

LUMIERE SUR...

Barbara Médium - www.barbaramedium-channeling.com

Lettre d'information

Février 2023

Comment vivre l'instant présent ?

Apprendre à vivre l'instant présent est essentiel pour se sentir bien dans sa vie. Or, il n'est pas toujours facile de se sentir connecté au moment présent. Le passé semble vous rattraper inévitablement, et le futur vous inquiète. Pourtant, le secret d'une vie heureuse est simple et évident : Il s'agit de profiter de l'instant présent, car c'est tout ce qui vous appartient. Voici donc quelques clés pour y accéder.

Restez attentif

L'une des meilleures façons de vivre l'instant présent est de rester attentif à votre ressenti intérieur. Tout au long de votre journée, entraînez votre attention à se concentrer sur vos sensations et vos émotions. Cela contribuera à rendre vos expériences de vie plus authentiques, au lieu de vous sentir déconnecté d'elles.

Pratiquez la pleine conscience

Apprenez à vous échapper des tourmentes de votre esprit en pratiquant la pleine conscience. Il s'agit d'une pratique qui consiste à se concentrer sur le moment présent et sur la façon dont il se déroule. Mettez toute votre énergie à réaliser une action ou un mouvement, ne pensez pas à autre chose que ce que vous êtes en train de faire. Commencez à remarquer les fois où vous pensez à autre chose que ce que vous êtes en train de faire. Vous pouvez pratiquer cette pleine conscience en marchant, en faisant de l'exercice ou en cuisinant par exemple. Lorsque vous vous surprenez à ne pas penser à ce que vous êtes en train de faire, faites un effort pour revenir à votre activité initiale. Le fait de remarquer votre inaptitude à rester dans l'instant présent vous aidera à l'être davantage.

Appréciez la beauté des choses

Prenez le temps d'apprécier le monde qui vous entoure en prenant mentalement note de la beauté des choses. Si vous aimez la nature, regardez les feuilles qui changent de couleur, le calme de l'eau qui coule le long du rivage, et les rayons du soleil qui percent les nuages. Si vous n'aimez pas la nature, appréciez simplement le confort de votre canapé et de votre tasse de café chaud.



Exprimez votre gratitude

Exprimez votre gratitude en réalisant la chance que vous avez d'être en vie, cela permet d'écarter le jugement de l'instant présent. Cette gratitude permettra aussi d'améliorer votre bien-être et vous libèrera du sentiment d'anxiété. Remerciez la vie pour ce qu'elle vous offre, remerciez les membres de votre famille et vos amis pour l'amour qu'ils vous donnent, remerciez l'Univers pour tout ce que vous avez de positif dans votre vie, et pour tous les petits cadeaux mis sur votre chemin...

Pardonnez-vous

Apprenez réellement à oublier votre passé et à aller de l'avant, vous ne parviendrez pas à vivre dans l'instant présent en restant accroché aux problèmes du passé. Que vous soyez fautif ou non, pardonnez vos erreurs passées, laissez tomber la culpabilité et les regrets.

Pratiquez l'acceptation

Accepter les événements tels qu'ils sont peut vous aider à rendre votre vie plus paisible. Ne passez pas votre temps à vous demander ce qu'auraient pu être les choses, si une action n'avait pas été commise, si vous aviez fait autrement.... Lâchez prise et acceptez les situations, les événements comme ils viennent, car finalement tout se pose de façon juste pour vous.

Faites preuve d'optimisme

La vie n'est pas toujours facile, et il y aura toujours des obstacles sur votre chemin, et la façon dont vous les expérimenterez est sous votre contrôle. Si vous décidez d'affronter les défis de la vie avec positivité et optimisme, cela vous facilitera la tâche. Utilisez le pouvoir de la pensée positive pour être plus heureux au quotidien. De cette façon, vous serez plus à même de vivre l'instant présent.

Méditez

Méditer permet de vider l'esprit de toute pensée et de tout ce qui peut le tourmenter. La méditation de pleine conscience est une pratique pouvant être utilisée pour améliorer le bien-être mental, tout en permettant de vivre l'instant présent. Des applications peuvent vous aider à pratiquer la méditation au quotidien, ou vous pouvez également en trouver sur YouTube. Maintenant c'est à chacun de trouver la façon de méditer qui lui convient le mieux (en silence, en musique, méditation guidée, méditation en groupe...)