

Comment être présent aujourd'hui

Est-il possible d'être présent à soi-même dans une journée? Vos activités au travail, vos obligations financières, vos préoccupations familiales prennent souvent le dessus sur vos pensées. Et ces pensées entraînent le passé ou vous transportent dans le futur. Alors, comment naviguer votre barque, vos sentis et vos ressentis dans la tourmente de la mer du quotidien?

Être présent à ce qui se passe dans la journée, à ce qui est dans la journée vous permettra de vous sentir en vie. Cet acte d'être présent dans tous les éléments de votre quotidien donne très souvent le sentiment d'être en contrôle de soi par rapport à ceux-ci. Être présent c'est d'être dans l'ici et maintenant. « Voir ce qui est, dans l'hier, est le maintenant. Le maintenant est le silence du passé » et « le présent est ici, et la chose que l'on pense trouver est dans le futur ».

Vous allez réussir à être présent aujourd'hui en prenant le dessus sur vos pensées, principalement celles qui alimentent votre stress votre anxiété, votre angoisse. C'est d'être en mesure de vous tourner non pas sur vos pensées, mais sur ce que vous sentez, vous ressentez. Réussir à poser un regard intérieur sur ce qui se passe en vous. À quoi les événements, les circonstances éveillent en vous. C'est en tournant votre attention vers vous et non en prenant conscience de vos pensées qui ne sont que des réactions à vos éléments perturbateurs de votre quotidien. Ces éléments que vous ne pouvez pas éliminer de votre journée, car ils font parti de la vie, de l'organisation de votre existence, ne doivent pas prendre le contrôle de ce que vous êtes.

Être présent aujourd'hui, c'est de réussir à observer, à prendre conscience de ce qui se passe en vous, dans votre cœur, dans vos tripes. Laisser le temps se déposer en vous pour voir ce qui crée vos réactions, vos pensées. L'observation de ce qui est, de ce qui se passe en vous se fait par une attention dirigée sans pensée. Juste regarder, écouter sans jugement, sans condamnation à votre égard et à ce qui est présent en vous en ce moment, dans l'ici et maintenant.

L'exercice d'observation peut se réaliser par différents moyens comme un temps de détente de quelques minutes, quelques respirations profondes ou par une prise de conscience de ce qui vous entoure ou par une prise de conscience du vent, du soleil avec l'absence totale de pensées. « L'acte de vivre complètement aujourd'hui comporte une grande intensité, et sa beauté est une relation non seulement avec l'homme, mais avec la nature. »

Comment être présent aujourd'hui? Tout simplement en prenant contact avec ce qui est et avec ce qui se passe en vous à l'intérieur d'une courte période de temps d'observation. Laissez-vous vous sentir, vous ressentir. Laissez être ce qui est en vous sans la présence de vos réactions, de vos pensées aux événements, aux circonstances de la journée.

Yves Beaudry

www.autempspresent.ca

About the Author

Yves Beaudry est auteur, conférencier, formateur orienté sur la réalisation de soi dans l'ici et maintenant et sur le développement d'un leadership créatif et visionnaire. Il y consacre son temps, ses énergies dans une quête permanente à la créativité de son être dans l'ici et maintenant.

www.autempspresent.ca

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)