

La poésie de la vie
6 juin 2020.

Être bien dans sa peau

Être bien dans sa peau, c'est, au-delà des mots, considérer que dans ton enveloppe, le comportement que tu adoptes révèle un être intérieur en cohérence avec l'extérieur. En d'autres termes, ce que tu vis est en permanence en harmonie.

Être bien dans sa peau, c'est, au-delà des mots, se sentir en harmonie avec son chemin de vie : assumer son existant, maîtriser son environnement, inventer son épanouissement, oser dépasser les carcans...

Être bien dans sa peau, c'est, au-delà des mots, se sentir en harmonie chaque jour avec autrui : être soi-même à chaque instant, positif et encourageant, faire le choix de l'intensément et des bons moments exaltants.

Pour être bien dans sa peau, au-delà des mots, notre harmonie se construit par ce qui nous remplit de bonheur et d'énergie, harmonie avec la vie, harmonie avec autrui, harmonie avec la nature aussi....

Christian Defebvre

*Ne cherche pas
le bonheur,
invente-le !*

Rédaction Christian Defebvre
Edition Citoyenneté en actes
464 pavé de Laventie
59 253 LA GORGUE / France
chr.defebvre@gmail.com



Être bien dans sa peau n'a rien à voir avec le poids, le look ou la beauté. Au contraire, c'est prendre soin de soi, sourire, se fixer des objectifs de mieux être et de développement de ses qualités, être attentif aux autres, les encourager, les accompagner.... C'est aussi arrêter de se comparer aux autres, s'entourer de personnes positives, accepter les compliments, être attentif aux maladroites pour les rectifier, apprécier la nature, la respecter, s'émerveiller...

Se sentir bien dans sa peau, c'est la base pour être heureux dans la vie. Tout le monde court après le bonheur et la clé réside sûrement dans le fait d'être en totale harmonie avec son corps et son esprit. Le mal être rend malade et n'apporte rien....

Pour être bien dans sa peau, il y a d'abord à construire la confiance en soi, c'est à dire cette capacité à savoir-faire dans une situation précise. Elle n'est pas acquise et se base sur l'expérience. Ensuite, il y a l'estime de soi, ce sentiment de confiance en ce que l'on fait, ce que l'on est. C'est quelque chose de profond et qui se développe ou non au cours de l'existence.

Développer confiance en soi et estime de soi, c'est accepter ses qualités et ses défauts, ne pas avoir pas peur de se dire, de dire ce que vous aimez et rire le plus souvent possible....

Au IV^e siècle avant Jésus Christ, *L'éthique à Nicomaque* d'Aristote dit que le désir premier et fondamental de l'homme est le désir de bonheur et que ce désir est la toile de fond de tous les autres .