

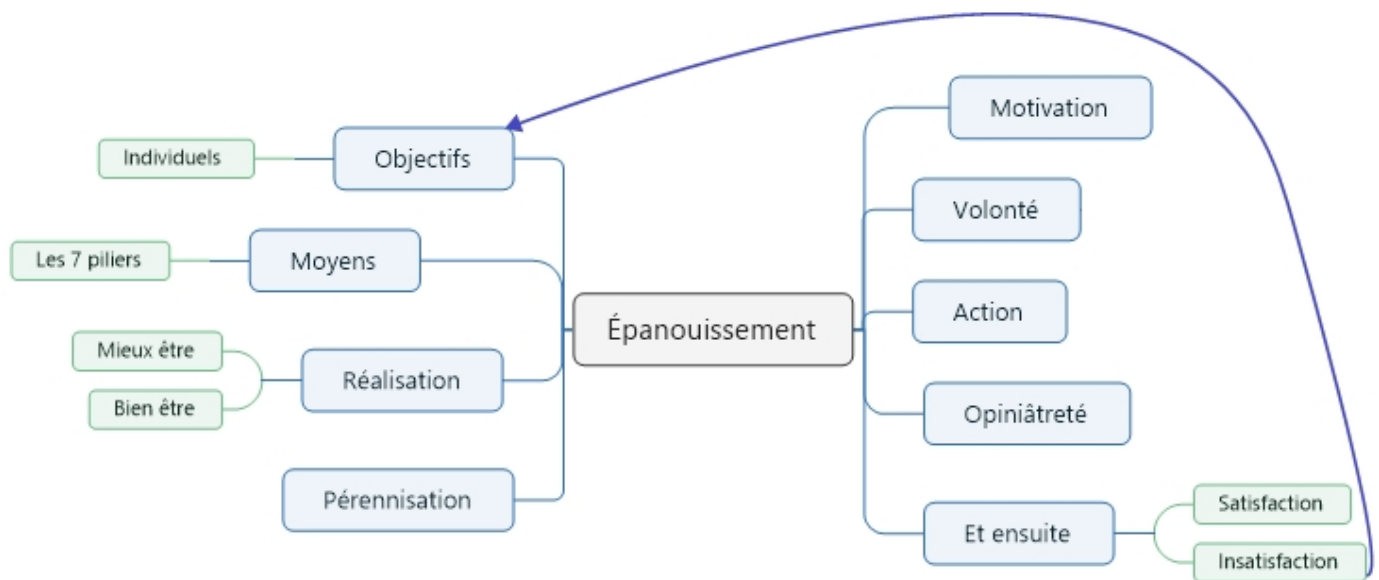




L'épanouissement



Sommaire



AVERTISSEMENT

Transcendens se conforme à une éthique et des règles strictes, dans le respect de la législation, des normes et des réglementations en vigueur. Elle ne se substitue en aucune façon à un diagnostic, à un traitement médical ou à une quelconque thérapie. Elle exclut tout caractère sectaire, religieux ou politique. Pour traiter vos questions ou problèmes de santé personnels, seul votre médecin généraliste ou spécialiste est habilité à l'établissement d'un diagnostic médical et à la prescription d'un traitement adapté. Il est vivement recommandé à toute personne sous traitement de ne pas l'interrompre.



Introduction

Pourquoi ?

Qui ne souhaite pas être en bonne santé physique, psychique et mentale ?

Qui ne souhaite pas trouver dans son quotidien le bien-être ?

Qui ne souhaite pas trouver l'épanouissement, le chemin vers le bonheur d'exister ?

Il ne faut pas confondre épanouissement et développement personnel.

Pour ce dernier, les coachs proposent formations, séminaires et outils divers à considérer avec une grande circonspection.

L'illusion de bonheur entretenu par la consommation est un leurre.

Il ne s'agit pas de rechercher le challenge, la compétition permanente pour être le meilleur, le plus productif, le plus riche.

Il ne s'agit pas de subir la pression de son environnement pour être toujours au mieux de sa forme physique, d'être le plus beau, le plus fort, d'être en bonne santé pour être encore plus productif et consommer toujours plus pour être heureux.

Il ne s'agit pas de consommer toujours plus pour ressembler aux modèles proposés par les médias.

Cette compétition permanente entretenue par notre environnement, cet individualisme forcené détruit tout simplement le lien social.

Sans lien social, il est difficile d'être heureux et encore moins de trouver le bonheur.



Définition

L'épanouissement est un développement global et harmonieux, tant physique qu'intellectuel, culturel, social, familial que professionnel.

L'épanouissement est un sentiment fort, chaud et agréable.

La clé de l'épanouissement, le chemin vers le bonheur se trouve tout simplement à l'intérieur de nous et non à l'extérieur.

L'épanouissement commence dès lors que nous prenons conscience de nous, de notre environnement, et avec notre éthique, en nous y adaptant en permanence.

A ce stade chacun trouvera calme et sérénité, équilibre et joie de vivre, optimisme et réalisation de soi et, tout simplement, tout doucement glissera vers le bonheur.

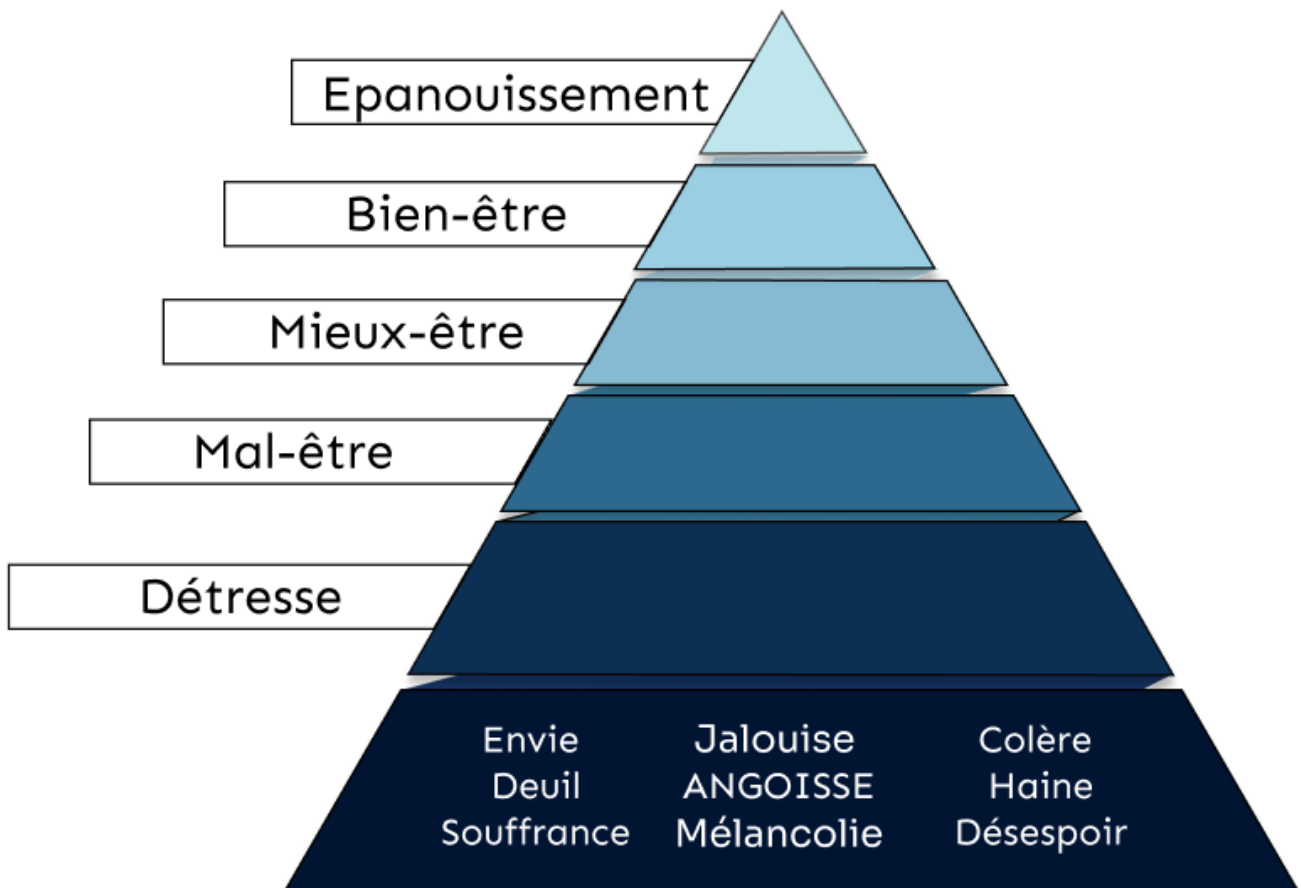


L'épanouissement

C'est un objectif, un aboutissement, une satisfaction mais ce n'est pas une fin en soi.

L'épanouissement, le bien-être ne sont pas des biens durables. Une fois atteints, il n'y a pas lieu de se laisser aller et bercer par ce bien-être qui n'est que passager.

Cet épanouissement, ce bien-être, ce bonheur, vous devez les entretenir.





Objectif

C'est un objectif individuel et personnel.

Il n'existe pas de définition applicable à tout un chacun. Chacun d'entre nous en a sa propre définition. C'est avant tout une prise de conscience de son propre état, tant physique que psychique et mental. C'est ensuite réaliser une introspection la plus lucide, la plus objective possible.

Enfin vous vous fixerez un ou des objectifs. Ils sont l'expression de vos désirs, bien qu'ils ne doivent pas être nombreux mais surtout accessibles : un, deux ou trois objectifs à réaliser pour atteindre ce que l'on pense dans l'instant « t » être son épanouissement, son futur bien-être. Vous vous êtes forgé une éthique, votre éthique, vous la respecterez.

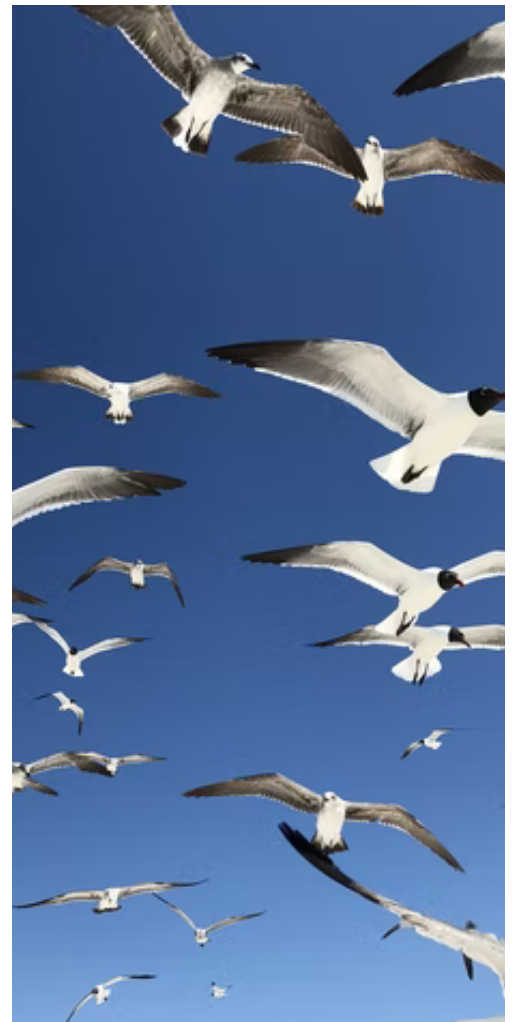
Moyens

Les 8 piliers que nous estimons nécessaires et suffisants sont autant de moyens pour atteindre le bien-être tant physique que psychique.

Peut-être que vous êtes déjà conscient de cette approche et qu'un ou deux piliers font déjà partie de votre quotidien.

Utilisez les outils contenus dans chaque pilier pour vous aider dans la réalisation de votre mieux-être.

S'ils vous conviennent, si vous allez mieux, si vous vous sentez bien en les utilisant, continuez ainsi.





Réalisation

Mieux-être

Vous êtes peut-être dans le mal-être. Vous allez en sortir pour évoluer vers une première étape qui sera le mieux-être.

Passer d'un état extrême à l'autre ne peut être qu'exceptionnel au regard d'événements exceptionnels.

Dans le cas contraire, ce serait contre-productif, source de désillusions et de nouvelles souffrances.

Le chemin sera plus ou moins long à parcourir selon les individus, leurs motivations et leur détermination.

Bien-être

Au fil du temps et grâce à votre travail, votre motivation, votre opiniâtreté, vous pensez avoir atteint l'épanouissement, la plénitude, le bien-être. C'est formidable ! Mais ce n'est qu'un moment, un instant de votre vie. Il est indispensable de continuer à travailler dans l'esprit des 8 piliers.





Pérennisation

Nous venons peut-être d'un mal-être, voire d'un très grand mal-être, d'un état dépressif ; nous avons atteint le mieux-être et nous pensons avoir réalisé cet objectif : notre épanouissement individuel et notre bien-être.

Vous n'atteindrez votre bien-être que si vous estimez que votre environnement immédiat est sur le même chemin que vous, a les mêmes objectifs et les mêmes besoins d'atteindre l'épanouissement.

Si l'épanouissement est individuel, le bien-être est, par abus de langage, collectif, dans le sens de notre environnement, tant familial, amical que professionnel. L'Homme est un être social qui a besoin des autres pour exister. C'est tout un travail, tout un art, que de maintenir cet état. Vous devez, pour le pérenniser, travailler sur toutes ces variables inscrites dans les 8 piliers que nous avons développés pour vous.





Motivation

Pour réaliser des objectifs, nombreux sont ceux qui pensent qu'il faut seulement de la volonté. Non pas qu'elle soit inutile mais elle n'est pas suffisante. Elle n'est qu'un moyen sous-jacent à la motivation.

Sans motivation, que pensez-vous faire ? Que voulez-vous faire ? Qu'allez-vous faire ? La motivation est nécessaire et indispensable à la réalisation de tout objectif quel qu'il soit.

Bien sûr, si vous voulez que votre effort s'inscrive dans la durée, il faut de la volonté. A la volonté, vous devez associer l'opiniâtreté, la détermination, la persévérance. Et vous serez patient !

Car le bien-être est aussi rempli des obstacles de notre vie quotidienne, de l'évolution permanente de notre environnement qui viendront s'interposer à la réalisation de cet objectif.





Volonté

Cette volonté d'être dans l'action doit être un leitmotiv qui inconsciemment va vous aider dans celle-ci. Être conscient de vos actions, c'est être conscient de celles mises en œuvre et de leurs conséquences sur vous et votre environnement. C'est aussi être conscient de leurs limites : vous ne pouvez pas demander plus à vos actions que ce qu'elles vous apportent factuellement.

Vous ne pouvez pas, dans vos efforts, aller au-delà de vos capacités. Vous avez une limite à ne pas dépasser : celle que votre corps, votre esprit vous indiquera, soyez-en sûr. C'est pourquoi vous devez être conscient de vos actions mais être en permanence à l'écoute de votre corps. Rassurez-vous, cela se fait en grande partie inconsciemment.



Action

Vous êtes dans l'action et vous y serez en permanence, consciemment et inconsciemment. Vous devez prendre conscience de ce que vous pensez être, de ce que vous êtes, de comment votre environnement vous perçoit et comment vous le percevez.



Opiniâtreté et persévérance

La motivation et la volonté, indispensables, s'avèrent insuffisantes ; il vous faudra beaucoup d'opiniâtreté, à laquelle nous pouvons ajouter détermination et persévérance. Vous allez faire des efforts que vous n'imaginiez pas le plus souvent. Ce sera parfois difficile, dur, douloureux physiquement ou psychiquement. Il vous faudra sublimer ces états, ces sentiments et vous devrez faire preuve d'opiniâtreté pour surmonter toutes les difficultés, tous les obstacles. Vous resterez ferme sur vos résolutions.





Et ensuite

Satisfaction

C'est à ce moment, celui de l'épanouissement, du bien-être recherché et atteint, qu'il faut vraiment en prendre conscience et s'en satisfaire. C'était notre objectif et nous l'avons réalisé. Pérennisons-le !

Insatisfaction

Enfin, soyons lucide. L'homme ne sait que très rarement se satisfaire de ce qu'il a. La société de consommation dans laquelle nous baignons a pour principal objectif de créer l'insatisfaction permanente pour générer la satisfaction de nouveaux besoins par la consommation.

Si vous considérez maintenant que ce n'était qu'un objectif intermédiaire, fixez-vous en de nouveaux. Restez raisonnable et sachez vous satisfaire de choses simples. Soyez réaliste.

Votre éthique personnelle vous indiquera si vous êtes sur le bon chemin ou si vous faites fausse route.



