

# Dix conseils pour vivre de manière authentique

## Table des matières

1	Cessez de vous identifier dans le regard des autres .....	2
2	Reconnaissez l'impermanence en vous .....	2
3	Prenez en charge votre existence .....	2
4	Ayez le courage de nommer vos vérités .....	3
5	Cessez de vous prendre au sérieux .....	3
6	Créez de beaux films dans votre esprit .....	3
7	Soyez attentif à votre moi intérieur .....	4
8	Soyez attentif au langage des événements.....	4
9	Cultiver l'humour pour déjouer l'ego.....	4
10	Soyez conscient de votre mortalité.....	4
11	Méditation matinale.....	5

Je vous présente ici dix principes qui ont changé ma vie au cours des dernières années. Ils m'ont permis de mieux réaliser le sens spirituel de mon expérience humaine et de retrouver mon essence dans cette folie qu'est parfois la vie moderne ;)!

## **Cessez de vous identifier dans le regard des autres**

Il est impossible de recevoir un regard objectif par ceux qui nous entourent. Nous ne sommes qu'une projection de leurs attentes et de leurs besoins. C'est donc une folie de vouloir plaire à tous et d'essayer de se définir dans l'opinion des autres. Il est temps de se rencontrer soi-même et de vivre de manière authentique au delà du regard des autres. S'affranchir de notre besoin de reconnaissance et de plaire à tous est le début de la liberté d'être.

## **Reconnaissez l'impermanence en vous**

Il n'y a rien de permanent en nous. Nos pensées, nos croyances, nos émotions et même nos cellules sont toujours en transformation. Vivre dans le présent, c'est honorer notre vérité intérieure et apprendre à suivre les élans du cœur.

## **Prenez en charge votre existence**

Vous avez le pouvoir de créer et de changer le cours de votre vie à chaque instant. Nous créons notre vie par nos choix, nos réactions et les visions que nous entretenons sur le monde. Vous êtes le seul créateur de votre existence.

## **Ayez le courage de nommer vos vérités**

La méditation est un acte radical de rencontre avec soi. On cesse de se fuir, de se cacher nos défauts et de cacher nos monstres en dessous du lit. C'est une invitation à voir avec bienveillance tout ce qui nous habite et à le laisser se transformer naturellement dans la claire conscience.

Je vous invite à méditer chaque jour pour passer un moment de qualité avec la personne la plus importante de votre vie, vous-même.

## **Cessez de vous prendre au sérieux**

On prend la vie trop au sérieux et on se donne souvent trop d'importance. Et si, on décidait que tout ceci n'est qu'un jeu et que l'important est de participer ;).

Il est possible de se réjouir de toutes nos expériences et de vivre avec plus de joie et de légèreté :)!

## **Créez de beaux films dans votre esprit**

Toute la journée nous faisons jouer des films dans notre tête. Tantôt, ils sont tristes, tantôt joyeux... parfois même ce sont des films d'horreur mais nous en sommes toujours le producteur.

Puissions-nous créer des films qui inspirent une vie meilleure avec des fins glorieuses et joyeuses.

## **Soyez attentif à votre moi intérieur**

Dans un monde où le matérialisme est roi, où le culte du corps est constant et le mental hors de contrôle, c'est tout un défi de rester connecté sur nos élans de cœur et de notre âme. Pourtant, c'est à travers eux que nous pouvons retrouver notre essence et libérer notre force de vie. Votre vision devient claire lorsque vous pouvez regarder dans votre cœur. Celui qui regarde à l'extérieur de soi ne fait que rêver; celui qui regarde en soi se réveille. \*Carl Gustav Jung\*

## **Soyez attentif au langage des événements**

L'univers nous envoie plein de messages pour nous guider. Il suffit de rester ouvert et de savoir écouter notre intuition pour les saisir. Parfois la réponse est toute simple et se trouve dans la nature et le langage des événements.

## **Cultiver l'humour pour déjouer l'ego**

Apprendre à rire de soi est un remède puissant contre le cynisme, le repli sur soi et l'amplification de notre ego. En apprenant à mettre de l'humour dans notre vie, tous les moments de stress se transformeront en éclat de rire et certains drames se dissiperont même par votre légèreté d'être.

## **Soyez conscient de votre mortalité**

Chaque journée est un cadeau unique et précieux. En prenant conscience que cette journée ne reviendra plus jamais, on en savoure chaque instant avec gratitude. On se réveille le matin en chérissant cette journée car on ne sait jamais laquelle sera la dernière.

## **Méditation matinale**

1. Commencez par tourner votre attention sur votre souffle avec un léger sourire. Invitez votre corps et votre esprit à se détendre en restant dans le moment présent.
2. Vous pouvez vous aider et dire mentalement “ICI” à chaque inspiration et “Maintenant” à chaque expiration.
3. Ensuite, je vous invite à vous concentrer uniquement sur votre inspiration. Mentalement, vous visualisez à chaque inspiration de belles choses, des images inspirantes, vos rêves qui se réalisent.
4. Terminez, en pensant à toutes les qualités que vous voulez manifester aujourd’hui et imaginez que vous traversez cette journée dans la meilleure version de vous-même.
5. Que votre vie soit un hymne à toutes les beautés intérieures qui vous habitent :)!

Namaste,

Martin Bilodeau