

L'AMELIORATION DU COMPORTEMENT

REFLEXIONS SUR L'AMELIORATION DES CONDITIONS DE VIE

LA LIBERTE

Présentation :

Une des principales valeurs que nous désirons acquérir est la Liberté. Mais nous ne devons plus considérer uniquement la Liberté vue au niveau d'un besoin, mais la Liberté vue au niveau d'un acquis spirituel qui doit se manifester en nous-mêmes, et dans notre comportement.

Définition :

Nous sommes libres :

D'accepter des croyances ou de les rejeter.
D'interpréter des situations ou des paroles de manière positive ou négative.
D'aimer ou de haïr.
De comprendre ou d'accuser.
De dire du bien ou du mal.
De regarder la vérité en face ou de nous mentir.
D'agir ou de réagir.
D'agir ou de ne pas agir.
De cultiver la confiance ou la peur.
Etc.

Nous sommes libres de nos pensées, de nos sentiments, de nos croyances, de nos attitudes, de nos choix.

Agir c'est :

- Se connaître comme étant le créateur de ce que nous vivons.
- Chercher à comprendre les raisons des disharmonies, les leçons à intégrer.
- Agir pour retrouver l'harmonie.

Si l'on fuit la situation, on fuit ce qui nous permet de nous libérer du problème.

Si l'on se console, on ne se libère pas de la souffrance que l'on porte.

Si l'on refoule le problème, il refera surface avec débordement.

La Liberté peut prendre différentes formes :

- Liberté d'action, contraire de la contrainte, de l'oppression, de l'esclavage.
- Liberté de volonté, c'est à dire la possibilité de faire ce que l'on veut.
- La liberté d'esprit, c'est à dire la liberté de la raison, en dehors du moi.

Pour atteindre une certaine liberté de penser et d'agir, nous devons opérer le plus souvent des déprogrammations : Familiales, scolaires, sociales, religieuses.

Mais nous devons aussi cultiver la pensée positive.

Et nous devons également cultiver l'amour sous toutes ses formes telles que l'amour physique, psychologique, existentiel, universel (voir chapitre précédent).

L'EPANOUISSEMENT

L'épanouissement de l'être est la clé de la réussite. Il tend vers le bonheur. Il se manifeste à travers le développement de diverses voies. Nous n'entrerons pas ici dans le détail car cela fait appel à des notions qui ont été abordées antérieurement.

Nous pouvons donc distinguer les éléments suivants pour travailler sur l'épanouissement :

- La volonté : Dans le sens du désir, de l'ambition, de l'énergie.
- La communication : Dans le sens de l'écoute, de l'expression, du dialogue.
- L'action : Dans le sens de la création, de la reproduction.
- L'application :
 - ° Pour soi-même (connaissance de soi, spiritualité).
 - ° Dans le couple (amour).
 - ° Dans les relations (famille, amis).