

Moments parfaits

«Changer la façon dont vous regardez les choses et les choses changeront. »

Dr. Wayne Dyer

En griffonnant les premières idées d'un billet sur la capacité à donner le meilleur de soi, j'ai reçu un [billet](#) de Robin Sharma qui reprenait un concept développé lors de la conférence que j'avais suivie à Toronto au mois de juin : les moments parfaits. Je livre ci-dessous une traduction d'une partie de l'article puis vais compléter ce contenu de quelques réflexions/expériences personnelles (ce qui n'est pas en italique dans la partie ci-dessous est un ajout personnel).

Robin Sharma écrit : « ...La réflexion est partie d'un livre que j'apprécie : Chasing Daylight. C'est une histoire vraie écrite par l'ancien CEO de KPMG qui, lors d'une visite médicale de routine, apprend qu'il a au maximum 3 mois à vivre. Au lieu de se laisser abattre, il a continué à se fortifier intérieurement en ré-organisant les 3 derniers mois de sa vie pour qu'ils soient les 3 plus beaux mois de sa vie.

Réalisant qu'il n'avait jamais, durant toutes ses années de CEO, partagé un lunch avec sa femme, il a commencé à le faire. Reconnaissant qu'il avait manqué les concerts de Noël de sa fille et tous ces moments spéciaux négligés à cause de son obsession au travail, il commença à se focaliser sur le fait de réaliser des belles choses avec les personnes les plus importantes pour lui.

Il commença à créer des « Moments Parfaits ».

Durant la formation donnée à Toronto, Robin Sharma a encouragé et challengé toutes les personnes présentes dans la salle à : *vous donner le temps, sur une base régulière, de créer ces Moments Parfaits avec leurs amis et leur famille ; à créer simplement ou moins simplement des expériences que les personnes autour de vous et qui vous importent le plus puissent garder dans leurs cœurs.*

Pour le reste de leurs vies.

Simplement devenir conscient et être pleinement dévoué à être un Créateur de Moments Parfaits peut faire de vous un « game-changer » (une personne qui peut contribuer à modifier certaines règles du jeu). Avoir l'intention régulière de trouver des chemins pour toucher/impacter profondément vos proches peut changer profondément le jeu.

Et également, svp, poursuivez la création, pour vous-même, de vos propres Moments Parfaits.

... Je ne sais pas où votre volonté d'être un Créateur de Moments Parfaits peut vous amener... mais des moments magnifiques peuvent se réaliser si vous installez une priorité à le faire... »¹

Je comprends ce concept de Moments Parfaits comme étant ces moments où vous sentez

- que vous évoluez pleinement dans la « danse » de votre Vie,
- que vous êtes, en parfait équilibre, dans le « donner-recevoir » de l'instant,
- que vous vous sentez pleinement nourris et sans besoins particuliers,
- que vous êtes apaisés intérieurement (délestés de ces voix intérieures insistantes et peut-être agitées),
- etc.

¹ <http://www.robinsharma.com/blog/07/the-happiness-algorithm/>

Ces Moments Parfaits provoquent en général des émotions profondes de joie ou de surprise. Ils ne nécessitent pas forcément beaucoup d'argent. Ni de partir à l'autre bout du monde. Ne nécessitent-ils pas simplement une présence totale à l'instant, cette présence à l'instant qui peut rendre « extra_»ordinaire un moment ordinaire ? Ne peuvent-ils pas se créer à tout instant de vos journées, sur les plans professionnel, personnel, familial, privé, etc.

- Etes-vous un Créateur/une Créatrice de Moments Parfaits sur une base régulière ?
- Quels sont-ils ?
- Connaissez-vous les freins en vous qui vous empêchent de les créer ?

Personnellement, en mûrissant l'écriture de ce billet, j'ai pu prendre conscience d'un comportement récurrent et automatique qui rendait difficile la création régulière de ces Moments Parfaits, en et autour de moi. Je suis donc invité à être attentif à l'apparition de ce comportement pour pouvoir, avec bienveillance, m'engager dans des attitudes différentes...

Pour celles et ceux qui apprécient les sources d'inspiration que sont l'image et la musique, je vous livre un moment parfait vécu cette semaine, décliné avec deux musiques différentes (<https://vimeo.com/185642577>: Quand on n'a que l'amour, Brel et <https://vimeo.com/185682313> : The Show must go on, Queen). En espérant vous toucher et stimuler votre envie à créer de tels Moments Parfaits en fonction de ce qui vous fait rayonner au maximum !

Belle semaine emplie de ces Moments Parfaits...que vous aurez su reconnaître !

Jean-Pierre Rey, le 8 octobre 2016

Partagez si le billet vous a plu et [inscrivez-vous](#) à mon info-lettre si vous voulez recevoir hebdomadairement une inspiration !

Et le menu [Tout le blog](#) vous donne accès aux derniers billets, en cas d'intérêt !