



Le Périscope

VIVRE AU PRÉSENT ●●●

Vivre le moment présent, c'est être conscient de la valeur de l'instant qui passe, savoir l'apprécier et reconnaître la satisfaction qu'il nous procure est l'un des plus importants secrets du bonheur.

Il est normal de vivre un peu de nostalgie ou de déprime face à notre passé, tout comme il nous arrive d'anticiper avec espoir ou avec crainte notre avenir. Mais le passé et l'avenir ne doivent pas nous empêcher de vivre au présent. Où vous situez-vous ?

Il y a des gens qui vivent toujours dans le :

Passé négatif

Vivre toujours dans la souffrance des événements passés.
Si ça va mal aujourd'hui, c'est parce que j'ai eu une enfance malheureuse, que je n'ai pas pu faire les études que je voulais, que j'ai trop gâté les enfants, etc.

Passé positif

Vivre toujours dans le regret du bon vieux temps.
Ces personnes, comparent toujours ce qu'elles vivent actuellement avec autrefois et ont de la difficulté à apprécier le moment présent car, selon elles, tout était mieux avant.

Futur négatif

Il y a des gens qui vivent toujours dans l'attente du malheur. Ils ont perdu espoir en l'avenir. Pour eux la vie va de mal en pis et l'avenir est plutôt sombre. Ce sont des éternels anxieux qui anticipent le futur avec appréhension.

Futur positif

Certaines personnes attendent l'avenir pour profiter de la vie, pour faire ce qu'elles ont envie de faire, pour se donner droit au bonheur.
Quand les enfants seront partis de la maison, quand elles seront à la retraite, etc.

Vivre au présent

Cela ne veut pas dire de nier le passé mais décider de tirer les leçons de celui-ci afin qu'il ne soit pas une entrave à notre présent. Ne pas anticiper l'avenir ne signifie pas l'absence de planification mais plutôt faire preuve d'ouverture et développer notre capacité d'adaptation aux événements qui arrivent et sur lesquels on n'a pas toujours de contrôle.