



# TRAJECTUM

## MEMO

<b>Date</b>	11.09.16
<b>To</b>	TRAJECTWAY Alumni
<b>From</b>	Hilde Helsen
<b>Subject</b>	<b>Les 18 règles de vie du Dalai-Lama à méditer</b> Par Édouard Simard - Demotivateur.FR

### **1. Prenez en compte que le grand amour et les grandes réussites impliquent de grands risques.**

Le risque est impliqué dans chaque grande occasion de la vie. S'il n'y avait pas de risques, alors tout le monde agirait, ce qui rendrait les gens « ordinaires » et non « grands ». Démarquez-vous des autres comme celui qui peut non seulement prendre des risques, mais qui apprécie de le faire.

### **2. Lorsque vous échouez, n'échouez pas la leçon.**

Si vous oubliez ce que vous avez appris à ne pas faire, vous serez condamnés à répéter vos actions. Plus important encore, ne craignez pas l'échec. Car l'échec est le précurseur de la réussite. Rien de grand ne s'est accompli sans échec.

Le but de la vie n'est pas que nous soyons parfaits, mais que nous devenions la meilleure version possible de nous-même. Il est plus important d'être authentique qu'infaillible, et nous gagnons à écouter notre instinct. Les seules vraies erreurs sont celles que nous commettons à répétition. Les autres sont des occasions d'apprentissage.

### **3. Suivez les trois R :**

**Respect de soi** – La confiance est la clé de la réussite et si une personne ne se respecte pas, vous ne pouvez pas croire en elle. Ainsi, si vous ne vous respectez pas, vous ne pouvez pas réaliser de grandes choses puisque vous ne pouvez respecter les autres.

**Respect des autres** – Et vous serez respectés en retour. Si vous ne retournez pas le respect des autres, certains présumeront qu'ils ne valent pas la peine d'être respectés, et de ce fait, ils ne se respecteront pas.

**Responsabilité pour toutes vos actions** – Vous êtes seul responsable de vos sentiments, de vos actions, de votre réussite, etc. Vous contrôlez totalement votre vie, il ne faut pas essayer de blâmer les autres pour ses erreurs et ses malheurs.

#### **4. Rappelez-vous que ne pas obtenir ce que vous voulez est parfois un merveilleux coup de chance.**

Essayer d'obtenir tout ce que vous désirez ne sera pas nécessairement bon pour vous dans le long terme. Si quelque chose semble ne jamais fonctionner, comme si le destin intervenait, pensez à lâcher prise et revenez y plus tard. L'Univers agit de façon mystérieuse et doit être digne de confiance.

#### **5. Apprenez les règles pour savoir comment les transgresser correctement.**

Les règles sont faites pour être transgressées. La plupart d'entre elles sont mis en place par les anciens établissements corrompus qui ne cherchent qu'à asservir et maintenir leur propre pouvoir. Quand il s'agit de transgresser les règles, faites-le correctement pour éviter les répressions. Mais par-dessus toutes choses, assurez-vous que vous le faites dans les règles. Si l'autorité n'avait jamais été remise en question, nous serions civilisation stagnante.

#### **6. Ne laissez pas une petite dispute briser une grande amitié.**

Évidemment, l'amitié est bien plus importante qu'une petite dispute, mais très peu de gens mettent cette règle en pratique. Vous devez également être en mesure de suivre la règle #7 pour pouvoir suivre la règle #6.

#### **7. Lorsque vous réalisez que vous avez commis une erreur, prenez immédiatement des mesures pour la corriger.**

Et ne laissez pas votre fierté faire obstacle à ces mesures. Pardonnez-vous et prenez-en l'entière responsabilité. Cela en dira long sur votre personne. Ce n'est pas le nombre de nos échecs qui déterminent notre réussite finale, mais notre capacité à en extraire de la sagesse, puis à passer à autre chose avec une énergie nouvelle.

Les erreurs sont neutres; nous pouvons en faire ce que nous voulons. Selon notre manière de les percevoir, elles nous accableront ou nous guideront vers le succès.

#### **8. Passez un peu de temps seul chaque jour.**

Peu importe ce que vous faites, passez au moins 30 minutes de votre journée seul dans un endroit calme. Cela vous donnera au moins une demi-heure pour observer ce qui se passe dans votre vie, de prendre conscience de qui vous êtes et de comprendre ce que vous voulez. Que ce soit à travers la prière, la méditation, le yoga ou le golf, ce rituel est un « must ».

#### **9. Ouvrez vos bras au changement, mais ne laissez pas s'envoler vos valeurs.**

Le monde est en constante évolution. Si vous n'êtes pas ouvert au changement, alors vous serez malheureux. Vous allez vous-même changer, mais cela ne veut pas dire que vos valeurs doivent changer aussi. Accueillez les nouveaux lieux, les nouveaux visages et les nouveaux amours, mais ne changez jamais ces parties importantes de vous-même, sauf si vous avez de bonnes raisons de penser que vous aviez tort d'y croire.



**10. Rappelez-vous que le silence est parfois la meilleure réponse.**

Le silence conduit à la contemplation détendue au cours de laquelle les émotions ont moins d'influence et où la logique peut prendre le relais. Par exemple, si vous vous disputez avec un ami, garder le silence au lieu de riposter en vous emportant est plus efficace et mettra fin à la dispute beaucoup plus rapidement.

**11. Vivez votre vie avec honneur.**

De ce fait, lorsque vous vieillirez et vous regarderez en arrière, vous serez en mesure d'en profiter une seconde fois. Vous allez devoir vivre avec vos actions pour le reste de votre vie, alors pour vous épargner le regret et l'angoisse, vivez votre vie avec honneur à partir de maintenant. Les bonnes choses viennent et les bonnes personnes aussi. Vous ne serez jamais puni pour avoir agi avec intégrité.

**12. Une atmosphère d'amour dans votre maison est le fondement de votre vie.**

C'est la règle où vous avez le moins de contrôle. Comme dans la règle # 3, si vous respectez (aimez) votre famille, ils vous respecteront et vous aimeront en retour. Faites entrer l'amour dans votre maison. Faites briller les murs avec de la tendresse. Cela établira une base solide dans la vie de vos enfants.

**13. Lorsque vous êtes en désaccord avec les êtres chers, concentrez-vous uniquement sur le présent.**

**Ne réveillez pas le passé.** Le passé est constant, immuable. Réveiller le passé ne peut qu'apporter plus de douleur à la situation. Pardonnez les actions passées et concentrez-vous sur le présent.

**14. Partagez vos connaissances.**

On apprend tellement dans une vie. Partager vos connaissances avec les gens que vous rencontrez, cela ne peut que les aider. Plus important encore, partager vos échecs et vos expériences pour que les autres ne reproduisent pas les mêmes erreurs.

**15. Soyez doux avec la terre.**

La terre est l'endroit où nous vivons. Donc, cela devrait être évident. Blessier la terre c'est se blesser soi-même, l'avenir de vos enfants et de vos proches.

**16. Une fois par an Aussi souvent que possible, allez quelque part où vous n'êtes jamais allé auparavant.**

Découvrez de nouveaux lieux et de nouvelles choses. Vous pourriez vous retrouver avec quelqu'un quelque part qui vous rend plus heureux. La Terre est si vaste avec des endroits uniques et magnifiques, pourquoi ne pas aller explorer un peu ?

**17. Rappelez-vous que la meilleure des relations est celle dans laquelle votre amour pour l'autre dépasse vos propres besoins.**

L'inverse peut être un indice que votre relation doit se terminer. Si vous avez besoin de quelqu'un plus que vous l'aimez, c'est un signe de dépendance, pas d'affection. Trouvez quelqu'un où l'amour est la force dominante et dans laquelle la relation est beaucoup plus épanouissante.



**18. Jugez vos réussites d'après ce que vous avez eu à renoncer pour y arriver.**

Décidez ce que vous voulez. Concevez votre vie idéale et foncez. Ne laissez aucune partie de ce rêve s'échapper, ainsi, vous ne vivrez jamais dans le regret. Tout est bon, car tout est utile – dans la mesure où vous savez saisir les occasions d'apprentissage qui se présentent à vous. Si vous percevez les expériences difficiles comme de mauvais présages, elles auront un impact négatif. Si vous les voyez comme des occasions de croître, vous saurez les transcender.

