

## 6 astuces pour mal gérer ta vie

*Tu veux être sûr de te plaindre de ta vie ? Tourner en rond, être insatisfait, voire déprimé ? Suis attentivement ces sages conseils. Résultats garantis !*

Réussir à gérer sa vie ne dépend pas seulement de techniques comme les listes de choses à faire, etc. Il s'agit aussi d'arriver à atteindre un équilibre : équilibre de vie mais aussi équilibre de la personne. Prenons les choses à l'inverse pour y voir plus clair... Voici une liste des six choses à faire pour ne pas être une personne équilibrée :

### 1. Ignore ta santé

Ne dors pas suffisamment ; ne prends pas le temps de faire de l'exercice ; ne mange pas équilibré ; reste en ville. Ta résistance diminuera et tu seras plus susceptible d'attraper tous les petits rhumes et autres virus qui traînent, qui te donneront – oh joie !- des tas d'occasions d'être en congé maladie. Surtout, tu te sentiras au bout du compte moins épanoui(e). Notre rythme de vie stressant, rapide, nous fatigue et diminue nos forces et est responsable dans certains cas de maladies et de décès. As-tu remarqué que lorsque quelqu'un achète une nouvelle voiture,

### 2. Ne prends pas le temps de voir tes amis et ta famille

Prenons l'exemple d'un écureuil, occupé à ramasser des noix et à les amasser d'un côté d'un tronc d'arbre, alors que de l'autre côté une personne fait un trou pour récupérer toutes les noix. L'écureuil est si occupé à travailler qu'il ne se rend même pas compte de la menace qui pèse sur lui. En moyenne, une personne en activité passe moins de deux minutes par jour à discuter

de façon constructive avec son partenaire, et moins de trente secondes à parler avec un membre de sa famille ou des amis. Dans nos grandes villes, la moitié des mariages finit en divorce et la première des raisons est un manque de communication. Surtout, si tu veux finir mal, ne prends pas le temps de vivre, cours sans cesse d'une activité à une autre, ne prends pas le temps de te poser ni de réfléchir à ta vie.

### 3. Ne t'occupe pas de tes finances

Si tu es étudiant, pourquoi se mettre à faire des économies ? Ta famille ou des bourses subviennent à tes besoins de toute façon. Le « hic », c'est que beaucoup trop de personnes se retrouvent dans leur vie avec un déficit financier ou dépendent d'une façon ou d'une autre des aides du gouvernement ou de leur famille. Les bonnes habitudes s'acquièrent le plus tôt possible. Il est très difficile de changer après. Et combien d'entre nous arriveront à vivre la vie qu'ils veulent ? Il est plus fréquent de vivre sa vie parce qu'il le faut (d'une certaine façon).

### 4. Garde-toi de te développer intellectuellement

Tu révises, tu travailles pour avoir ton diplôme ou ton année. Et après ? Tu n'auras peut-être plus envie de mettre les pieds dans une bibliothèque pour y chercher un livre. Tu auras à peine le temps de souffler si tu travailles (quoique les 35 H changent les choses). La télé est si facile à regarder ! Les trois-quarts des livres en librairie sont achetés par 5% de la population. Les autres les achètent pour les offrir ; ils ne les lisent pas. Contente-toi de ce que tu sais déjà, en espérant que tu as rempli suffisamment ton réservoir intellectuel pour garder tes connaissances toute ta

vie : les responsables politiques et les médias t'en sauront gré. Il est plus facile de gouverner des ignares que des intellectuels.

### 5. Laisse le monde décider de tes choix

Suis les conseils des médias et de la masse, sur ce que tu devrais faire dans ta vie, même si tu n'es pas d'accord avec leur façon de vivre ou ce qu'ils font. Sois toujours conscient de ce que pourraient penser les autres de toi.

Cherche toujours à avoir l'approbation des autres et agis en conséquence. Sois rassuré par le fait que s'il manque dans ta vie un « leader », une personne qui déciderait de la façon la plus facile pour toi de t'occuper, quelqu'un viendra vite prendre cette place et te dire ce qu'il y a à faire. Sais-tu que si les gens pardonnaient ou se savaient pardonnés, s'ils agissaient selon leur conscience au lieu de suivre le mouvement, les hôpitaux psychiatriques et les prisons se désempliraient à vue d'œil et les consommations d'anxiolytiques ou d'antidépresseurs chuteraient vertigineusement ? Mais, chut, n'en parlons pas ; c'est mal vu !

### 6. Évite de consacrer du temps à ta spiritualité

Ne te pose pas de questions sur la vie après ta mort, ni sur le sens de ta vie. Regarde tous les moutons autour de toi, ils vivent bien ; ça sert à quoi de se poser ce genre de questions ? Laisse les autres y réfléchir à ta place et laisse le système imposer sa vision des choses à la masse. Ne pense pas à Celui qui t'a créé. Existe-t-il seulement ? N' imagine surtout pas qu'il t'aime et veut te connaître... Par : D. Wetmore ? médecin.