**AGIR ET PENSER COMME UN CHAT**

**par Stéphane Garnier 2022**

* (5) Libre, calme, curieux, observateur, confidant, tenace, prudent, elegant, silencieux, charismatique, fier, indépendant…
* (9) De se déconecte, respirer…
* (11) Le chat vit beaucoup mieux que nous !

Envisager une autre façon de voir la vie.

* (14) Philosophie de vie : jouer, dormir, se préoccuper de leur confor et ne faire que ce qui leur plaît.
* (15) Le courage de vivre sans s’en préoccuper. Emprunts bancaires travailler toujours plus, habitudes devenues des obligations, personnes toxiques que l’on se force à supporter encore...
* (16) Ne práserver que les relations qui vous plaisent, practiquer que les activités et les métiers qui vous passionnent ?

Être libre.

Soyez libre comme l’air !

* (17) Propreté, d’affection, patience, de dignité et de courage.

Discrétion, personnalité.

* (18) Il faut être !
* (19) Charisme : sincère, discret, simple, vrai.
* (21) Insomnies, nervosité, l’anxiété, hypertension, burn-out
* (25) Point d’ honneur à ne servir à rien.
* (27) Sachez vous imposer calmement, et défendez votre place à la première tentative d’ingérence.
* (29) Vieux sage.
* (31) Devenir sourds à l’essentiel d l’existence.
* (32) La sagesse n’est pas une matière qui s’apprend ni ne s’enseigne. État posture.
* (33) Cultiver son bien-être un peu égoïste et ne pense qu’à soi.

Bien-être personnel avant celui des autres par moments.

* (34) Pensez à vous, à votre bien-être, prenez soin de vous, personne ne le fera mieux et n’en fera plus pour vous que vous-même.
* (36) Accepte tel qu’il est aimé.
* (37) Nous réfutons trop souvent ceque nous sommes, pour envier ce que nous aimerions être...

Savoir s’accepter.

* (38) Pour être aimé, il faut commencer par s’accepter, et s’aimer soi-même !
* (39) Les femmes sont un idéal inaccessible de capacité à s’aimer soi-même. –Sigmund Freud.
* (40) On confond souvent estime de soi et confiance en soi.
* (43) Patience infinie envers les limites de l’esprit humain.
* (44) Être le centre de l’attention.
* (46) Sérénité. Pour capter l’attention, soyez une source, un centre de gravité pour vos proches.
* (47) Caractère, indépendant, solitaire « regard des autres ». Aimé, apprécié, admiré et a *minima* accepté par <<les autres>>.
* (48) <<Tout pour paraître >> L’imagine de soi culte.

Acceptation par la majorité, la mode, la tendance... Ce qu’il faut montrer, paraitre, qu’il faut être...

* (50) Restez vous-même !
* (52) *La curiosité est la base essentielle de l’education*. Curieux de tout!
* (53) L´oxygène de notre esprit. *« One knowledge, one day.  »*
* (55) *« Conquérir l’amitié d’un chat est chose difficile. Il veut bien être votre ami, si vous en êtes digne, mais non pas votre esclave. »* -Théophile Gautier.
* (56) Aucun compte à rendre, bonne volonté, sans pression extérieure, ni obligation sociale, regard accusateur... sa liberté !

La dépendance «vis-à-vis» des autres personnelle ou professionnelle, soumettre à des contraintes à nos désirs.

Jusqu’á quel point suis-je indépendant financièrement ?

Suis-je capable de supporter quelques mois de célibat, sans ressentir un besoin compulsif de me sentir aimé et désire à chaque instant, sans avoir à cumuler des histoires sans lendemain pour combler mon vide affectif ?

Suis-je seul à décider des grandes orientations de ma vie, ou sont-elles systématiquement déviées par les besoins différents de mon conjoint, de mes parents, de mes enfants ?

* (57) Jusqu’à quel point suis-je dépendant de on travail, pour ce qu’il me rapporte financièrement ?

Suis-je endetté à ce point que je n’ai d’autre choix que de cumuler heures supplémentaires, week-ends et jours fériés à devoir travailler ?

Suis-je tellement dépendant de mon conjoint, que je suis capable de tout accepter, de tout subir, jusqu’à me taire devant ses humiliations ?

Les membres de mon entourage, prennent-ils une place si importante que je ne peux me permettre de les contredire par mes actes, mes avis, par peur de les froissr, de risquer de les perdre ?

Jusqu’à quel point mes addictions –qu’elles soient au tabac, à l’alcool, à la drogue, à la nourriture comme au sport ! –pèsent-elles dans ma vie et dirigent-elles donc, en conséquence, mes activités et mes envies ?

* (58) Les domaines d’indépendance, liberté. Chien, chat.

Introvertie, il est le meilleur. « On n’est pas le meilleur quand on le pense, mais quand on le sait. »

* (61) « Je sais que tu m’aimes » Il faut s’aimer pour avoir confiance en soi.
* (62) « Au centre de l’attention », « libres », et «charismatiques»
* (63) Répondre à toutes les attentes, à tous les caprices, à toutes les envies de vos enfants comme de votre conjoint, n’est pas ce qu’il y a de plus reposant.
* (64) Déléguant certains travaux, maison ne peut pas leur faire de mal !
* (65) L’esclave permanent des besoins quotidiens de votre entourage.

Apprenez à déléguer !

* (68) Le temps de vivre. Vie contemplative.
* (69) «Perdre son temps» normalité, règle, notre société ! Prendre le temps de vivre. Prenez le temps de mourir ! Prenez le temps de vivre !
* (72) Capacité d’adaptation. Sa capacité d’adaptation ? Une vrai marque d’intelligence !
* (77) « Si l’on pouvait croiser l’homme avec le chat, ça améliorerait l’homme mais ça dégraderait le chat. » -Mark Twain.
* (78) *« Le silence des chats est contagieux. »*

Paix ! Silence ! Calme ! L’air !

* (79) Stress inutile.

Calme bien-être.

* (80) Personnes imbuvables, anti-podes de nos valeurs ? Sourires, en dépensant notre temps et notre énergie à entretenir, toutes ces relations qui nous polluent ?
* (81) La vie est trop courte pour la partager avec des cons : Trop bêtes parfois et pas assez à l’évidence !

Choisissez vos relations, choisissez vos amis !

* (82) Pause, prenez l’air, flâner. Nous adorons tous dormir... petite sieste réparatrice.
* (84) Farniente. Dormir plaisir de la vie rêves. Plaisir à dormir.
* (86) Apprendre à dire « non » de temps en temps à vos enfants. Pour préserver votre liberté d’action, votre temps.
* (87) Les ordres et les petits services. Aucun d’entre nous n’a à être au service permanent des autres.

« Non !... C’est non ! C’est clair ? »

* (89) Éviter les conflits. Dans un conflit il n’y a que deux perdants.

Dans la mesure du possible : évitez les conflits !

* (95) Home sweet home ! petit palais doré, sentirez mieux.
* (97) *Chats, une fois qu’ils t’acceptent dans leur vie, c’est pour toujours.*
* (98) Suivez votre instinct avec les personnes que vous rencontrez, il ne vous trompera jamais...
* (99) Amour, amitié, bonheur, peur et défiance.
* (100) Excellent manager, surveille sans rien faire... savoir être présent, surveiller, voir sans être vu, donner l’exemple...
* (102) Ne jamais débordé, c’est souvent une preuve d’inefficacité !

Ferme bienveillante, soyez présent.

Donnez toujours le meilleur de vous-même !

* (104) Chat tenace. Têtu, oui, tenace encore plus !

Persévérance force le respect jusqu’à ce qu’il atteigne son objectif.

* (105) Soyez patient et tenace dans tout ce que vous entreprenez, n’abandonnez jamais !
* (106) Prudent. Être prudent, éviter bien des problèmes, bien des conflicts, bien des accidents à l’évidence.
* (107) Nous avons perdu beaucoup de nos instincts beaucoup de nos sens.
* (108) Nous préférons souvent la « raison » à l’instinct.

La première impression ne ment jamais. Suivez votre instinct !

* (111) Plus on est en carence d’affection, plus on va la chercher en quantié chez l’autre, la puiser jusq’à nous remplir, jusqu’à déborder.

La fréquence de nos besoins d’amour dépend aussi d l’amour que nous avons pour nous-même.

* (112) Qu’est-ce q’une vie sans amour ? Grandes villes, stress. « Pause ».
* (117) Direct. Cessez de vous agiter sans cesse quelle dépense d´énergie inutile ! « Je ne sais pas vraiment ce que je veux, mais au moins je sais ce que je ne veux pas. » Soyez direct. « Je veux, je peux, je fais ! ».
* (121) Osez demander de l’aide !
* (123) Honnête.

*« Le chat est d’une honnêteté absolue : les êtres humains cachent, pour une raison ou une autre, leurs sentiments. Les chats, non. »* -Ernest Hemingway.

Transparent et cohérent dans son attitude avec ce qu’il a sans la tête. « Pourquoi faire autrement ? » Dites la vérité !

Soyez honnête pour vous, votre image, la confiance que les autres sauront vous porter, votre tranquillité d’esprit et l’estime que vous aurez de vous-même !

* (127) Éviter de dire parfois des bêtises, c’est aussi réfléchir et soupeser sa réflexion en écouter ce que les autres ont à dire et ne pas monopoliser une conversation... C’est ne pas imposer son avis comme une vérité absolue et définitive.

Sincère, transparent.

* (129) *« L’homme est civilisé dans la mesure oú il comprend le chat. »* -George Bernard Shaw.
* (130) Fidélité, l’abnégation, la tendresse, l’amitié.

Parenthèses volontaires ou involontaires dans le suivi de la relation avec nos plus proches.

Sa nouvelle passion... égoïsme affiché, sentiment d’abandon, presque de trahison...

* (132) Fidélité en amitié. Amitié est longtemps.

Liens d’amitié précieux trésors de votre vie, ne les sacrifiez jamais.

* (133) L’essentiel
* (135) Choses matérielles. « Ce que vous possédez finit par vous posséder ! »
* (137) Naturel. Respect de sa personnalité, c’est plus simple !
* (138) Restez naturel ! Humble et indulgent. L’auto flagellation !

Être ambitieux, donner le meilleur de soi-même, en cas de défaite.

* (140) D’humilité, d’acceptation, d’être fier. Humble, soyez indulgent avec vous-même.
* (142) Si la vie est sérieuse ?

Savoir s’amuser est une condition essentielle au bonheur. Jouer.

* (143) Savoir rire, rire de tout surtout, savoir ne pas se prendre au sérieux, savoir redescende de sa sphère.

Image sociale, image de soi, s’amuser de rire.

Amusez-vous ! De tout ! De vous ! Tout le temps !

* (144) Beau.. et il le sait !
* (145) La beauté est un élément incontournable de notre bonheur, de notre confiance en nous.

Impartial, VOUS !

* (146) On est beau de ce que l’on est, de ce que l’on peut améliorer, le charme...
* (148) « *Le chat se contente d’être »*.

Ne pas se sentir à la hauteur.

* (150) Toujours à l’aise ? Empathie.
* (152) Savoir donner pour à son tour recevoir. Chat ou pacha ?
* (157) Le chat a toujours le dernier mot !
* (169) Libre, charismatique, calme, sait s’imposer, vieux sage, pense à lui avant tout, s’accepte tel qu’il est, s’aime, fier, centre de toutes les attentions, hermétique au jugement, curieux, indépendant, confiance en lui, sait déléguer, le temps de vivre, s’adapte à tout rapidement, aime le calme, choisit son entourage, aime dormir, dire non, éviter les conflits, maison, territoire, confiance, patron-né, tenace, prudent, besoin d’amour, posé par nature, direct, ose demander (tout le temps), honnête, silencieux observaeur, ami sincére, l’essentiel, naturel, humble, indulgent, sait s’amuser de tout, est beau et il le sait, à l’aise en toute situation, preuve d’empathie, chat ou pacha ?, dernier mot !