Texte

 𝗟’𝗮𝗰𝗰𝗲𝗽𝘁𝗮𝘁𝗶𝗼𝗻 𝗱𝗲 𝗰𝗲 𝗾𝘂𝗲 𝗹’𝗼𝗻 𝗻𝗲 𝗽𝗲𝘂𝘁 𝗽𝗮𝘀 𝗰𝗵𝗮𝗻𝗴𝗲𝗿 :

Les problèmes surviennent lorsque nous ne pouvons rien changer. Nous gaspillons alors, notre énergie et notre temps, tout en produisant des émotions négatives et sans résultat satisfaisant.

Au contraire, si nous vivons dans l’acceptation des événements tels qu’ils sont, nous cessons de nous battre inutilement, ce qui nous aide à comprendre ces événements et à nous adapter.

L’acceptation permet de mieux se connaitre (connaissance de soi) et de faire diminuer le stress, l’anxiété et la culpabilité. Nous cessons de nous juger de manière trop sévère et de rester bloquer continuellement dans des situations sur lesquelles nous ne pouvons exercer aucun contrôle.

Le fait d’accepter, c’est également accepter de ne plaire à tout le monde, de voir la vie d’une manière plus sereine en regardant le côté positif de chaque situation.

Nous devenons capables de surmonter les épreuves difficiles sans les juger, en les acceptants tels qu’elles surviennent en toute simplicité, puis de reprendre sa route. C’est admettre que la révolte ne sert à rien et ne fait que nous nuire, tandis que l’acceptation nous fait grandir en sagesse et en efficacité.

Nous faisons preuve de lâcher prise… car de notre interprétation dépend la majorité de nos états émotionnels.

Arrêter de se battre quand nous sommes face à quelque chose que nous ne pouvons changer, ce n’est pas renoncer, abandonner ou déserter mais faire une pause pour voir le problème sous un autre angle.

 Dr Cherkaski

 ***Rédigez une dissertation dans laquelle vous commentez le texte au dessus.***

Bon courage