

## Comment être vigilant à soi-même?

Être vigilant consiste à être dans un état de veille par rapport à vous-mêmes. C'est être attentif à soi et principalement à ce qui se passe en vous. Si tout ce qui se produit dans vos vies se déroulent dans un temps réel, le temps présent alors tout ce qui est est dans l'ici et maintenant. Vous ne pouvez donc pas être vigilant à vous-mêmes sans être présent à ce qui est et à ce qui se passe en vous en cet instant présent, dans l'ici et maintenant.

Cette vigilance prend forme dès le moment où vous savez ce que vous êtes profondément. Être en mesure de bien ressentir ce qui se passe en vous autant au niveau de votre cœur et que dans vos tripes. La qualité de votre vigilance vous permettra d'être plus dans le mode d'agir et non celui de réagir à ce qui se passe en vous ou à l'extérieur de vous. Elle limitera, également, les effets de vos pensées créent par votre ego, votre mental qui est entièrement conditionné par votre passé.

Cette connaissance de votre être passe définitivement par une prise de conscience de votre être. Réussir à être conscient d'être présent à ce qui est en vous est le premier acte de la vigilance. « Se connaître soi-même, c'est observer et voir ce que l'on est dans la réalité des faits, dans sa relation aux autres. » d'avancer Krishnamurti. Vous ne pouvez atteindre cette conscience d'être sans vous approprier et faire la paix avec votre passé.

Si la vigilance provient d'un acte de conscience de votre être et cette conscience demande un regard sur vos propres ressentis présents comme ceux apparaissant de moments passés non réglés, vous n'avez pas d'alternative autre que d'être dans l'ici et maintenant.. La vigilance vous permettra de reconnaître ce qui est bon pour votre être ou non. Elle favorisera un alignement constant sur vos élans d'être en rapport à ce que vous vivez à chaque instant présent.

L'exercice propre au développement de votre vigilance est l'observation en silence complet de vos ressentis avec une absence complète de vos pensées. Cette observation attentive sur vos ressentis permettront à ceux-ci de s'exprimer. La véritable vérité ne se retrouve pas dans les livres ou dans les enseignements religieux, mais bien en vous. Vos ressentis sont votre vérité, car elles ne peuvent vous mentir. Vous pouvez ne pas être en mesure de les accueillir sur le moment, mais elles demeurent malgré tout vraies. Elles émanent de votre être profond, de ce que vous êtes en totalité. « C'est en nous-mêmes et nulle part ailleurs qu'il faut chercher les réponses – et pas de manière mécanique. » de préciser Krishnamurti.

La vigilance étant un état de veille impliquant une attention intense. C'est par une écoute attention que la vigilance se réalise. La vigilance vue d'une manière active n'est que tout simplement avoir la capacité à écouter ce qui se passe en vous.

Par une écoute attentive, votre vigilance deviendra votre plus grand gardien à votre être, à ce que vous êtes réellement. Vous serez en mesure d'être réellement présent à ce qui se passe en vous ayant comme seul point de repère vos ressentis. Être en contact avec vous-mêmes, permettra d'éviter de reproduire des erreurs du passé ou de vous placer dans des situations non-désirées. Vous serez en mesure par votre vigilance à demeurer aligné sur votre être créant un bien-être bien senti plus fréquemment.

Yves Beaudry

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

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

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