

BOOSTER N° 8

Vivez le moment présent



DESCRIPTIF :

*Tu n'as pas acheté le pain ?
 Tu ne me l'as pas demandé !
 Bien sûr que si, même que tu m'as répondu ok.
 Jamais de la vie.
 Mais si, je m'en souviens parfaitement, on en a discuté au salon tu étais devant la TV (sur ton ordinateur, sous la douche,...)
 ...
 Et souvent ça finit en drame !!! (pour une baguette de pain).*

Vous vous reconnaissez dans cette situation (ou en avez-vous déjà vécu une similaire...) ?
 Un dialogue de sourds !!

La source commune à ces situations : le fait que les personnes n'étaient pas connectées entre elles lors de leur échange. Elles étaient présentes physiquement mais pas à l'écoute, pas engagées dans le moment présent !!

Et vous, **profitez-vous de chaque seconde de votre vie** ? Etes-vous connecté au moment présent ?

Etes-vous réellement engagés dans vos échanges avec votre entourage ou faites-vous seulement acte de présence ? Prenez-vous conscience de votre environnement à chaque instant ?

*Papa tu joues avec moi ?
 Hooo tu exagères. Laisse-moi un peu tranquille, j'ai passé toute l'après-midi avec toi !
 Mais on n'a pas joué ensemble, tu étais sur ton ordinateur tout le temps.*

Pour vivre des moments riches, intenses, saisir les opportunités qui se présentent et ne pas passer à côté de votre vie, **soyez connectés au présent**.

Ça ne veut pas dire qu'il ne faut pas se projeter dans l'avenir, mais qu'il faut toujours veiller à être en pleine conscience de nos actions au moment où on les fait. Prendre un temps pour chaque chose et pour chacun.

DUREE A PREVOIR - RYTHME / PERIODICITE :

En permanence tous les jours..

MATERIEL NECESSAIRE :

Vos 5 sens.

RESSOURCES :

La méditation aide à cette prise de conscience.

<p><u>BENEFICES :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Permettre le lâcher-prise, l'apaisement, l'harmonie• Développer sa clairvoyance, sa lucidité, son ouverture d'esprit, sa capacité d'écoute• Gagner en productivité, en efficacité• Favoriser sa communication, ses relations, son capital sympathie• Savourer les plaisirs simples, chaque seconde de sa vie• Déceler les opportunités qui nous entourent	<p><u>INCONVENIENTS :</u></p> <p>Plus facile à dire qu'à faire => Nécessite de la pratique avant que ça ne devienne une habitude.</p>
<p><u>ASTUCES / CONSEILS :</u></p> <p><u>Libérez, délivrez...votre esprit</u></p> <p>Saviez-vous que 60 000 pensées nous traversent l'esprit chaque jour ? Pour rester connecté au moment présent, n'encombrez pas votre cerveau ! Libérez-le en ayant le réflexe de <u>noter vos idées</u>, vos choses à faire, dès qu'elles apparaissent.</p> <p><u>Fermez-les yeux, ouvrez votre cœur !</u></p> <p>De temps en temps, accordez-vous quelques minutes pour vous poser confortablement et ne rien faire. <u>Fermez les yeux, écoutez, ressentez</u>, vibrez ce qui vous entoure (l'oiseau au loin, le vent dans vos cheveux, votre cœur battre, le rayon de soleil sur votre visage,...)</p>	