

Ino sama

Le pouvoir de moment présent

comment arrêter d'attendre le futur et vivre

Cet ebook a été publié sur www.bookelis.com

© ino sama, 2023

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de cet ebook.

Table de matière

- **Introduction**
- **Le lien entre présence et bonheur**
- **Pourquoi est-ce si difficile de vivre l'instant présent**
- **Comment utiliser le pouvoir du moment présent**
- **Comment abandonner le passé et arrêter de s'inquiéter pour l'avenir**
- **Comment changer votre vie pour le mieux et de profiter de chaque jour**
- **Conclusion**

Introduction

La vie humaine est une sorte de série de différents types de stress et de relaxation, une séquence sans fin de moments, bons et mauvais. Et pourtant, si vous regardez de plus près, c'est-à-dire à travers votre propre expérience directe, vous constaterez qu'il n'y a pas beaucoup de moments du tout. Vous découvrirez qu'il n'y a toujours eu que ce moment. La vie est toujours maintenant. Votre vie entière se déroule dans le présent constant que nous le fuyons souvent dans nos réflexions et ne remarquons même pas que nous ne vivons pas. Il peut nous sembler très important de réfléchir à nos problèmes ou tâches, comment les résoudre ou comment s'en sortir. Et nous ne soupçonnons même pas que nous avons créé ces problèmes pour nous-mêmes, qu'ils n'existent pas dans la vie elle-même. Ils ne sont pas présents dans le présent originel. Ils sont le produit de l'esprit et de ses habitudes. Ces habitudes sont fortes. Mais la vie est plus forte. Nous ne sommes pas conscients de notre isolement de la vie la plupart du temps, trouvant des joies éphémères dans des moments rares et aléatoires. Et ce n'est que lorsque nous entrons en contact avec le présent que nous devenons capables de revenir à la source éternelle des êtres vivants.