

Être dans le « Ici et maintenant »

Profiter du moment présent, cela semble beaucoup plus facile à dire qu'à faire, non? Nos pensées s'éparpillent sans cesse dans tous les sens en nous laissant peu de répit pour faire le vide dans notre esprit. Et pourtant, les bienfaits physiques et psychologiques que cela nous procure devrait nous inciter à redoubler d'effort pour y arriver et ce, le plus souvent possible. 1,2,3, c'est parti!



Mieux respirer

On débute aussi facilement qu'avec la respiration. Nous avons beaucoup de réflexes de respiration qui nous permettent de nous sentir bien. Le **soupir** par exemple, nous aide à détendre le ventre et évite à notre estomac de se nouer. Lorsque vous sentez que vous commencez à vous agiter, stoppez ce que vous êtes en train de faire et respirez.



Développer la conscience des petits détails

Ce sont nos **cinq sens** qui nous aident à vivre l'instant présent : c'est en prenant le temps de penser à ce que nous voyons, ce que nous entendons, ce que nous sentons, ce que nous goûtons et touchons que nous percevons la réalité du moment. Lorsque l'on marche par exemple, il est facile de laisser nos pensées vagabonder. Dans ces moments-là, prenez le temps d'écouter le chant des oiseaux par exemple : cela vous reconnectera instantanément au présent. Vous pouvez aussi admirer ce qui vous entoure, remarquer une odeur particulière.



Se libérer de l'impatience

L'impatience, c'est l'illusion que ce qui va nous arriver plus tard est mieux que ce qui nous arrive aujourd'hui. Que ce qui nous attend sera plus agréable, plus confortable. Sachez apprécier le moment présent, prenez conscience qu'il y a des très belles choses autour de vous.



Finalement, respirez encore...

Vous l'ai-je mentionné dès le début? Oui et je tiens à le répéter puisque c'est le plus important de tous. Tout ce que vous lirez ou entendrez qui traite du bien-être aura forcément comme base la respiration. Parce que c'est la respiration qui nous permet de trouver notre équilibre.



Rayon de Partage
en santé mentale

67, rue Desbiens, Amqui, Québec, G5J 3P5
418-629-5197

suivez-nous sur
facebook

Visitez notre nouveau site web !

www.rayondepartage.com

