

"Une grille de lecture..."

Pour ceux qui manquent de temps

Voici une grille de lecture pour interpréter mon manque de temps chronique : tout ce stress que j'accumule vient de l'énergie que je dépense pour résister à ma vie.

Je résiste à ma vie, quand je n'accepte pas de consacrer du temps aux autres : au bout du fil, quelqu'un a besoin de moi, mais je n'ai pas le temps.

Je résiste, quand quelque chose vient m'interrompre dans une activité : la colère me prend parce qu'on me vole mon temps.

Je résiste, quand mon enfant ne fait pas ce que je dis : cela m'ennuie parce que cela m'oblige à m'occuper de lui au moment même où je n'ai pas le temps.

Je résiste, quand je repousse à plus tard une décision difficile : je ne trouve jamais le temps, parce que je m'empresse de l'occuper avec mille choses qui me détournent de ce que je dois faire.

Je résiste, à chaque fois que j'essaie de changer une personne, un événement ou des circonstances, au lieu de me changer moi-même.

En résistant, je perds de l'énergie.

Seigneur, fais-moi accepter l'instant présent, et apprends-moi à accueillir les situations comme elles viennent. Elles ne sont jamais fortuites.

Le remède au stress c'est la liberté...



*Lore Dardanelle
Prières pour ceux qui n'ont pas le temps.
Editions Salvator.*