ne sommes qu'une version bêta de nous-même, et devons sans cesse optimiser et actualiser notre potentiel pour devenir une meilleure version. « **Ce qui est grand dans l'homme c'est qu'il est un pont** et non un but : ce que l'on peut aimer dans l'homme, c'est qu'il est une transition et qu'il est un déclin. » **Ne pas progresser, c'est rester « médiocre »**. D'ailleurs, connais-tu la signification étymologique du mot médiocre ? Médius : au milieu de / Ocris : montagne accidentée. Médiocrité signifie littéralement « coincé au milieu d'une montagne accidentée ». Cool, non ? Ce qu'il y a de plus cool encore, c'est que médiocrité n'a qu'un seul antonyme, qui est « excellence », ou « arrêté » chez les philosophes grecs (on en parlait en idée n°5 ici si tu veux en savoir plus). Progresse vers l'excellence ! #GetBetter #+1%



... EN SUIVANT TA PROPRE VOIE

« Par bien des chemins et de bien des manières, je suis parvenu à ma sagesse : ce n'est pas par une seule échelle que je suis monté à la hauteur. [...] Ceci est mon chemin, où est donc le vôtre ? Voilà ce que je répondais à ceux qui me demandaient le chemin. **Le chemin, en effet, il n'existe pas.** » Tu voulais connaître le chemin qui te mène vers ta destination ? Sorry, **il n'existe pas. Il n'y a pas DE chemin, il n'y a que TON chemin.** Quel est-il ? Toi seul à la réponse, cherche-la ! (et deviens une meilleure version de toi-même).



« Celui qui gravit les plus hautes montagnes, celui-là se rit de toutes les tragédies, qu'elles soient réelles ou jouées. »

DONNER DE LA JOIE



« C'est ainsi que le veut la façon des âmes nobles : elles ne veulent rien avoir pour rien, et moins que tout, la vie. Celui qui est de la populace, celui-là veut vivre pour rien ; mais nous autres à qui la vie s'est donnée, nous pensons toujours à ce que nous pourrions le mieux donner en retour ! **On ne doit pas vouloir jouir où on ne donne pas à jouir.** » Une phrase qui rejetterai toute sorte d'égoïsme lors de l'orgasme sexuel, mais je ne veux pas que cette MorningNote dérape. Ici on parle plus généralement de simple joie. **Recevoir de la joie uniquement si dans le même temps, on en donne.** On avait vu cela avec la loi du Don de Deepak Chopra ([notes ici](#)) : **donner est le meilleur moyen de recevoir.** #GiveJoy !



BIEN DORMIR, BIEN MANGER, ET RIRE !



Il faut encore porter du chaos en soi pour pouvoir donner naissance à une étoile dansante. Je vous le dis : vous portez encore du chaos en vous.

« **Honneur et respect au sommeil !** Voilà la première chose ! Écartez-vous de tous ceux qui dorment mal et veille la nuit ! Dormir n'est pas un petit tour de force : il faut d'ores et déjà y veiller tout le jour durant. » Amen ! Toi aussi, **respecte ton sommeil** (on parle de sa valeur [ici](#) et [ici](#), d'une façon un peu plus moderne). J'adore également cette citation : « Dix fois, le jour, tu dois rire et rester gai : sinon ton estomac te dérangera pendant la nuit, ce père du chagrin. » L'estomac, le père du chagrin... On a également déjà parler de cela plusieurs fois, mais **surveille ce qu'il y a dans ton assiette, ça peut te rendre triste.** Et n'oublie pas de rire ;-) »

NE PAS SE MÉNAGER / RECHERCHER L'ADVERSITÉ



« Celui qui s'est beaucoup ménagé, celui-là devient finalement un malade de tant s'être ménagé. **Béni soit ce qui rend endurent !** Je ne loue pas le pays où coulent le beurre et le miel. » #zonedecomfort. C'est également Nietzsche qui disait que **ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort**. La facilité et le confort rendent malade. L'obstacle devient le chemin, nous dit Marc-Aurèle ([notes ici](#)). Donc, littéralement, **béni ce qui se met en travers de ton chemin/ce qui te perturbe.** Fais des choses qui te font peur, des choses que tu ne penses pas être capable de faire. J'aime bien dire : « **mets toi intelligemment en danger.** » C'est le **meilleur moyen de sortir de ta zone confort et de l'élargir...**