

ROSETTE POLETTI

*Petit carnet
de pensées*



ASSA

Petit carnet de pensées

Petit carnet de pensées

Rosette Poletti

Vivre, c'est avant tout, choisir. Choisir ce que l'on regarde, ce que l'on écoute, ce à quoi on donne son attention.

Vivre pleinement, c'est accueillir chaque moment comme un moment unique. Pour y arriver, nous avons besoin de différentes formes de soutien, de rappels au fil des jours.

C'est le but de ce petit ouvrage qui vous accompagnera pendant 40 jours. Chaque matin, vous pourrez y lire un court message, une phrase, une réflexion, parfois accompagnée d'une question ou d'une proposition d'action.

Le secret d'une vie choisie et pleinement vécue, c'est l'attention. L'Attention à soi, aux autres, à l'évènement et peut-être au Tout Autre, selon les croyances de chacun. Cette attention se cultive, au quotidien, à travers de nouveaux choix et de nouvelles décisions.

Bonne route sur ce chemin !

ROSETTE POLETTI

*Petit carnet
de pensées*

POUR GÉRER
POSITIVEMENT SA VIE

Message d'accueil

Les jours s'ajoutent aux jours, le temps passe, on se laisse faire et défaire par le ressac des jours, et puis soudain on prend conscience qu'on a laissé la vie passer sans vraiment voir ce qu'on pouvait en faire.

C'est un tel privilège que de disposer de la vie, de pouvoir se réveiller chaque matin avec la possibilité d'utiliser pleinement ce temps qui nous est donné.

Utiliser ce temps, c'est pouvoir gérer positivement sa vie. C'est être bien avec soi, avec les autres et avec l'univers.

C'est prendre conscience que le seul moment que nous ayons vraiment, c'est maintenant !

Ainsi, **vivre ici et maintenant**, c'est être ouvert à l'inattendu, à ce qui n'était pas prévu, à ce à quoi on ne s'attendait pas, c'est développer son attention, sa capacité à être présent, c'est s'abstenir de vouloir tout contrôler. C'est surtout prendre la responsabilité de sa vie. Personne d'autre ne peut le faire à notre place !

Gérer sa vie, **c'est devenir toujours plus conscient**, c'est apprendre à se connaître, à s'observer, à s'accepter, puis, peut-être, c'est décider de modifier sa manière de se considérer, son regard sur les autres et sur le monde, c'est enlever les obstacles au bonheur, en nous-mêmes et autour de nous.

Gérer sa vie, **c'est aussi développer la gratitude**, c'est accueillir tout ce qui nous a été donné par ceux qui nous ont précédés et tout ce qui nous est donné par ceux qui nous côtoient au quotidien.

C'est encore développer l'ouverture d'esprit, l'accueil de l'autre, même lorsqu'il est différent de nous, même lorsque nous ne le comprenons pas.

Gérer sa vie, **c'est privilégier la paix du cœur**, en développant la capacité de lâcher prise et d'accepter ce qui est en augmentant en soi la compassion pour soi-même comme pour tous les êtres vivants.

C'est encore réaliser que le bonheur durable ne dépend pas de ce qui se passe à l'extérieur de nous, mais plutôt ce que nous cultivons : la conscience de la beauté qui nous entoure, de la possibilité d'échanger de l'affection et de la compassion avec les autres, le fait d'être éveillé, lucide, ouvert aux mystères de la vie.

Gérer positivement sa vie, **c'est avant tout : changer de regard, changer de perception et d'interprétation, c'est changer ses pensées**. Cela ne se fait pas tout seul, il y faut le désir, il y faut la pratique. Comme l'écrit la poétesse Francine Carillo : « On aimerait que vivre aille de soi, mais rien n'est donné sans que nous soyons là pour le désirer. »

Le but de ce petit carnet de pensées est de vous proposer un chemin d'éveil sur quarante jours. Pourquoi quarante jours ? Parce que depuis trente-cinq siècles (la sortie d'Égypte des Hébreux) ce chiffre est symbole de liberté, de passage d'un état à un autre, il faut **quarante jours pour commencer à changer sa vie !**

C'est pourquoi nous vous invitons à prendre chaque jour cinq à quinze minutes, à lire une page de ce petit carnet, à contempler l'image qui l'accompagne, puis après un instant de silence, à écrire ce que vous pensez, ce que vous ressentez et peut-être ce que vous décidez de modifier en vous et autour de vous.

Vivre pleinement, c'est un défi à relever, une décision à prendre tous les jours !

Heureux ceux dont le regard est éveillé, qui savent relever dans la nasse de leur vie les fragments de joie épars.

Bon courage à vous sur ce chemin.

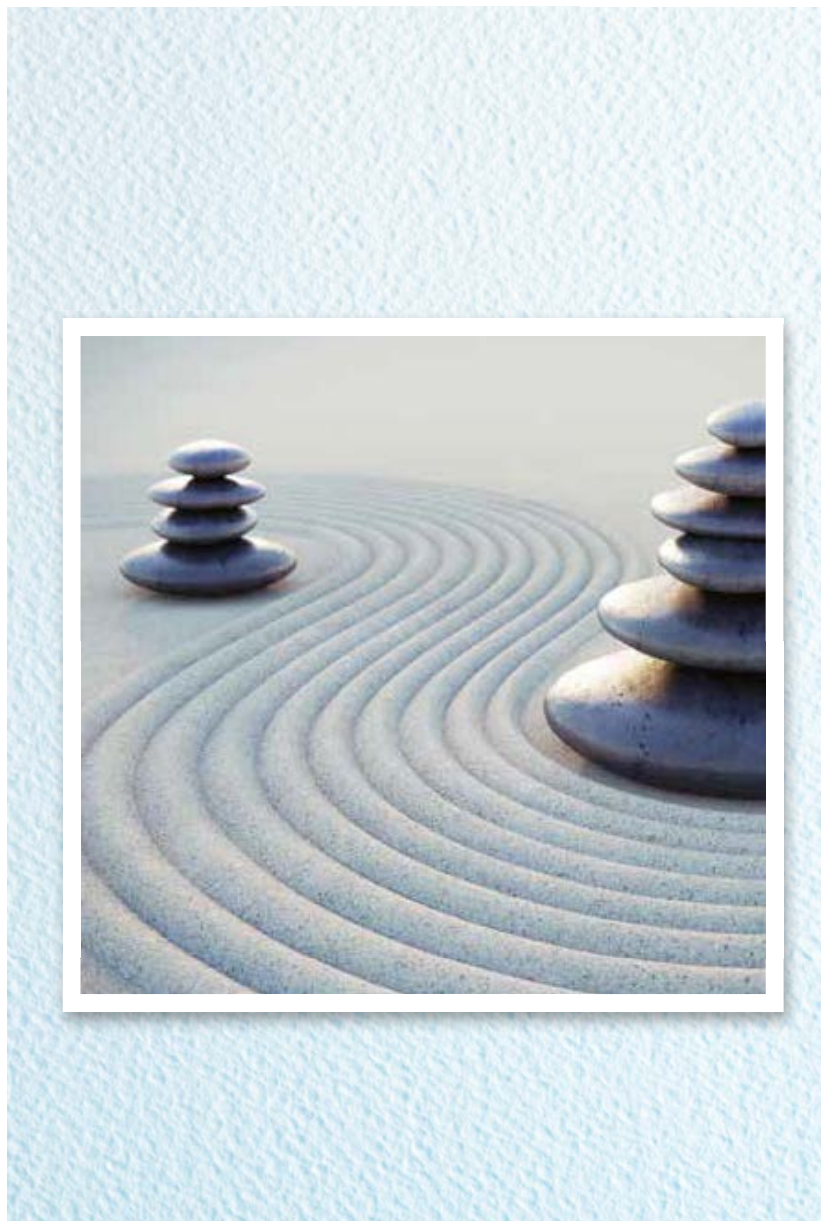


Petit carnet de pensées

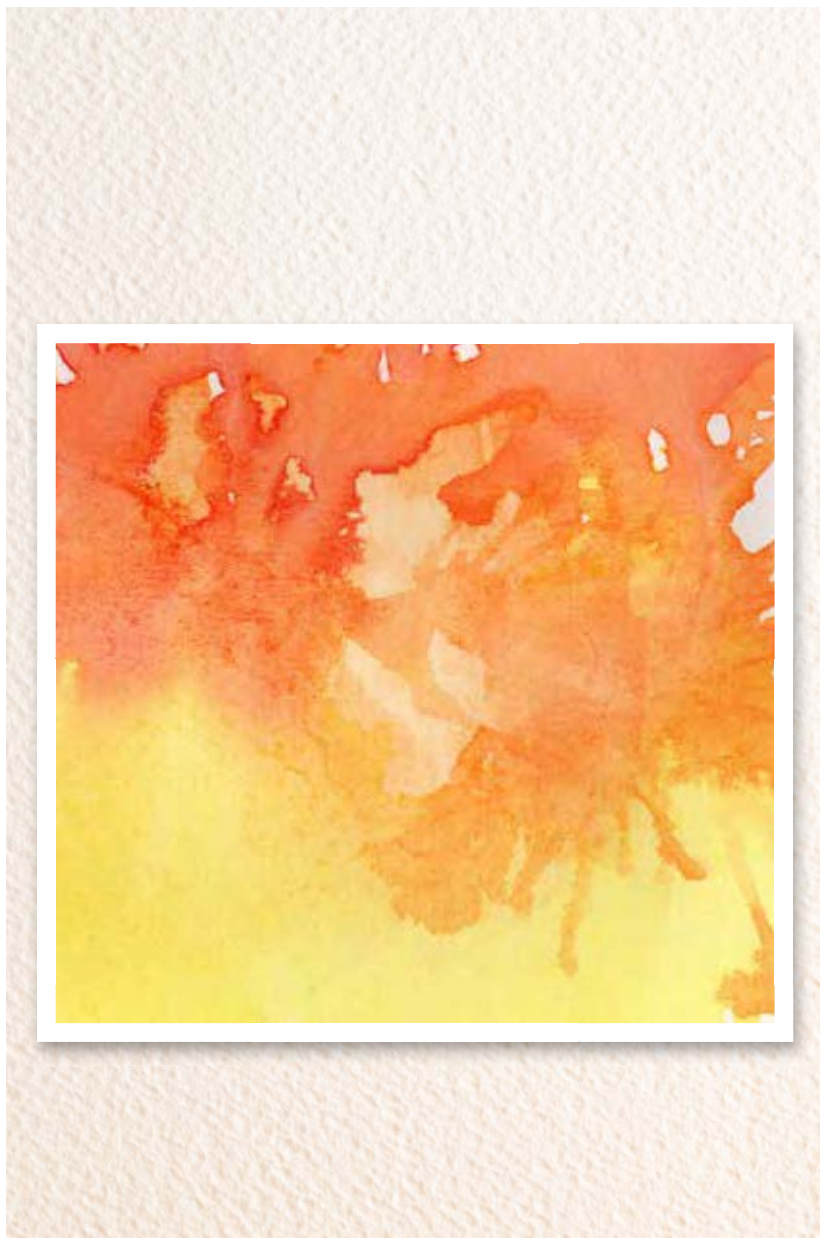
*Bienvenue !
Nous allons ensemble
parcourir un chemin
qui vous conduira vers une vie
plus enrichissante et plus
heureuse ! Bonne route !*



*Gérer positivement sa vie,
c'est être bien :
avec soi, avec les autres
et avec le monde,
c'est jouir de la vie.*



*Être bien avec soi,
c'est écouter son dialogue
intérieur, ce que l'on se dit
au cours des heures,
c'est repérer ce qui doit
être changé.*



Editions ASSA
Christian Piaget
La Frêtaz 2
Es à la Ligne
1453 Bullet / Suisse



Tél. : +41 24 454 47 07
Mobile : +41 79 300 01 20
Fax : +41 24 454 47 77

info@editions-assa.ch
www.editions-assa.ch

Imprimé dans l'Union européenne

Tous droits réservés pour tous pays. Toute reproduction de ce livre, même partielle, par tous procédés, y compris la photocopie est interdite.

© Éditions ASSA, janvier 2021

ISBN : 978-2-88922-071-7