



LES 7 CLÉS de la zen attitude

ON ME DIT SOUVENT: «EH QUE TU ES ZEN!» C'EST UN PEU NORMAL, JE MÉDITE TOUS LES MATINS DEPUIS 15 ANS. VOICI DONC MES SEPT PRINCIPES TRANSPOSÉS EN MODE INFORMATIQUE.

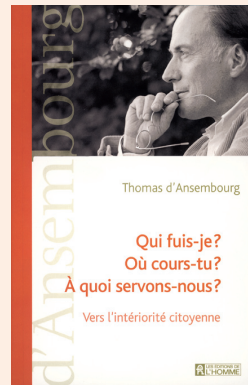
- ✘ **La touche Delete** Très utile pour éliminer les relations toxiques, les pensées limitatives et tout ce qu'on endure contre notre gré. Ensuite, on fait de nouveaux choix (touche Enter).
- ✘ **L'option Mute** Impossible de trouver un équilibre si on répond à toutes les sollicitations extérieures. C'est dans les moments de solitude que naissent les idées et les intuitions qui nous guident dans la vie.
- ✘ **L'icone Smiley** Avez-vous déjà vu une représentation de Bouddha faisant la moue? Outre le fait qu'il éclaire le visage, le sourire libère dans le cerveau des endorphines, ces hormones du bonheur qui réduisent le stress.
- ✘ **Le joystick** Selon mon expérience, question détente et bonne humeur, un vrai orgasme vaut bien des séances de méditation et de yoga!
- ✘ **Le zoom** En cas d'angoisse ou de pétage de plombs, on élargit sa perspective en imaginant qu'on est le témoin de cette situation difficile. Une fonction qui aide grandement à la compréhension et à la relaxation.
- ✘ **L'antivirus** Tout ce que je reçois comme input (médiats, experts, publicité, etc.) est filtré. C'est mon ressenti et ma capacité de discernement qui m'indiquent si l'information est valide ou non.
- ✘ **L'onglet Passion** Trouver sa passion donne du sens à sa vie. C'est le plus sûr chemin vers la plénitude. Cliquer sur cet onglet donne aussi accès à la joie, au bonheur, à la santé, à l'abondance...

JE COURS, TU COURS, NOUS COURONS...

Pourquoi, au fait? En tant que membre du club des questions existentielles, j'étais curieuse de connaître la réponse de Thomas d'Ansembourg. Cet avocat devenu psychothérapeute est l'auteur du livre intitulé **Qui suis-je? Où cours-tu? À quoi servons-nous?** (Les Éditions de l'Homme).

Selon vous, c'est encore et toujours la quête du bonheur qui motive notre course éperdue? Oui. Seulement nous sommes en train de réaliser que nous cherchons au mauvais endroit, dans le monde extérieur. On nous le dit depuis longtemps: le bonheur, la paix, la joie, la créativité, le talent se trouvent à l'intérieur de soi. Mais personne ne nous a donné les clés pour y entrer...

Comment fait-on pour aller à l'intérieur de soi? Il faut d'abord arrêter de courir! Quand vous décidez d'apprendre à utiliser un ordinateur, vous en achetez un, vous vous assoyez à votre bureau et vous vous exercez. C'est la même chose en ce qui concerne l'intériorité. Il s'agit de trouver un cadre, de créer les conditions propices et de s'investir dans cette démarche. On peut suivre une thérapie ou participer à un atelier, par exemple. Avoir une vie



intérieure comporte de nombreux bénéfices non seulement pour soi, mais aussi, et c'est ce que je démontre dans mon livre, pour notre entourage et pour la société.

Un spa planant

Que diriez-vous de prendre un sauna dans un téléphérique à Ylläs, en Finlande? Imaginez relaxer en tenue d'Ève, à 430 mètres au-dessus du sol, dans un décor idyllique. Vous pourriez même y inviter vos copines ou un couple d'amis, puisque la cabine-sauna peut accueillir jusqu'à quatre personnes. Pour plus d'intimité, sachez que celle-ci n'est louée qu'après la fermeture des installations et qu'elle est munie de vitres teintées. À 1200 \$ l'heure, c'est plus cher que le spa du coin, mais c'est tellement plus spectaculaire! Info: sportresortyllas.com.



PHOTO: ISTOCKPHOTO (MÉDITATION)