

SAVOIR RECEVOIR

L'ART D'APPRECIER CE QUE LA VIE NOUS OFFRE

La vie et les personnes qui nous entourent ont beaucoup de choses à nous apporter. Mais il est essentiel de savoir comment les accepter afin que ni l'orgueil ni le manque de gratitude viennent gâcher ces cadeaux. Voici donc quelques clés pour savoir recevoir, presque aussi important que savoir donner.

Savoir recevoir : l'art d'apprécier ce que la vie nous offre

Chaque relation est unique, un univers avec ses propres règles. Que ce soit pour le meilleur ou pour le pire, toutes les relations ont quelque chose à nous apporter. L'essentiel est de savoir recevoir les leçons et, si possible, de les nourrir pour qu'elles jouent en notre faveur.

Bien sûr, pour y parvenir, il est tout aussi important de savoir offrir. Surtout si nous souhaitons profiter de nos relations avec les autres ainsi que d'une existence beaucoup plus harmonieuse.

Toutefois, il ne s'agit pas d'offrir dans l'attente d'un retour. Lorsque nous recevons, même si nous ne l'avons pas provoqué, il est primordial de savoir apprécier ce cadeau et l'accepter avec amour. En effet, si le don est un signe de générosité, recevoir peut également être synonyme de noblesse d'esprit.

Savoir recevoir est une qualité qui passe souvent inaperçue, alors qu'il est essentiel d'accueillir avec gratitude ce qui nous est donné. C'est pourquoi, nous vous invitons à approfondir cet art merveilleux à travers la compréhension, l'ouverture et la gratitude comme clé. Savoir recevoir, c'est accepter avec amour ce que la vie nous offre.

La compréhension, une clé pour savoir recevoir

Tout d'abord, la compréhension est fondamentale pour recevoir comme il faut. Il s'agit de percevoir ce qui se joue dans l'acte de recevoir, et d'être capable d'en découvrir le sens. Autrement dit, pourquoi telle ou telle chose nous arrive.

Si un événement particulier est négatif, cela peut être une bonne raison pour apprendre et aller de l'avant. Au cas où il est positif, c'est que nous le méritons. De plus, cela renforce notre estime de soi.

Souvent, à chaque signe d'affection reçu, nous brandissons le bouclier pour nous protéger. Et parfois nous ne pensons pas mériter des démonstrations d'amour. Il nous est donc difficile, dans ce type de situations, de recevoir de façon libre, ouverte et apaisée.

Ce dont nous nous ne sommes pas conscients, c'est que, lorsque nous refusons de recevoir, nous transmettons un message erroné. Les autres peuvent croire que nous n'avons pas besoin de leurs cadeaux et que nous n'estimons pas leurs efforts.

Il est important de comprendre que la présence des autres est vitale et généralement précieuse. Autrement dit, savoir recevoir implique également d'accepter de l'aide quand nous en avons besoin.

Maintenant, pour une compréhension totale du processus de donner et recevoir, nous devons voyager au plus profond de nous-même afin d'explorer et de mieux nous connaître. Il sera ainsi plus facile de saisir pourquoi nous avons du mal à accepter les cadeaux, ou pourquoi nous les recevons parfois avec dédain.

Par ailleurs, grâce à la connaissance de soi, nous pouvons acquérir un plus grand contrôle de nos pensées, de nos sentiments et nos comportements. Cela nous aidera à entamer notre chemin vers l'art puissant de savoir recevoir.

L'ouverture

Une autre clé pour savoir recevoir est l'ouverture. Il s'agit d'être disponible, sans obligations personnelles, pour accueillir ce que la vie nous offre. Si nous manquons d'ouverture, nous risquons de ne pas donner suffisamment d'espace aux cadeaux de la vie. En d'autres termes, nous nous coupons du monde et de la générosité des autres.

Attention, être ouvert ne signifie pas tout accepter. Cela implique plutôt de ne pas se fermer tout de suite à ce qui se présente, mais avoir certaines limites claires.

L'ouverture, c'est aussi mettre de côté la vision pessimiste et se permettre d'explorer de nouveaux chemins. En effet, si nous sommes plus positifs et libres face à la vie, nous serons plus disponibles pour recevoir ce qui se présente sans nous faire du mal dans ce processus.

La gratitude

La gratitude est également un facteur important pour savoir recevoir. Il s'agit d'être reconnaissant envers les dons de la vie et de notre entourage. Autrement dit, nous apprenons à reconnaître que tout ce qui nous arrive nous enseigne à surmonter les obstacles.

Être reconnaissant signifie également recevoir avec humilité, trouver la satisfaction dans ce que nous possédons et ce que les autres nous donnent. Pour cela, il suffit de regarder autour de nous. Parfois nous pensons ne rien avoir, alors qu'en réalité nous disposons de tant de choses. Nous avons juste cessé d'apprécier la valeur de ces choses.

D'autre part, même s'il est plus facile de dire merci lorsque tout va bien, il ne faut pas oublier que nous pouvons aussi faire preuve de gratitude quand tout ne va pas si bien. Car, c'est dans ces circonstances que nous tirons parfois un enseignement des décisions que nous avons prises.

Savoir recevoir : laisser l'orgueil de côté

Laisser l'orgueil de côté est la quatrième clé pour savoir recevoir. L'orgueil nous éloigne de cette faculté. Tout d'abord, il est fondamental de ne pas se considérer comme le centre du monde. Tout comme il est essentiel de comprendre que nous avons besoin des autres à certains moments.

Nous ne sommes pas surpuissants, nous faisons parfois des erreurs, et heureusement. Les autres aussi peuvent en faire. Il est normal de se sentir hostile lorsqu'une personne nous a déçu. Mais nous pouvons lui donner une autre chance. L'orgueil est un mécanisme de défense qui nous éloigne des autres et résulte de la peur de reconnaître nos erreurs.

Par ailleurs, être orgueilleux et viser la perfection peut engendrer du stress. En effet, une étude de l'Université Nationale Autonome du Mexique suggère dans un article qu'un stress de ce type est un facteur de risque important pour la santé.

Pour toutes ces raisons, il est essentiel de faire un effort pour être reconnaissant du fond du cœur et empêcher l'orgueil de prendre trop de place face à la gratitude. Car si nous sommes capables de faire preuve de compréhension, nous percevons plus facilement le sens des événements de notre vie. Nous sommes ainsi mieux à même de recevoir.

Comme vous pouvez le constater, savoir recevoir nous rend plus humain, car nous reconnaissons et valorisons l'acte de donner de la part des autres. Par conséquent, il est fondamental d'être attentif aux cadeaux de notre entourage.

Cela nous aide à apprécier réellement ce que nous possédons et à recevoir correctement ce qui s'offre à nous. Le monde est rempli de petits bonheurs, savoir les recevoir est un art !