

# VAINES INQUIETUDES

**L**es scientifiques sont parvenus à démontrer que tout être humain, fût-il génial, n'utilise qu'une infime partie de sa matière grise. Si on ajoute à ce tragique gaspillage, le temps perdu chaque jour à s'énerver, stresser et/ou angoisser, ce potentiel déjà sous-exploité est carrément réduit à la portion congrue. C'est en tout cas l'avis d'Ernie Zelinski, expert ès loisirs, relax et fier de l'être.

" La peur, l'anxiété et la culpabilité, tous ces sentiments sont liés à l'inquiétude. A tout moment, au travail ou ailleurs, notre esprit s'égare, essentiellement absorbé par des soucis et des regrets. Si on ne regrette pas ce qui s'est passé hier, on se soucie de ce qui arrivera demain.

Perdez-vous trop de temps à vous inquiéter au lieu de profiter du moment ? Etes-vous capable de vous concentrer et d'être présent ici et maintenant ? Le fait de passer votre temps rongé par la crainte

d'échouer ou de vous tromper, ne peut qu'accroître votre niveau de tension et d'anxiété.

Un excès d'inquiétude prédispose au stress, aux migraines, aux bouffées d'angoisse, aux ulcères et autres maux du même acabit. La majorité de nos soucis naissent de l'autosuggestion et sont, dans l'ensemble, parfaitement vains.

La plupart des inquiétudes que nous nous infligeons n'ont pas lieu d'être et peuvent se résumer à ceci :

- 40% de nos inquiétudes concernent des événements qui n'arriveront jamais.
- 30% de nos inquiétudes concernent des événements qui sont déjà arrivés.
- 22% de nos inquiétudes concernent des événements anodins.
- 4% de nos inquiétudes concernent des événements auxquels nous ne pouvons rien.
- 4% de nos inquiétudes concernent des événe-

ments réels sur lesquels nous pouvons agir.

En résumé, 96% de l'énergie dépensée à s'inquiéter le sont pour des choses sur lesquelles nous n'avons pas prise. Les individus créatifs ont conscience qu'il y a quelque vérité dans la loi de Murphy. Autrement dit : " si une chose peut aller de travers, elle ne manquera pas de le faire ".

Les obstacles sont une certitude dans la vie. Un être créatif n'imagine pas la vie autrement. Il sait qu'il n'y a aucun moyen de les supprimer tous : d'autres apparaîtront régulièrement. La plupart de nos inquiétudes, sinon toutes, ne font que nous priver de l'énergie qui pourrait servir à résoudre nos problèmes ".

Source :

" *L'art de ne pas travailler* ", Ernie J. Zelinski, Editions d'Organisation.

N° 3035.