

SIMPLICITÉ: 9 CLÉS POUR CHEMINER!

Vivre dans la simplicité est un concept bien abstrait pour certaines personnes et bien concret pour d'autres.

Mais le plus souvent, cela résulte d'un cheminement personnel et de la mise en place de petits ou de grands changements pour avoir une vie plus alignée à ses valeurs profondes.

Car, dans les faits, la simplicité est à la portée de tous.
Souvent, vivre plus simplement, c'est aussi vivre plus heureux.

Dans cet article, vous trouverez neuf clés pour cheminer doucement sur la voie de la simplicité.



1. CHANGER SA RELATION AVEC LE MATÉRIEL

Les biens matériels devraient être à notre service et non l'inverse.

La surconsommation laisse souvent un bien grand vite intérieur ET dans le porte-monnaie.

Travailler toujours plus pour pouvoir acheter toujours plus d'objets ou des objets plus luxueux est un cercle vicieux sans fin heureuse.

La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez changer maintenant et de façon permanente votre relation avec le matériel.

Et il n'est jamais trop tard pour le faire.

Le premier pas peut être de se demander si on a vraiment besoin ou non d'un bien matériel.

On peut aussi se questionner sur nos motivations réelles à faire une nouvelle acquisition, quelle qu'elle soit.

Est-ce un achat utile, aligné à nos priorités ou qui nous procure un réel bonheur?

Notre relation avec le matériel peut changer assez rapidement, lorsqu'on choisit la voie de la simplicité et qu'on commence à goûter au sentiment de liberté qui l'accompagne.



2. DÉSENCOMBRER POUR PLUS DE SIMPLICITÉ

Les biens matériels ne devraient pas non plus nous envahir !

Vivre simplement, c'est aussi prioriser un environnement physique dans lequel on se sent bien et qui n'est pas encombré de choses inutiles et inutilisées.

On doit accepter de laisser aller ce qui nous encombre et qui ne nous rend plus service.

Oui, cela peut demander un peu, parfois beaucoup, de détachement.

Car on s'attache malgré nous à nos jolies choses.

On conserve des vêtements au cas où ils pourraient nous faire à nouveau si on perdait un peu de poids.

On garde d'autres objets pour ne pas reconnaître qu'on les a achetés « pour rien » si on s'en départit maintenant.

D'autres biens sont des souvenirs ou ont une valeur symbolique à nos yeux.

Il faut savoir faire la part des choses et accepter parfois de laisser aller, pour plus de simplicité.

Le désencombrement nous procure instantanément de l'espace physique, mais aussi une tranquillité d'esprit.

Notre tête aussi se voit libérer d'une charge. De plus, désencombrer nous redonne du temps.

Tous les biens donnés, vendus, recyclés n'ont plus à être gérés, nettoyés, contournés, déplacés, et.

C'est bien simple: désencombrer, c'est libérateur à plusieurs niveaux.

Faites le test !



3. APPRIVOISER LE MOMENT PRÉSENT

Vivre le moment présent sans se tracasser avec le passé et sans se soucier de l'avenir est une précieuse clé pour vivre plus simplement.

Cela permet aussi de vivre pleinement chaque moment, de s'y dédier.

Cela fait en sorte que les gens qui nous entourent se sentent importants à nos yeux, car dans les faits, on prend le temps d'être ensemble et d'honorer l'instant présent.

Apprendre à vivre dans le moment présent est un très beau cadeau que l'on se fait à soi et qui a un impact incroyable sur nos relations avec notre entourage.

Et, c'est tellement plus simple que d'essayer de tout faire en même temps. Car, quand on essaie d'être partout, on n'est nulle part.

Choisir l'instant présent, c'est choisir la simplicité.



4. PRIORISER L'HUMAIN

La simplicité passe aussi par des relations humaines enrichissantes.

Pour avoir des relations humaines riches et agréables, il faut du temps. Du temps de partager des moments de qualité avec ceux qu'on aime.

Donc, cela implique de prioriser l'humain et les contacts humains.

Alléger son horaire pour être plus souvent avec sa famille est une façon d'enrichir sa vie et d'avancer sur la voie de la simplicité.

Dégager du temps pour être et échanger avec de précieux amis nous rapproche aussi d'une vie simple et signifiante.

Prendre le temps de dire bonjour à nos voisins et aux passants nous reconnecte aussi à l'essentiel.

5. FOCALISER SUR L'INTENTION

Est-ce que vous savez pourquoi aujourd'hui, vous posez telle ou telle action ?

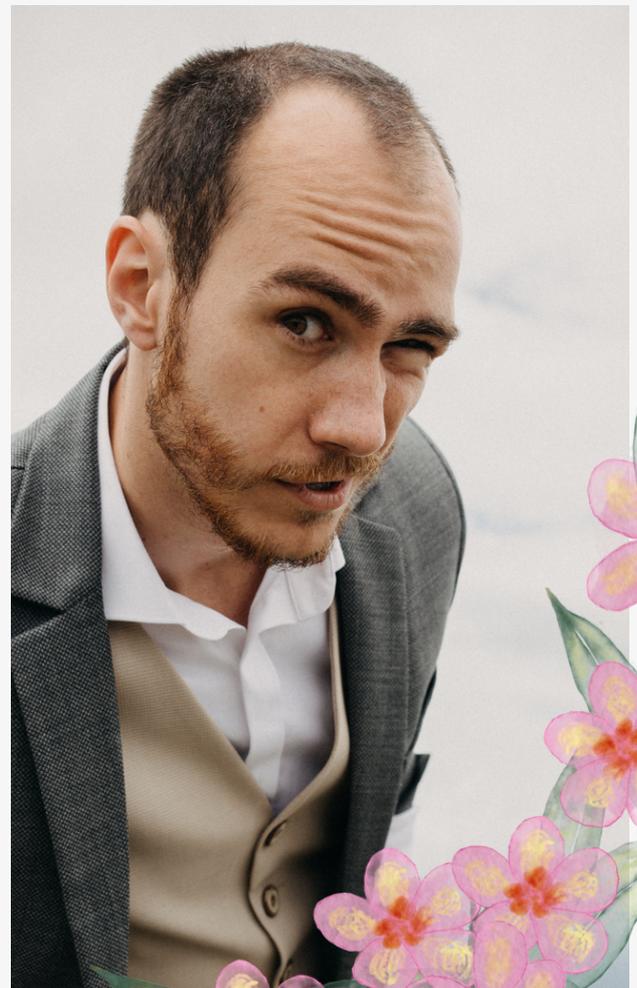
Quelle est votre intention ?

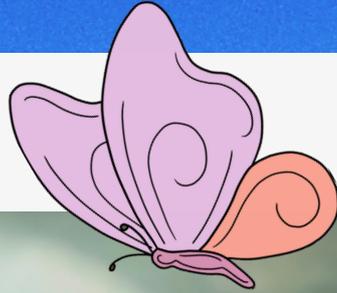
Mettre une intention au cœur de chacune de nos actions et nos décisions au quotidien est un moyen rapide et efficace d'employer notre temps pour ce qui compte vraiment.

Au lieu de continuer d'avancer sur le pilote automatique jour après jour, on reprend la maîtrise de sa vie.

On fait les choses pour les bonnes raisons. Ou alors, on ne les fait pas.

Une vie guidée par nos intentions profondes est une vie plus simple et plus satisfaisante. On veut tous d'une vie mieux alignée, non ?





7. LIMITER LES RELATIONS TOXIQUES

Les relations toxiques peuvent être la source de beaucoup d'émotions négatives qui épuisent au quotidien et nous vident de notre précieuse énergie.

Limiter les relations toxiques et s'entourer de personnes positives qui partagent les mêmes valeurs que nous est une clé importante à qui tend vers une vie plus simple et plus heureuse.

J'en conviens, il peut être parfois difficile de gérer certaines relations plus difficiles et de mettre ses limites.

On ne veut pas nécessairement couper les ponts, même avec des gens qui nous font trop souvent souffrir.

Espacer ou raccourcir les visites ou les moments passés ensemble peut être un point de départ et même la solution dans certaines circonstances.

6. AMÉLIORER SES HABITUDES DE VIE

On peut aussi simplifier sa vie au quotidien en apportant des changements positifs à son hygiène de vie: mieux dormir, manger sainement, bien s'hydrater, prendre le temps de respirer et de faire plus d'exercice à l'extérieur.

Avoir une routine quotidienne saine et mieux prendre soin de soi rend la vie plus douce. Et empreinte de simplicité.

Utiliser les technologies intelligemment est aussi une saine habitude de vie à adopter.

Par exemple, réduire le temps d'écran peut améliorer votre sommeil et vos relations.

Manger de façon consciente et prendre ses repas dans le calme plutôt que rapidement et devant les écrans, aura assurément un impact positif.

Et sans oublier tous les effets bénéfiques de prévoir de temps à autre du temps pour soi.



8. NOURRIR SA VIE INTÉRIEURE

C'est une clé si importante que celle qui nous donne accès à notre vie intérieure. La vie intérieure est cet espace unique qui nous appartient et nous accueille, loin du tumulte de la vie extérieure.

La vie intérieure, qu'on peut aussi appeler la vie spirituelle, n'est pas forcément liée à des croyances religieuses, bien que pour certaines personnes, elle puisse prendre cette voie. En effet, la notion de vie intérieure ou de vie spirituelle est bien plus large que la religion.

Elle peut se développer et évoluer à travers des réflexions philosophiques, la méditation, la pleine conscience, des lectures, des habitudes et des rituels quotidiens.

Il n'y a pas de cadre imposé.

La spiritualité peut aussi s'expliquer comme ce qui donne un sens à notre vie et à ce qui nous entoure.

Et c'est bien personnel à chacun.

Nourrir sa vie intérieure, être plus connecté à soi, est une autre clé pour qui aspire à plus de simplicité.



9. PRATIQUER LA GRATITUDE

La gratitude est un puissant moteur pour apprécier ce qui nous entoure, les petits bonheurs quotidiens et les magnifiques personnes qui partagent notre vie.

C'est une façon simple et incroyable d'apprécier les petits bonheurs de la vie. Et de se rendre compte que le bonheur réside dans les choses simples du quotidien.

Alors, comment pratique-t-on la gratitude?

Il y a plusieurs manières de faire.

Je vous conseille de commencer par prendre quelques minutes le soir, avant d'aller au lit, pour noter dans un journal ou encore dans un cahier de notes 5 moments de votre journée pour lesquels vous avez de la gratitude.

Il suffit simplement de dire merci à la vie pour ces beaux moments en les énumérant un à un.

En plus de générer des émotions positives et un sentiment de plénitude, votre cahier de gratitude deviendra un recueil de beaux souvenirs de votre quotidien que vous voudrez conserver longtemps.



Enfin, il est bien de garder en tête qu'il n'est jamais trop tard pour simplifier sa vie et vivre plus heureux.

On peut tous aspirer à vivre une vie plus heureuse maintenant, tout simplement.



ECOUTE TON ETRE

A BIENTÔT POUR LE PROCHAIN NUMÉRO.
D'ICI LÀ PRENEZ BIEN SOIN DE VOUS.

Ce bulletin prend ses sources du site ci-dessous (merci à eux) :

<https://pourunbonheursimple.com/simplicite-9-cles-pour-cheminer/>

TOUTES LES IMAGES PROVIENNENT DU SITE "PEXELS"

