



La volonté

Enseigné par Robert Savoie

Centre du mieux-être Robert Savoie

CP 2311, Succ Angers
Gatineau QC J8M 1W1
(819) 617-0664
www.robertsavoie.com

Tous droits réservés.

Aucune partie du présent document ne peut être adaptée ou reproduite par quelque moyen mécanique, photographique ou électronique que ce soit, ni être enregistrée ou introduite dans un système document électronique, diffusée ou copiée à des fins d'utilisation publique ou privée sans l'autorisation écrite du Centre du mieux-être Robert Savoie.

La volonté

1/ Définition:

Le Robert :

- Ce que veut quelqu'un et qui tend à se manifester par une décision effective conforme à une intention.
- Faculté de vouloir, de se déterminer librement à agir ou à s'abstenir.
- Vouloir appliquer sa volonté, son énergie à obtenir quelque chose.

La volonté, c'est découvrir en nous-mêmes la faculté de choisir, de diriger, d'être en cause.

Chaque fois que la volonté est ignorée ou bien si elle n'existe pas, c'est là qu'apparaissent les souffrances MA-VOIE.

Votre volonté = Votre capacité, votre faculté de choisir et de diriger votre vie.

2/ La volonté est éteinte par :

Nos émotions, nos peurs (du conflit, de déplaire, d'être différent...etc).

En se pliant à la volonté de l'autre, des autres.

En étant paralysé par la paresse, l'inertie.

Parce ce que nous sommes endormis dans l'habitude.

Parce que nous sommes rongés par le doute.

Par le besoin de l'autre.

Par les croyances (ça ne se fait pas, je ne suis pas capable...etc.).

Par l'entêtement à vouloir avoir raison (tête de cochon).

Par l'incapacité à assumer ma différence.

Par les jugements.

3/ Développer sa volonté :

Comment développer sa volonté ?

C'est en l'utilisant, en mettant sa volonté en action.

Chaque instant de notre vie nous offre une opportunité dans ce sens.

La vie devient un laboratoire pour développer sa volonté.

Développer suffisamment de présence à soi pour contacter ce que je veux vraiment.

Savoir ce que je veux.

Prendre le temps de me poser la question **"est-ce que c'est ce que je veux vraiment"**

avant d'agir, avant de répondre ou avant de faire un choix....

4/ Moyens concrets pour développer sa volonté :

Faire quelque chose que je n'ai jamais fait au paravent.

Concevoir un projet et l'exécuter.

Accomplir un acte de courage.

Dire quelque chose de difficile, mais juste le dire.

Oser faire quelque chose qui me fait un peu peur.

Commencer tout de suite une action que, par peur ou par paresse, je préférerais ajourner.

Me comporter indépendamment de ce que les autres peuvent penser ou dire.

Faire retarder le plaisir (Scott Peck).

5/ RÉFLEXION :

1. Identifiez les endroits dans votre vie où vous utilisez votre volonté :
(Reconnaitre comment et où, moi, je sais ce que je veux, je choisis ce que je veux et j'agis à partir de ce que je veux).

2. Quels sentiments vous habitent lorsque vous utilisez votre volonté ?
(Satisfaction, contentement, fierté...etc.).

3. Maintenant, face à votre projet, que signifierait utiliser votre volonté ?
