

Prendre conscience de son être, vivre sa vie dans l'instant présent.

Oser être et n'avoir aucun regret.

Les 5 plus grands regrets formulés par des personnes en fin de vie, ont été consignés par une infirmière australienne en soins palliatifs dans un livre paru à la fin de l'année 2011.

"Les 5 plus grands regrets des mourants"

Bronnie Ware s'est rendue compte que les patients exprimaient souvent les mêmes regrets alors qu'ils approchaient de la fin de leur vie. Le quotidien d'information britannique "The Guardian" a rapporté son analyse.

Nous réagissons, dans notre vie, en fonction de:

- notre environnement
- notre profession
- notre situation familiale
- notre mode d'éducation
- notre personnalité

Le coaching permet de prendre conscience de nos dualités internes et des croyances négatives qui nous empêchent de nous réaliser.

Les plus grands regrets de ceux qui vont mourir

Selon Bronnie Ware, avant de mourir, les gens regrettent généralement :

- De n'avoir pas eu une vie fidèle à leurs attentes personnelles.

Ils regrettent d'avoir mené une vie qui faisait plus plaisir aux autres qu'à eux. « C'est le regret le plus commun » confie Bronnie. « Quand les gens réalisent que leur vie est presque finie et qu'ils ont un regard clair ce qu'ils ont vécu, ils voient que nombre de leurs rêves sont restés vains. La plupart des gens n'ont pas réalisé la moitié de leurs rêves et ils doivent mourir en sachant que c'est à cause des choix qu'ils ont faits ou pas faits. »

- D'avoir travaillé si dur.

« Ce regret est celui de tous les patients masculins dont je me suis occupée. Ils sont passés à côté de la jeunesse de leurs enfants et de la compagnie de leur partenaire. »

- De ne pas avoir eu le courage d'exprimer leurs sentiments.

« Beaucoup de gens n'ont pas exprimé leurs sentiments pour rester en paix avec les autres. En conséquence, ils ont vécu une vie médiocre et ils ne sont pas devenus ce qu'ils auraient pu être. Beaucoup de maladies se sont développées suite à l'amertume et au ressentiment qu'ils ressentaient »

- De ne pas être restés en contact avec leurs amis. « Beaucoup étaient trop pris dans leur vie et ils ont laissé l'amitié s'effiloche. Ils avaient des regrets au sujet de leurs amitiés et du temps qu'ils leur avaient accordé. Beaucoup pensent à leurs amis quand ils sont en train de mourir. »

Certains sont tellement pris par leur existence qu'ils ont laissé filer de précieux amis au fil des années. Beaucoup regrettent de ne pas avoir donné à leurs amis le temps qu'ils méritaient.

- De ne pas avoir choisi d'être plus heureux.

« C'est surprenant, mais cela revient souvent. Beaucoup ne s'étaient pas rendu compte que le bonheur est un choix. Ils restaient coincés dans leurs vieux schémas et dans leurs vieilles habitudes, la peur du changement fait qu'ils se sont contentés de certaines choses alors qu'au fond, ils aspiraient à rire ou à être à nouveau stupides dans leur vie. » Ce que l'on appelle "le confort" de la familiarité a éteint leurs émotions et leur vie physique.

Lorsque vous êtes sur votre lit de mort, ce que les autres pensent de vous n'a aucune importance. Longtemps avant de mourir, pensez à lâcher prise et à sourire.

La vie est votre choix. C'est votre vie.

Choisissez consciemment, choisissez sagement, choisissez honnêtement. Choisissez le bonheur.

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Choisissez-vous la vie que vous vivez ?

Qu'aimeriez-vous pouvoir dire à propos de votre vie au moment de mourir ?

Vous pouvez réagir en laissant un commentaire.



Bronnie Ware