



La voie médiane



La maxime spirituelle qui exprime le Juste Milieu pourrait se résumer à « Un peu de tout sans abus ». Elle laisse entendre explicitement que le bien et le mal ne résident pas dans une expérience précise, mais dans la manière dont un être vit et dans l'intention qu'il véhicule.

Son sens est de nous libérer des divers interdits qui endorment notre conscience et limitent nos choix. Personne ne gagne à se soumettre aux règles issues de la pensée d'un autre, car elles finissent tôt ou tard par se révéler dépourvues de fondement ou teintées de manipulations.

En revanche, être à notre écoute à chaque instant nous appelle à faire un choix libre et intime, guidé par notre météo intérieure et nos ressentis. Ce positionnement nous amène des expériences multiples, inspirantes, saisissantes ou routinières. Choisir notre état d'esprit devient donc la clé pour réguler et cultiver la justesse en nous.

Alors pourquoi ne pas opter pour l'**Equanimité** comme sentinelle de l'alignement de nos pensées, nos humeurs, nos paroles et nos actes? Même si notre besoin d'expérimenter chaque opposé pour trouver l'équilibre nous presse, le faire en conscience pour ne pas se figer dans un excès et conserver une certaine souplesse de l'esprit change la donne.

“ Nous savons intérieurement que la tranquillité de l'âme résulte de la modération et de l'harmonie de l'existence.

Nous savons intérieurement que la tranquillité de l'âme résulte de la modération et de l'harmonie de l'existence. Alors que la soumission, la démesure, le pouvoir, nous croire omnipotent, omniscient et ne pas accepter notre « **juste place** » dans l'univers engendrent en nous la soif du « toujours plus » et nourrissent frustrations, ressentiments et colères.

« Être ce que l'on fait et faire ce que l'on est » : voilà comment rayonner en jouissant d'une bonne estime de soi, en aspirant à la réalité qui nous définit le mieux et en sachant donner du bonheur aux autres.

« Place la bonté comme base de ta vie, la justice comme mesure, la sagesse comme limite, l'amour comme délectation et la vérité comme lumière ». (Peter Deunov)

+ d'infos

Alessandra Trevisiol

Master Coach professionnelle Certifiée & Praticienne

PNL Diplômée

Activatrice de talents, Communicante Empathe et Conférencière

alessandra.coaching@outlook.com

www.alessandra-coaching.agenda.ch