

Cultivez la paix émotionnelle et la stabilité

[Roy Eugene Davis, Extrait de Truth Journal, Avril-Juin 2008]

Manifestez la franchise

Embrassez la simplicité

Réduisez l'égoïsme

Ayez peu de désirs

(Lao Tseu, 604-531 av. J-C)

La voie certaine pour être en paix émotionnellement et stable, c'est d'être établi dans la connaissance consciente du Soi. Les sentiments de satisfaction et de sécurité sont normaux lorsque les circonstances sont idéales. Les sentiments de peur modérée ou d'anxiété, lorsque nous sommes dans l'expectative de certains événements, sont aussi normaux; ils nous poussent soit à les éviter, soit à commettre des actions positives pour les surmonter.

Concentrez-vous sur ce qu'il est important de faire. Ayez des plans clairement définis et des horaires bien organisés pour vos activités qui en valent la peine. Evitez les situations et les relations qui compliquent votre vie ou qui vous distraient de vos buts et objectifs principaux.

Cultivez la conscience de la joie qui existe toujours au niveau le plus profond de votre être, et vous éviterez facilement les humeurs tristes et les sentiments de désespoir ou d'impuissance. Au lieu de penser ou dire que vous vous sentirez mieux lorsque les "choses iront mieux", sachez que les circonstances qui ont besoin de s'améliorer s'amélioreront sans aucun doute lorsque vous agirez

pour les améliorer. Souvenez-vous que les circonstances extérieures reflètent vos états mentaux et votre conscience, qui influencent directement comment vous percevez et comment vous agissez.

Affirmez

Sachant que je suis un être immortel et spirituel,

Je suis toujours émotionnellement en paix et stable