

LE MOMENT PRESENT

Cela fait déjà 2 à 3 jours que je me demande de quoi je vais vous parler. Et puis, avec la période de Noël qui arrive, je me suis dit que ce serait top d'écrire sur le moment présent.

Parce que cela vous permettrait d'apprécier encore plus cette période, de profiter de ces beaux moments en famille.

Vivre le moment présent, c'est apprécier chaque chose que nous faisons au moment où nous le faisons. Ce que vous pouvez rajouter au fait d'apprécier ce moment c'est d'avoir de **la gratitude**. Remercier ces instants.

Quand nous sommes dans le moment présent, nous sommes détachés de l'égo. Cet égo qui peut nous amener beaucoup dans les angoisses, les peurs, le stress. Il est donc important d'apprendre à s'écouter, à être en accord avec soi-même.

C'est bien joli mais concrètement, comment pouvons-nous faire ?

Pour être plus en accord avec nous -mêmes, il suffit d'utiliser des rituels qui nous font du bien. Ces rituels qui nous font du bien nous donnent de l'énergie. Nous sentons que c'est quelque chose de léger, que nous avons envie de faire, qui nous donne le sourire.

Prenez un instant... Réfléchissez à ce qui vous fait du bien, ce qui vous rend joyeux ... ?

Faire la cuisine, faire du sport, lire, écrire, peindre, chanter, faire de la couture, du bricolage, chanter, danser La liste est longue...

Qu'est ce qui se passe durant ces moments ?

Vous ne voyez pas le temps passé, vous êtes présents à ce que vous faites.

Lorsque je fais de la pâtisserie, que ce soit seule ou avec mon fils, je ne regarde pas l'heure. Je suis concentrée et surtout ravie de pâtisser. Je me dis que ma famille va être heureuse de manger ce que j'ai fait pour eux. C'est comme si mon cerveau se vidait : pas de pensées, pas d'idées me viennent. Mon cerveau est sur OFF. La seule chose à laquelle je pense : seulement la pâtisserie ! Seulement le moment présent.

La gratitude

Je vous parlais aussi de la gratitude. Il est important d'être reconnaissant de tout ce que nous avons déjà. Cela attire encore plus d'événements, personnes ou choses positives dans votre vie.

C'est très simple, prenez un stylo, un cahier ou une feuille de papier. Vous allez maintenant écrire tous les jours ce pour quoi vous êtes reconnaissants, du plus insignifiant au plus grand bonheur. Je vous conseille de le faire le soir. Cela vous permettra de vous endormir avec des pensées positives et vous dormirez mieux. Pour débiter, vous pouvez simplement commencer par écrire 3 choses positives : vos 3 kiffs de la journée ! Peut-être qu'au départ, vous n'aurez que quelques gratitudes à écrire. Puis vous constaterez que vous en écrivez de plus en plus.

Vous pouvez aussi dire Merci durant votre journée dès que vous en avez l'occasion. Pour vous donner un exemple : Je me lève tous les matins en me disant : « Merci pour cette belle journée qui commence »

Faites vous ce cadeau pour cette fin d'année en appréciant le moment présent