**Les petites choses simples de la vie, pour un grand bien !**

Prendre le temps de vivre, **profiter** de la vie, **jouir de la vie**,…  
Mais qu’est-ce réellement ? Un effet de mode ? Une once de fainéantise ? Est-ce tendance ?  
Dans notre **société** prendre le temps de vivre est parfois « mal vu » car on nous répète souvent enfant ou jeune adulte qu’il faut « travailler dur », qu’il faut agir vite et bien, qu’il faut être le premier, qu’il faut faire mieux que l’autre,…

**« Il faut »…une connotation d’obligation qui a peu de chance d’être en accord avec soi-même.**  
Aller vite, rouler vite, faire vite, comprendre vite, gagner du temps, perdre du temps….  
Voilà le modèle dans lequel nous nous enfermons et qui se dit garant de notre efficacité et notre réussite personnelle.

**Mais quelle est la place de LA VIE dans ce modèle ?**

La vie, dans ce schéma, n’est qu’un rêve, quelque chose d’illusoire ou plutôt une vision de celle-ci que l’on va idéaliser et après laquelle nous allons courir éperdument des années durant jusqu’à se rendre compte un beau jour que nous aurons fait cela toute notre vie : **courir après elle, sans la vivre**  
**réellement, sans profiter de tout ce qu’elle nous offre.**  
Prendre le temps de vivre est une **nécessité absolue** tout simplement pour se sentir bien, laisser le [**stress**](http://nana-turopathe.com/?s=stress), la nervosité et l’agitation loin de soi ; **aller simplement à son rythme, et se sentir bien.**  
Profiter de la vie n’est pas synonyme d’inefficacité, ni d’incompétence ou d’un caractère fainéant… Non.  
Lorsque nous profitons de la vie, nous nous rendons compte de la **valeur** de celle-ci et du lien que nous avons avec elle. Nous sommes indissociables. Nous sommes la Vie.  
La vie à un **rythme**, l’Homme aussi ; dès qu’il y a décalage entre les deux, ce dernier se fera ressentir au travers de désagréments divers et propres à chacun.  
Et le [**bonheur**](http://nana-turopathe.com/?s=bonheur) dans tout ça?  
Et pourquoi profiter de la vie ?  
……  
Et pourquoi pas !

**Pourquoi la société dicterait la façon dont nous devons agir et être dans nos vies ?**

Pourquoi devrions-nous nous **imposer des rythmes pour lesquels nous ne sommes pas faits** ?  
A l’instar de l’extérieur, notre intérieur en subit les conséquences.  
Prendre le temps et profiter de la vie car nous sommes dans une société où tout à tendance à aller de plus en plus vite, trop vite.  
Notre rythme interne induit sur ce qui se passe dans notre extérieur (effet miroir), dans notre vie, et comme nous avons tendance à nous « écouter » peu, ni ressentir en nous les signaux qu’émet le corps, en découle inévitablement de petits désagréments au quotidien.  
A nous d’apprendre à ralentir, **prendre le temps de se poser et se l’imposer.**  
Tant dans le domaine professionnel on peut nous imposer une discipline propre à l’activité, que dans le privé elle doit également avoir sa place : **la discipline du « prendre soin de soi »**.  
Profiter de la vie, nous le pourrons uniquement si nous avons les moyens pour cela, si nous nous les donnons ces moyens ; cette décision appartient à soi uniquement, si nous le voulons ou pas.  
**Tout comme le bonheur ne peut venir que de soi, se donner les moyens de l’atteindre l’est également.**

**Profiter de la vie c’est savoir équilibrer le « devoir » et le plaisir.**  
Tout est question d’équilibre.  
Si un aspect de sa vie l’emporte sur l’autre, le déséquilibre se manifestera dans le corps, dans la tête (ou les deux).

**Quand ?**

A chaque moment où cela est possible ; souvent on entend : « je manque de temps ».  
C’est souvent une **excuse** que l’on se donne car il s’agit ici d’une question de priorité.   
**Prioriser son bien-être** pour ensuite faire ce qui nous est « imposé » est l’ordre dans lequel nous devrions agir (et non l’inverse) afin que notre **efficacité** soit **optimale** dans nos diverses activités  
quotidiennes.

**Pourquoi ?**

Prendre le temps, se poser, profiter de ce que l’on a, de ce que l’on vit, de nos proches, des belles choses de la vie tout simplement.  
Les rythmes cadencés nous font oublier la **beauté** de la vie, on ne la voit plus telle qu’elle est réellement car nous nous enfermons dans une vision limitée de celle-ci, souvent en focalisant sur ce  
qui ne nous plaît pas en elle.  
Prendre le temps de profiter de la vie permet de se ressourcer, et **récupérer l’énergie** nécessaire à son bien-être (et son efficacité si cela doit en être ainsi).  
Le cumul des tensions internes (et externes) ne peuvent être bénéfiques, ni apporter une productivité pour ses activités ou obligations.  
Prendre l’habitude de **dégager du temps pour soi** est une discipline lorsque nous ne l’avons pas installé dans nos vies.

Une habitude se change, se modifie ; elle devient un automatisme en peu de temps et une nécessité aussi rapidement.  
Le ressourcement ne demande pas un investissement énorme en termes de temps : 10 ou 15 minutes chaque jour pour les plus pressés, est un bon début, et impératif durant les congés !  
La discipline et la persévérance dans la mise en place de nouvelles habitudes de vie saines donneront de l’espace à la création, à la beauté, au bonheur et au bien-être.  
**Nous sommes tant les créateurs notre bien-être, que de notre mal-être.**  
Alors créons ce qui nous fait du bien avec les outils dont nous disposons.

**Nana Nuropathe.com**