

## Messages du jour

### Byron Katie

- Vous vous éloignez complètement de la réalité quand vous croyez qu'il y a une raison valable de souffrir.
- La réalité est toujours plus douce que ce que vous vous racontez à son sujet.
- Je suis tout à fait sûre que tout le monde m'aime. Je ne m'attends pas à ce qu'ils l'aient déjà réalisé.
- Pour moi, la réalité est Dieu, parce qu'elle règne.
- Une pensée non investiguée est le monde de la souffrance
- Les gens n'aiment pas - ils veulent quelque chose.
- Lorsque vous êtes sain d'esprit, vous ne souffrez pas, jamais.
- Vous êtes ce qui existe avant toute histoire. Vous êtes ce qui reste lorsque l'histoire est comprise.
- Je suis amoureuse de ce qui est, non par spiritualité, mais parce que ça me blesse lorsque je me dispute avec la réalité.
- Chaque personne est une image de vous-même en miroir, votre propre pensée vous revient.
- « Je ne sais pas » est mon opinion favorite.

- Ce qui est, est. On ne vous a pas donné le choix. Ne l'aviez vous pas remarqué ?
- Jusqu'à ce que vous vous attendiez les critiques avec impatience, votre Travail n'est pas terminé.
- Si j'avais une prière, ce serait : « Dieu épargne moi du besoin d'amour, d'approbation et d'appréciation. Amen. »
- Les pensées ne sont pas personnelles. Elles apparaissent, comme des gouttes de pluie. Vous disputeriez vous avec une goutte de pluie ?
- Soit vous croyez à vos pensées, soit vous les investiguez. Il n'y a pas d'autre choix.
- Il n'y a pas de nouvelle pensée stressante. Elles sont toutes recyclées.
- Le stress est une sonnette d'alarme qui vous rappelle que vous adhérez à quelque chose qui n'est pas vrai pour vous.
- Nous ne faisons que trois choses dans la vie : nous asseoir, nous tenir debout, être couché. Le reste est juste une histoire.
- Le maître dont vous avez besoin est la personne avec qui vous vivez.
- Si je pense que vous êtes mon problème, je déraille.
- Le monde est la perception que j'en ai. Je vois et j'entends uniquement à travers le filtre de mon histoire.
- Il n'y a qu'une pensée à investiguer : celle qui apparaît maintenant.
- Lorsque je me dispute avec la réalité, je perds, mais seulement à cent pour cent.

- Chacun et chaque chose remplit parfaitement son rôle, sans erreur.
- Finalement, je suis tout ce que je connais.
- Jusqu'à ce que nous sachions que la vie et la mort sont égales, nous vivons dans la peur.
- Lorsque je suis parfaitement clair, ce qui est est ce que je veux.
- Se disputer avec la réalité est comme vouloir apprendre à aboyer à un chat, sans espoir.
- Comment puis-je savoir que je n'ai pas besoin de ce que je veux ? je ne l'ai pas.
- Nous craignons uniquement ce que nous n'avons pas compris.
- Il n'y a pas de problèmes physiques, uniquement mentaux.
- Nous ne prenons jamais de décision. Quand il en est temps, la décision se prend elle-même.
- Le miracle de l'amour nous vient dans la présence de l'instant non interprété.
- La dernière histoire : Dieu est tout, Dieu est bon.
- Personne ne peut me blesser, c'est mon rôle.
- Quand ils vous attaquent et que vous sentez que vous les aimez de tout votre cœur, votre Travail est fait.
- Le pardon, c'est de réaliser que ce que nous pensions être arrivé ne l'est pas.
- La quête de l'amour vous éloigne de la conscience que vous l'avez déjà, que vous l'êtes

- Vous êtes vous posé la question ?
- Tout arrive pour moi, non à moi.
- Nous ne disons aux autres que ce que nous avons besoin d'entendre.
- Je ne lâche pas les concepts, je les remets en cause. Alors ce sont eux qui me lâchent.
- Rien de ce que vous croyez n'est vrai. Savoir cela est la liberté.
- Si vous voulez voir l'amour de votre vie, regardez dans un miroir.
- La réalité est toujours une histoire passée, et ce que j'aime avec le passé, c'est qu'il est terminé.
- Nous souffrons seulement jusqu'à ce que nous réalisons que nous ne pouvons rien savoir.
- Vous ne pouvez voir que ce en quoi vous croyez, rien d'autre n'est possible.
- Il n'y a que trois sortes d'affaires dans le monde : les miennes, les vôtres, et celles de Dieu. Dans les affaires de qui vous trouvez-vous ?
- Personne n'a jamais été en colère contre quelqu'un d'autre, nous sommes seulement en colère contre notre histoire à leur propos.
- La gratitude est ce que nous sommes lorsqu'il n'y a plus d'histoire.
- Si j'avais une prière ce serait celle-ci : « Mon dieu, épargne-moi de désirer l'amour, l'approbation et l'appréciation. Amen. »
- Toute tristesse est un caprice.