

## L'IMPORTANT N'EST PAS DE VIVRE MAIS DE VIVRE BIEN CHRONIQUE RADIO

Aujourd'hui je cite un des enseignement de Platon : « Ce dont il faut faire le plus de cas, ce n'est pas de vivre, mais de vivre bien ».

N'abandonnons jamais le projet d'être plus heureux.

Il nous faut trouver, de façon durable, notre sérénité, notre béatitude.

Bouddha nous enseigne ceci : « *La vie n'est pas un problème à résoudre mais une vérité à expérimenter* ».

Pour ce faire, j'accorde beaucoup d'attention à la connaissance des récentes découvertes en neurosciences, autant que cela nous est possible. La vulgarisation, de ces dernières, est d'une très grande importance. Il ne faut pas que cela reste dans la possession de quelques-uns mais au contraire que cela se propage afin d'être utilisable par tous. Par une information trop restreinte, la crainte d'une utilisation abusive à des fins manipulatrices est grande.

Mieux connaître les mécanismes qui gèrent notre cerveau, nos émotions, nos réactions, notre « mal aise », notre « bien aise » me paraît essentiel pour nous faciliter la sérénité.

Voilà ce que nous devrions toujours avoir présent dans notre esprit pour gérer au mieux nos tourments:

Philosopher, non pas pour se préparer à mourir mais **pour mieux vivre**.

**Se sentir utile** est de même nature que respirer, dormir, boire, ou manger.

**Prendre conscience** de la plasticité de notre cerveau et de notre pouvoir à réorienter notre esprit

**La fatigue** est la plus destructrice de sérénité, il nous faut apprendre à gérer notre ration d'énergie quotidienne pour tenir entre deux temps de sommeil.

Plus important que le passé et le futur, il existe un temps, **l'instant présent**, un espace où se trouve le bonheur.

**Se positionner sur « Dieu »** sans y mettre un terme absolu. L'agnosticisme est aussi une voie parmi toutes les autres.

**L'amour**, avec cette notion de ses trois axes que sont Éros, Philia et Agapé. Dont je vous parlerai lors d'une prochaine chronique

Voilà pour l'essentiel.

Pensez à mieux vivre commence par prendre soin de soi et des autres.