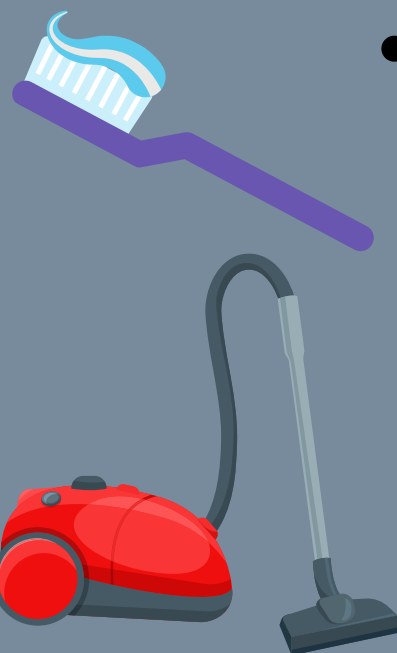



Quelques conseils pour ... profiter du moment présent





Si tu es dans la déprime, tu vis dans le passé. Si tu es anxieux c'est parce que tu vis dans le futur et si tu vis en paix c'est que tu vis dans le présent.


- 
- Exercez-vous à être dans l'ici et maintenant quand vous réalisez des tâches quotidiennes : vous laver (mmmh, l'odeur du savon et la chaleur de l'eau), vous brosser les dents (la menthe, ça pique !), passer l'aspirateur (la poussière qui disparaît, quel kif !), vider votre vessie bien pleine (béatitude totale)...

- 
- Deux à trois fois par jour, exercez-vous à observer vos pensées. Leur sujet se répète-t-il ? En vous positionnant comme observateur, vous prenez de la distance et par conséquent, vous vous éloignez du ressenti potentiellement désagréable lié à ces ruminations.

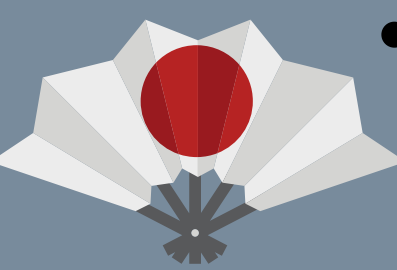
- breathe*
- Deux minutes par jour, concentrez-vous sur votre souffle et respirez en gonflant la poitrine mais aussi le ventre.

- 
- Programmez votre téléphone avec une sonnerie (agréable !) à intervalles réguliers pour ne pas oublier de vous arrêter régulièrement.

- 
- Revisitez les tubes des années (au choix) 60, 70, 80, 90 ou 2000 et chantez à tue-tête dans votre voiture par exemple. Cette activité, outre le fait qu'elle libère des endorphines, vous plonge dans votre vécu instantané.

- 
- Attribuez consciemment une intention à toutes vos activités. Cela leur donne du sens et permet de mieux les investir. Par exemple : je vide le lave-vaisselle pour mieux le remplir par la suite et avoir une cuisine en ordre.

- 
- En position allongée, imaginez que votre corps est un macaroni. Ni cru, ni "al dente" mais bien, voire trop, cuit. Ressentez son poids et son relâchement.

- 
- Faites de l'espace dans votre environnement. Moins celui-ci sera chargé en objets de toutes sortes, plus votre vue sera dégagée et moins vous serez distrait. Explorez la méthode KonMari développée par Marie Kondo : <https://konmari.com>.

- thank you* ❤️
- Développez la gratitude en revisitant tout ce que la vie vous a déjà donné : amour, famille, amis, travail, environnement, argent, contenu du frigo...