

# PENSÉE DU JOUR



*« Êtes-vous inquiet ? Avez-vous souvent des pensées anticipatrices ? Dans ce cas, vous vous identifiez à votre mental, qui se projette dans une situation future imaginaire et crée la peur. Il n'y a aucun moyen de faire face à une telle situation, car celle-ci n'existe pas. C'est un ectoplasme mental. Vous pouvez mettre fin à cette folie corrosive qui sape votre santé et votre vie : il vous suffit d'appréhender l'instant présent. Prenez conscience de votre respiration. Sentez le mouvement de l'air qui entre et sort de vos poumons. Ressentez le champ énergétique en vous. Tout ce que vous aurez jamais à affronter et à envisager dans la vie réelle, c'est cet instant. Alors que vous ne pouvez pas le faire dans le cas de projections mentales imaginaires. Demandez-vous quel "problème" vous avez à l'instant, et non celui que vous aurez l'an prochain, demain ou dans cinq minutes. Qu'est-ce qui ne va pas en ce moment ? Vous pouvez toujours composer avec le présent mais vous ne pouvez jamais composer avec le futur. Et vous n'avez pas à le faire. La réponse, la force, l'action ou la ressource justes se présenteront lorsque vous en aurez besoin. Ni avant, ni après. »*

Eckhart Tolle



*Ce livre est gratuit pour les abonnés de la PG (format PDF) –  
Cliquez ici !*



*Choisissez un abonnement de 6 mois à la PG  
et obtenez **12 mois** jusqu'au 31/10/2018*