

## Être présent à 2009

En ce début d'année, après les festivités de Noël et du Jour de l'An, il est plus difficile de revenir à vos occupations quotidiennes et encore plus à être présent à soi et à ce qui a autour de soi. Pourtant, il apparaît plus qu'opportun d'être présent à ce qui se vit en vous en ce début d'année.

Je vous invite à être présent, à être dans le moment présent, à être dans l'ici et maintenant tout au long de l'année 2009. Il faut bien distinguer entre ce qui existe en vous et ce qui relève de l'organisation de votre vie. Être présent signifie d'écouter en vous ce qui se vit, ce qui existe par l'observation de vos sentis et de vos ressentis. Être présent, c'est être dans le moment présent, dans l'ici et maintenant.

Le temps organisationnel, la planification organisationnelle qu'elle soit au travail, au sein de la famille est aussi importante que d'être présent au mouvement de la vie. Établir des objectifs de réalisation, de prendre des résolutions sont des actes louables et bénéfiques. Il faut juste que ces actes de planification remplis de désirs, de mieux-être découlent de ce que vous ressentez en ce moment-là.

« Le présent est ici, et la chose que l'on pense trouver est dans le futur » selon Krishnamurti. L'exercice de planification en ce début d'année est d'espérer d'améliorer votre futur, de trouver votre mieux-être au cours de l'année. Qu'en est-il actuellement, au moment de la lecture de cet article? Ce maître à penser qu'est Krishnamurti soulève cette belle vérité : « Si vous voulez aller très loin, il faut commencer au plus près. » Alors, avant de penser à tout l'aspect organisationnel de votre vie, prenez le temps de sentir, de ressentir ce qui existe en vous et autour de vous.

Être présent ne demande pas, surtout pas, de rejeter toute notion de planification organisationnelle de votre carrière, de vos finances, de temps de vacances ou d'acquisitions de biens. Être présent demande juste un regard en vous sans appeler à votre mécanisme de pensée. Laissez votre mental agir sur l'aspect organisationnel et non sur l'aspect du senti et du ressenti.

Accordez-vous ce temps d'écoute, d'observation de ce qui existe en cet instant même en vous pour bien vous aligner avec ce que vous êtes réellement. L'organisation de votre vie doit être en fonction de ce qui vous habite et non ce à quoi vous êtes exposés aux des valeurs et aux aspirations sociales. Le temps organisationnel est le suivi de votre présence au temps présent et ce en fonction de votre alignement d'être dans l'ici et maintenant.

Vous aurez le bonheur de ressentir une grande liberté de vivre de ce que vous êtes et non de vivre ce que les autres attendent de vous. « La réalisation du maintenant n'existe que dans un état de liberté et la liberté n'est pas le développement de la pensée organisationnelle. » selon Krishnamurti

Apprécier le moment présent réfère à être présent à vous-même. Ce geste d'appréciation et de regard en vous procurera ce grand sentiment de liberté tant recherché. Il n'y a pas ou peu de problèmes dans l'instant présent. Il n'y a qu'à être présent à ce qui vibre en vous et de prendre du recul pour bien sentir et ressentir ce qui existe réellement en vous. Et là, par la suite agissez, et non réagir, dans votre vie organisationnelle en fonction de ce qui existe en vous.

Votre attention portée à être présent en vous dégageant de vos pensées, de vos conditionnements vous permettra de vivre une année 2009 remplie d'harmonie, de paix, de sérénité et d'une grande liberté d'être présent à la vie.

Yves Beaudry

[www.autempspresent.ca](http://www.autempspresent.ca)

## About the Author

Yves Beaudry est auteur, conférencier et formateur orienté sur la réalisation de soi et sur le développement d'un leadership créatif et visionnaire. Il y consacre son temps et ses énergies dans une quête permanente à la passion de son être dans l'ici et maintenant. [www.autempspresent.ca](http://www.autempspresent.ca)

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