

se retirer du monde. C'est au quotidien, dans les actes et les pensées de chaque jour, que l'on peut tirer profit de cette nouvelle manière d'être.

## Pour lâcher prise plus facilement

Rien n'est éternel sur cette terre. Pas même les montagnes qui s'érodent jour après jour, même si cette usure est trop lente pour que nous la percevions. Il en est de même de nos joies comme de nos peines. Il est donc inutile de vouloir arrêter le fil du temps. Les moments les plus heureux sont faits pour glisser entre nos doigts, tout comme nos plus intenses souffrances.

– Acceptez la nouveauté. Ces surprises sont souvent beaucoup plus ensoleillées que les buts vers lesquels nous sommes tendus.

– N'ayez plus peur de perdre ce que vous avez : pour attraper une nouvelle branche, il faut bien lâcher celle que l'on tient.

– Pardonnez à ceux qui vous ont fait souffrir. C'est le meilleur moyen de se libérer de ces souffrances. La rancune nous maintient prisonniers, attachés à notre passé.

– Brisez ce cercle des habitudes. Certes, ces points de repère sont utiles mais, s'ils deviennent immuables, ils nous enferment.

– Faites-vous confiance : vous possédez bien plus de qualités que ce que vous croyez.

– Arrêtez de vouloir tout prévoir : laissez un peu de place à l'imprévu.

– Acceptez d'apprendre, jour après jour...

