Jucia Matoundou Tchibinda

LES MOTIVATIONS INSPIRANTES DE JUCIA

1

Jucia Matoundou

Les Motivations inspirantes de Jucia

© Jucia Matoundou, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-4961-1

Librinova

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

À vous ***Dieu, maman Virginie et papa Justin, MATONDI, MERCI ,****pour l'éducation et les enseignements dispensés durant mon parcours de vie, jusqu'à maintenant. En effet, vous avez fait de moi la fille que j'étais hier, la femme que je suis aujourd'hui, l'épouse et mère que je serai demain. Ces rudiments ont été et sauront toujours être des socles sur lesquels je m'appuie, pour arpenter, en continu, le chemin vers la conquête de ma destinée prophétique, dans la joie et l'audace.*

INTRODUCTION

La vie, selon moi, est un enseignement construit grâce aux croisements de différentes routes se chevauchant à chacun des pas posés au quotidien. Elle est unique et propre à chacun, car sa splendeur est proportionnelle à la taille de la destinée de l'Homme.

Avec moi, cette dernière n'a pas toujours été facile, puisqu'elle m'a poussée à être et devenir en toutes circonstances ce que j'étais, ce que je suis et serai. Cependant ,j'ai toujours fait le choix, dans tous les cas, de ne m'attarder que sur les choses productives et bénéfiques à mon bien-être, car l'atteinte de mes objectifs a toujours été ma source de motivation.

Chacun des chapitres que vous aurez l'opportunité d'explorer dans ce récit est l'expression du témoignage poignant de mon cheminement. Celui du reflet authentique de mes expériences, de mes défis et de mes triomphes, illustrant la richesse et la diversité de mon vécu, révélant ainsi les multiples facettes de mon parcours et les leçons précieuses qu'il m'a enseignées.

Jucia Matoundou Tchibinda

Je remercie Anne Maret, journaliste de Raconte-nous, pour sa contribution bienveillante et persévérante à la rédaction de ce livre.

L'HARMONIE INTÉRIEURE

9 janvier 2023

POURQUOI EST-CE IMPORTANT DE PRÉSERVER SA PAIX INTÉRIEURE ?

J’entends par la paix intérieure une sorte de quiétude avec soi. De même, c’est aussi ce que j’appelle la porte d’entrée vers un bien-être profond et durable, aidant à la concrétisation des objectifs personnels et participants de beaucoup à la réussite dans tous les domaines existants.

Être en symbiose avec soi-même, réaffirmer une atmosphère intérieure positive. Voilà ce qui permet de mieux se connaître, de ne pas laisser la distraction ou les maux de ce monde perturber sa sérénité. Protéger sa paix intérieure requiert de pratiquer la gestion du stress et de cultiver la gratitude. Prendre des temps calmes permet de maintenir un équilibre de vie.

Le sourire et la joie agissent comme des remèdes naturels pour la sauvegarde de la paix intérieure. En souriant, le cerveau libère des endorphines, créant ainsi une sensation de bien-être. De plus, cultiver la joie soutient une attitude positive, ce qui aide à gérer les défis quotidiens avec plus de calme. Intégrer ces éléments positifs dans sa vie permet de conforter la stabilité émotionnelle et contribue à préserver une paix intérieure durable.

Sans harmonie avec soi, la capacité à surmonter les défis de la vie est compromise. Un esprit agité amène à une baisse de la concentration ; et par conséquent à une difficulté accrue concernant la résolution des problèmes.

En cultivant la paix intérieure, on renforce la résilience affective qui conduit à une meilleure gestion des obstacles. Ainsi, être en harmonie avec soi-même devient une fondation solide pour réussir les défis et les épreuves de notre destinée.

Pour ma part, j’ai toujours fait le choix de ne m’attarder que sur des choses productives, à savoir privilégier les aspects positifs de la vie au détriment des négatifs. Le temps est précieux et se doit d’être capitalisé.

En se focalisant sur le positif, on crée un cercle vertueux qui renforce le bien-être mental, soutenant ainsi un climat interne stable et apaisant. Maintenir le calme intérieur quand tout s’agite autour de soi, telle est ma devise.

Maîtriser ses émotions revient à s’assurer de prises de décisions en toute conscience. C’est privilégier des relations équilibrées d’échange avec les autres

qui conduisent à un équilibre entre le bien-être intérieur et le monde extérieur.

À l'heure où le monde va mal, où les fléaux battent leur plein, être bien avec soi est primordial pour éviter de sombrer dans un marasme incontrôlable, voire incorrigible.

Parce que la vie restera toujours belle, choyer sa santé intérieure est une nécessité, car l'ordonnance ne sera JAMAIS prescrite par un médecin.

LA CONFIANCE EN SOI

27 août 2021