

L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE - LA TRANQUILLITE

La tranquillité ne se négocie pas

Avec le temps, tu apprendras à retenir ta langue, à ne plus réagir à chaque mot ou geste qui te déplaît.

Tu découvriras l'art de te retirer en silence, d'éviter ces lieux ou ces personnes qui troublent ton équilibre.

Alors, tu commenceras à protéger ta paix intérieure. Ton cercle, bien que plus restreint, deviendra plus sain, plus apaisant.

C'est cela, pour moi, l'intelligence émotionnelle : savoir choisir ses batailles, comprendre que tout le monde ne mérite ni ton attention, ni ta présence.

La tranquillité, elle, reste inestimable... et jamais elle ne se négocie.