

# Vivez l'instant présent

Aujourd'hui, je vais vous communiquer une clé du bonheur que nous avons la prédisposition à ne pas l'exploiter suffisamment au quotidien. Vivre l'instant présent !

Nous vivons dans une société qui va de plus en plus vite et qui ne nous laisse plus jamais le temps de vivre pour soi, ainsi cela nous amène du stress, de la précipitation, des résultats médiocres et même des maladies...

## **Basculer dans le positif et la sérénité !**

Nous sommes si copieusement dans la précipitation, que nous nous projetons dans notre avenir ... et déjà, nous voudrions être déjà ailleurs ou quelques heures plus tard, pour être dans une autre situation ! Alors que nous sommes en pleine discussion, dans des moments de rendez-vous importants, qu'ils soient privés ou professionnels... Nous sommes absorbés par nos pensées... Et nous ne vivons pas l'instant présent.

Pour être à l'écoute de l'autre, pour lui donner de l'attention, pour mémoriser ce qu'il vous communique... Vous devez vous évader de votre passé et de votre du futur pour vivre l'instant présent.

Vous avez une heure devant vous qu'allez-vous en faire ? Et si vous alliez vous asseoir au bord de l'eau ... ?

## **Alors vivez l'instant présent.**

Écoutez le vent dans les arbres. Les oiseaux qui s'expriment. Le clapotis de l'eau, autant de petits sons et de petites odeurs, que nous négligeons ! Mais qui pourtant nous nous rassurent... Elles nous font tellement de bien au fond de nous-mêmes...

**Voici ma vidéo du jour pour vous inviter à vivre l'instant présent :**

Vivre l'instant présent, c'est de ne plus courir après le temps, et paradoxalement, cela est prouvé, vous produirez mieux et plus.