



Équilibrer ma vie

Investissements de temps dans mes points d'ancrage

Pour établir l'équilibre dans ma vie, je dois considérer que le « bonheur » consiste en une suite de « bonnes heures ». La plupart des enseignements sur le bonheur se résument à : « **Faire des choix et les assumer fondamentalement** ». Tout le monde a des contraintes. Toutefois, la façon dont je vais investir mes heures me permet **d'orienter ma vie pour la partie qui me revient**.

Dans la semaine, nous avons environ **100 heures** à investir (en ôtant 68 heures pour le sommeil, la salle de bains etc.)

- Évaluez vos investissements de temps en heures pour chaque domaine.
- Voyez ce que vous voulez changer en assumant les conséquences.
- Dans la colonne de droite, écrivez ce que vous allez faire pour opérer ces changements

	Actuellement	Ce que je veux	Ce que je réaffecte	Ce que je vais faire pour rectifier
Vie spirituelle (méditation, adoration, prière)				
Mon couple				
Ma famille				
Mon travail				
Ma destinée (ma mission sur terre)				
Mes amitiés				
Vie sociale (y compris les futurs croyants)				
Gestion, finances administration				
Développement personnel (lecture, formation)				
Loisirs et Santé (exercices, repos, jeux, spectacles)				
Total 100h				

L'acédie contemporaine :

Le plus grand fléau contemporain se résume à ceci : l'encombrement, l'éparpillement et l'énerverment dans nos vies. Action et contemplation doivent s'équilibrer selon ce que nous voulons vivre.

La contemplation est l'aptitude à être totalement présent à Dieu et laisser sa présence se projeter sur soi-même. 2 Cor.3.18

L'action, c'est être en mouvement pour accomplir l'image (projet) qui anime notre pensée.

Les deux doivent s'équilibrer. Comment peut-on donner un sens à notre vie, si nous ne parvenons pas à freiner ce rythme d'une action mécanique et tendue?

La pensée des anxieux que nous sommes est surchargée d'un trop plein d'idées qui s'y bousculent sans trêve. Nos ruminations nous empêchent de nous endormir. Notre sommeil n'est souvent pas réparateur parce qu'il n'arrive pas à laisser nos soucis au repos au fond de notre esprit. Nous sommes encombrés. Impossible de se concentrer sur une seule idée et de la suivre car notre raisonnement dispersé, part dans tous les sens. Nous sommes éparpillés. Enfin, toujours en alerte nous sommes vigilants et les gestes et les paroles, saccadés et brusques, ont perdu leur flux harmonieux et paisible. Nous sommes énervés. Sous le soleil de Dieu, Paul Longpré, Fides, 1996. P.118

Questions

- **A la lumière de mes résultats, dans quelle mesure ma vie correspond à ce que je veux vraiment?**
- **Quels sont les facteurs qui ont mené à la situation que je constate ?**
- **Quels changements me semblent nécessaires pour vivre un équilibre satisfaisant ?**
- **Quels sont les moyens que vais prendre pour modifier la situation? (si j'estime qu'elle doit l'être)**

Une vie d'accomplissements et non de regrets.

Ps 90:12 : « Enseigne-nous à bien compter nos jours et à appliquer nos cœurs à la sagesse. »

Eph.5.15 à17 : Ne vivez pas sans réfléchir, mais comme des sages qui savent profiter du temps que Dieu leur laisse. C'est pourquoi, ne soyez pas stupides, mais comprenez bien la volonté du Seigneur.

L'idée n'est pas de se transformer en moine mais de reconnaître qu'il est essentiel de faire le point de temps à autre, pour avoir la vie que nous devrions avoir.

Une vie à la gloire de Dieu et à notre satisfaction. Une vie choisie et non une vie subie.

Cela va nous amener à effacer des habitudes voleuses de temps et introduire des habitudes enrichissantes