

**Présente : Vivre dès maintenant le Moment Présent !**

## **11 conseils pour Etre bien dans l'instant présent !**

Devenez Apprentis - Sage du bonheur.  
Le bonheur, d'après son étymologie, c'est être bien,  
quelle que soit la façon dont on le conçoit.  
Saupoudrez du bonheur partout dans votre vie !



**L'instant présent, c'est simple comme bonjour !**

Je suis femme, mère, thérapeute et fondatrice du site « Créatrice d'A...Venir® » et des méthodes l'Alchimiste c'est Vous ! et Libre... de toute emprise !



Depuis 2003, j'exerce le métier de praticienne en psychothérapie. Je suis passée des métiers de la banque à l'écoute de la souffrance humaine. Mais aussi, à l'écoute des projets, des difficultés que l'on rencontre à réaliser un projet, à se sentir vivre, heureux et responsable de sa Vie.

Après avoir subi un burn out dans mon ancienne profession, il m'a fallu chercher à comprendre pourquoi ! J'ai ainsi suivi plusieurs cursus d'études, de Formations de la psychologie au corps humain, en passant par l'alimentation.

Ma pratique s'adresse aux personnes qui :

- ✓ ont subi un traumatisme
- ✓ se sentent mélancoliques, tristes, dépressives
- ✓ n'arrivent à pas gérer leur stress
- ✓ viennent de subir un deuil
- ✓ rencontrent des problèmes de couple, des problèmes relationnels
- ✓ n'arrivent pas à sortir de schémas négatifs et qui ne cessent de les reproduire
- ✓ souhaitent atteindre un objectif et ne plus s'en laisser dévier
- ✓ veulent sortir de l'état de victime du Burn Out et reprendre la responsabilité de leur vie.
- ✓ ...

La souffrance n'est pas une vérité, il est temps à présent pour vous, pour chacun de nous d'apprendre le bonheur. Invitez-vous à chaque instant à vivre le moment présent !

Humainement Vôtre,

*Annick*

# Sommaire

---

Pourquoi utiliser la force du moment présent ? .....	4
Dans le moment présent, se trouve la solution .....	7
Dans le moment présent se trouvent les opportunités ! .....	8
Le moment présent est mouvement ! .....	9
Le moment présent est régénérateur ! .....	11
Le moment présent est réparateur ! .....	12
Le moment présent c'est choisir d'Etre heureux .....	15
Le moment présent, c'est la respiration ! .....	17
Le moment présent, c'est l'Abondance ! .....	18
Le moment présent est lumière ! .....	19
Le moment présent est positif ! .....	20
Déjà la fin de cet ebook .....	22

# Pourquoi utiliser la force du moment présent ?

Nous sommes tous reliés énergétiquement. Votre moral est au plus bas sans que rien n'ait changé dans votre Vie ?

C'est juste un état ressenti par d'autres humains qui vient vous toucher. Reconnaissez-le, et libérez-le en revenant dans votre moment présent. AD



Vous sentez-vous dépassé(e) en ce moment ? Irrité(e) ? Impatient(e) ? Insatisfait(e) de la vie que vous menez ? Vous vous demandez pourquoi vous ressentez tout ceci, alors que tout va bien pour vous ?

Vous avez dans votre vie le compagnon et ou la compagne qui vous comble, un travail qui vous plaît, des enfants qui sont heureux et communiquent avec vous. Pourquoi ces ressentis ?

Peut-être même êtes-vous en ce moment même en train de vous dire que finalement, il doit y avoir un domaine dans votre vie où forcément vous n'êtes pas satisfait. Vous êtes en train de vous épier, de chercher ce qui ne va pas dans votre vie et peut être même de créer des problèmes où il n'y en a pas.

Mais alors pourquoi est-ce que je ressens tout cela ?

Aujourd'hui, nous sommes nombreux à être hypersensibles, femmes et hommes confondus. Hypersensibles veut dire que vous captez l'ambiance générale de ce qui vous entoure. Actuellement, les tensions sont fortes, très fortes.

Vous n'avez pas comme d'autres êtres humains été préparés à vivre ces ressentis qui sont de plus en plus intenses. Ces « zones de turbulences » vous traversent et vous bousculent à votre insu.

Oui, je sais, vous n'avez jamais demandé à être hypersensible. C'est une qualité qui se déploie à travers les êtres humains qui sont prêts, peut-être pour s'élever en même temps que cette violence.

Il n'y a pas de jour sans la nuit, pas de froid sans chaud, pas d'été sans hiver, pas d'ombre sans lumière...

L'ombre se déploie actuellement avec violence, et la lumière augmente tout autant.

Vous n'avez pas appris cela à l'école, vous étiez loin de vous douter...

Il existe un moyen simple qui vous permette de savoir si, ce qui vous affecte, provient de ce que vous vivez ou non :

### **Posez-vous la question :**

« Est-ce que quelque chose a changé dans ma vie depuis hier, la semaine dernière ? Ai-je été affecté personnellement par un événement difficile ? »

Si non, disons que vous avez été choisi par la vie pour vos capacités à laisser passer à travers vous les énergies pour les transformer.

« Je prends conscience de ce que je vis et cela ne m'appartient pas, je le laisse juste passer »

### **Si vous vous sentez de taille, en réalité, c'est le plus agréable à faire :**

« Je prends conscience de ce que je vis et cela ne m'appartient pas, j'intègre ces énergies, j'accepte qu'elles soient là, elles ne font que passer ».

En effet, notre cerveau a « peur » des émotions dites négatives. Il va sans cesse nous les faire rejeter. En les rejetant par notre mental, nous nous focalisons sur ces émotions, à notre insu. L'effet est immédiat, en faisant cela, nous apportons de la force à ce que nous voulons éviter.

Laissez-les juste « Etre » afin qu'elles puissent être traitées par votre partie émotionnelle. En faisant ainsi, en acceptant leur présence, vous allez vous nourrir de l'énergie.

Les émotions sont énergies, et elles vont se dissiper.

**En faisant ceci, vous allez profondément aider ceux qui les ressentent. Voilà pourquoi il est important d'utiliser la force du moment présent.**

N'oubliez pas, nous sommes tous reliés, c'est le cadeau de notre humanité pour que nous progressions tous ensemble !

# Dans le moment présent, se trouve la solution

---

C'est dans la tourmente qu'il est nécessaire de s'arrêter :

Faire une pause, respirer.

Décidez de VOUS observer de l'extérieur, comme si vous regardiez un film. Vous demandez de quoi elle ou il aurait besoin pour régler cette situation ? Cela pour permettra de reprendre votre vie en main AD



Oui, dans l'instant présent, ici et maintenant, il ne vous manque rien. Prenez conscience de cela, laissez la sérénité s'installer.

Le futur se construit à partir de votre présent, et peut-être êtes-vous en train de construire un présent avec un futur peuplé de peurs, d'angoisses. Le futur n'existe pas dans le présent. Vous avez ainsi le choix de manifester la couleur de ce futur. Angoisses ou Sérénité ?

« Fais de ta vie un rêve, et d'un rêve une réalité » ST EXUPERY

# Dans le moment présent se trouvent les opportunités !

---

Prenez quelques instants pour vous, et posez-vous la question :  
Aujourd'hui, quel cadeau, quelle opportunité se sont présentés à moi ?  
Que m'offre la Vie pour aller dans le sens de mon bonheur ?  
Prenez chaque jour une petite minute et concentrez-vous sur  
tout ce que la Vie vous offre ! AD



**P**lus vous allez être satisfait de votre vie, satisfait de ce qui vous entoure, plus vous vivrez dans l'abondance !

Plus vous vous plaindrez de ce que vous n'avez pas... plus vous allez manquer.

Etre satisfait ne veut pas dire ne rien désirer de plus, c'est peut-être une forme de gratitude à avoir, pour recevoir mieux.

Diffuser une sensation de bonheur, de complétude pour la faire rayonner en vous et autour de vous.



# Le moment présent est mouvement !

---

La Vie est mouvement. Nous surfons sans le savoir sur ces vagues d'énergies. Quelques fois au plus bas, quelques fois au plus haut. Ces mouvements peuvent nous déséquilibrer pour créer le meilleur pour nous. Si vous êtes tombé de votre surf, ne restez pas à contempler la Vie sans oser bouger. Remonter sur votre surf et pour profitez pleinement du mouvement de la Vie. AD



**V**ous l'avez remarqué ? La vie... Ca bouge. Ca bouge et cela nous déséquilibre. De manière permanente, il nous faut nous réajuster de plus en plus.

La vie est une question d'équilibre à rétablir.

Un événement vous touche, c'est normal. Vous ressentez des émotions fortes, c'est normal. J'ai une bonne nouvelle pour vous, vous êtes Humain. Je vous offre dans cet ebook, un moyen simple, rapide qui va vous permettre de gérer ces instants là. Vous le trouverez à la page 12.

Voici une expression qui va vous recaler sur le chemin des opportunités, et alléger le moment difficile :

**« Tout est pour le mieux malgré les apparences ! »**

Oui vous avez bien lu, je vous propose de vous dire cette phrase et je vais vous expliquer pourquoi.

Vous êtes sûrement déjà, dans votre vie, passé par un moment qui semblait très difficile, par exemple une perte d'emploi, une rupture, autre chose. Le temps s'est écoulé, et vous avez pu reconstruire votre vie différemment : un nouveau travail, une nouvelle personne à vos côtés.

Vous êtes-vous déjà dit, s'il ne s'était pas passé cela, je n'aurais jamais postulé pour ce travail, je n'aurais jamais rencontré telle personne ?

Oui, bien sûr cela vous est arrivé. Au moment où l'événement se passe, vous n'avez aucune idée de ce que la vie va vous proposer. De plus, avez-vous repéré comme nous avons du mal à lâcher, même lorsque nous étions malheureux dans la situation ? Peut-être même vous disiez à vos amis : j'en ai vraiment marre de ce boulot...

Vous vous êtes rendu compte, que la vie vous a aidé à passer un cap pour aller vers le meilleur pour vous-même.

C'est pourquoi je vous propose cette phrase : « Tout est pour le mieux malgré les apparences ! »

Elle n'est pas magique non, elle a juste pour effet de vous permettre de sortir plus rapidement de la tempête, et de voir clairement les opportunités qui se présentent à vous. Ainsi, vous n'avez qu'à vous servir dans ce qui vous convient.

Alors ? Gardez-vous votre ancien fonctionnement, celui qui est de tourner en rond, de ressasser un moment qui vous permet d'aller de l'avant ? Où remontez-vous sur votre surf pour reprendre la prochaine vague ?

# Le moment présent est régénérateur !

---

La nature est là pour vous, pour vous régénérer. Profitez de ses bienfaits. Laissez vous envahir par les gazouillis des oiseaux, par la beauté des fleurs. Mettez vous à l'écoute de cette joie profonde qui naît en votre coeur et laissez là vous envahir. AD



**O**ui, le moment présent est régénérateur.

Plus vous allez revenir dans l'instant présent, plus vous allez pouvoir vous détendre.

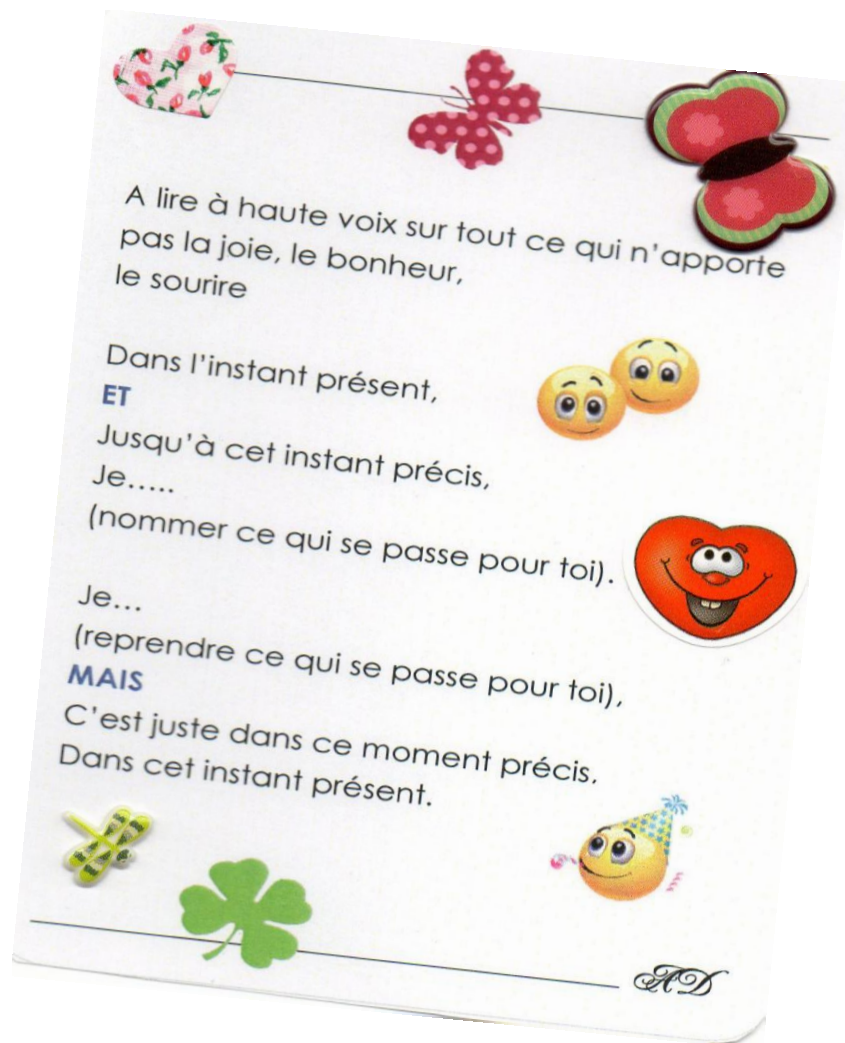
**Vous détendre ?** Oui, dans le moment présent, vous pouvez observer ce qui vous entoure. Portez votre attention sur le chant d'un oiseau, sur la beauté d'une fleur ou d'un arbre, sur la forme d'un nuage. Ressentez votre corps, qu'est-ce que vous ressentez ?

**Respirez tout va bien.**

Dans ce magnifique moment que vous vous accordez, vous pouvez aussi choisir de repérer les zones de votre corps qui sont tendues, et porter votre attention sur ces zones. Respirez, et par votre pensée, détendez cet endroit qui demande votre attention.

Vous n'avez pas le temps de faire cela ? Grâce à cela, vous gagnerez en efficacité, en énergie et en bonne humeur. En terme de temps, moins d'une minute. Pensez-vous valoir une minute de votre temps pour vous amener au meilleur de qui vous êtes ?

# Le moment présent est réparateur !



**A**h oui, mais voilà... **vos pensées reviennent en boucle.** Vous n'arrivez pas à les arrêter. Elles deviendraient presque obsessionnelles. En ce qui concerne, **les émotions négatives, pareil,** vous n'arrivez pas à en sortir. Et **vos croyances limitantes sur vous-même ?** Ce n'est pas très agréable n'est ce pas ?

J'oubliais, peut-être ne savez-vous pas ce que je qualifie de croyances limitantes. Pour moi, il s'agit de phrases telles que : je n'y arriverai jamais, je ne m'en sortirai jamais, c'est toujours la même chose, je n'ai aucun moyen de changer ma vie... Vous voyez ou entendez ce dont je vous parle ?

Oui, je n'en doute pas. Cela nous arrive à toutes et à tous.

En ce qui concerne les émotions qui nous pompent notre énergie, nous empêchent de bouger, d'avancer... on va les faire évoluer ensemble. Un exemple... la tristesse !

Comment faire pour transformer cette tristesse qui vous envahit ?

Comment faire évoluer ces croyances limitantes qui vous empêchent d'être vous-même ?

Que ce soit les croyances ou les émotions, ce sera aussi facile pour l'un comme pour l'autre. Il ne s'agit pas d'être dans le déni, mais dans la conscience pour transformer.

**Vous avez sans doute remarqué que les expériences, les événements de notre vie peuvent être vécus de différentes façons.**

J'ai envie de vous offrir l'opportunité d'ouvrir un portail, celui du choix ! Les événements sont ce qu'ils sont : impossibles à changer. Mais, nous disposons d'une capacité magique qui est celle de choisir. Comment ais-je envie de vivre cette expérience là ? D'une façon difficile ou d'une façon facile ?

Aujourd'hui, grâce à votre cadeau de bienvenue, je vous offre l'opportunité de faire revenir le beau temps plus rapidement. Vivre la Vie en surfant sur les vagues, plutôt que de boire la tasse sans fin.

Vous allez grâce à cette carte apprendre à votre cerveau à appréhender les choses difficile, à les constater, à accepter que oui c'est difficile MAIS juste dans cet instant.

Plus vous l'utiliserez, plus vous allez acquérir un automatisme.

Comment s'en servir : très simplement et uniquement lorsque vous êtes dans une passe difficile, que ce soit par une situation, une émotion, une croyance.

**Dès que vous ressentez ou constatez ce climat limitant, voire destructeur pour vous :**

**1<sup>ère</sup> étape :** vous lisez le texte de la carte ci-dessus, en intégrant l'émotion ou la croyance négative. Je vous invite à utiliser le plus de sens possibles afin que votre cerveau puisse vous aider encore plus efficacement. Ce sont nos sens qui envoient l'information au cerveau. Vous pouvez imprimer la carte pour pouvoir la tenir (sens du toucher), la lire à haute voix (sens du goût et de l'audition et de la vue), pour le 5<sup>ème</sup> sens, il vous suffit de ressentir les sensations de votre corps.

**2<sup>ème</sup> étape** : Après la lecture de la dernière phrase, prenez conscience de ce qui se passe pour vous, que ressentez vous ? Que pensez-vous ?

Plusieurs alternatives se présentent à vous :

- ✓ Vous vous mettez à penser à ce que vous avez à faire
- ✓ Vous avez une autre phrase négative qui vient à vous : dans ce cas, repasser à la première étape, en rajoutant la phrase que vous venez de penser... jusqu'à ce que vous arriviez à une pensée plus positive pour vous
- ✓ Vous vous dites je dois faire cela... : cela vient vous dire que vous n'êtes pas entrain de faire cette action. Je vous propose donc de reprendre la première étape en disant Je ne fais pas (la phrase que vous venez de penser).

**Le « mais »** dans le texte de la carte est très important. Vous avez sans doute relevé dans votre communication les fois où vous dites par exemple, oui c'est bien MAIS.... ! à ce moment là, votre mental reprend le contrôle à votre insu.

En formulant le MAIS, vous allez donner sciemment la « main » à votre mental pour qu'il utilise sa force pour vous aider.

Je vous propose d'utiliser ce processus simple afin de rééduquer votre façon de penser, d'être, de choisir comment vous voulez vivre les événements. Soyez qui vous avez envie d'Etre !

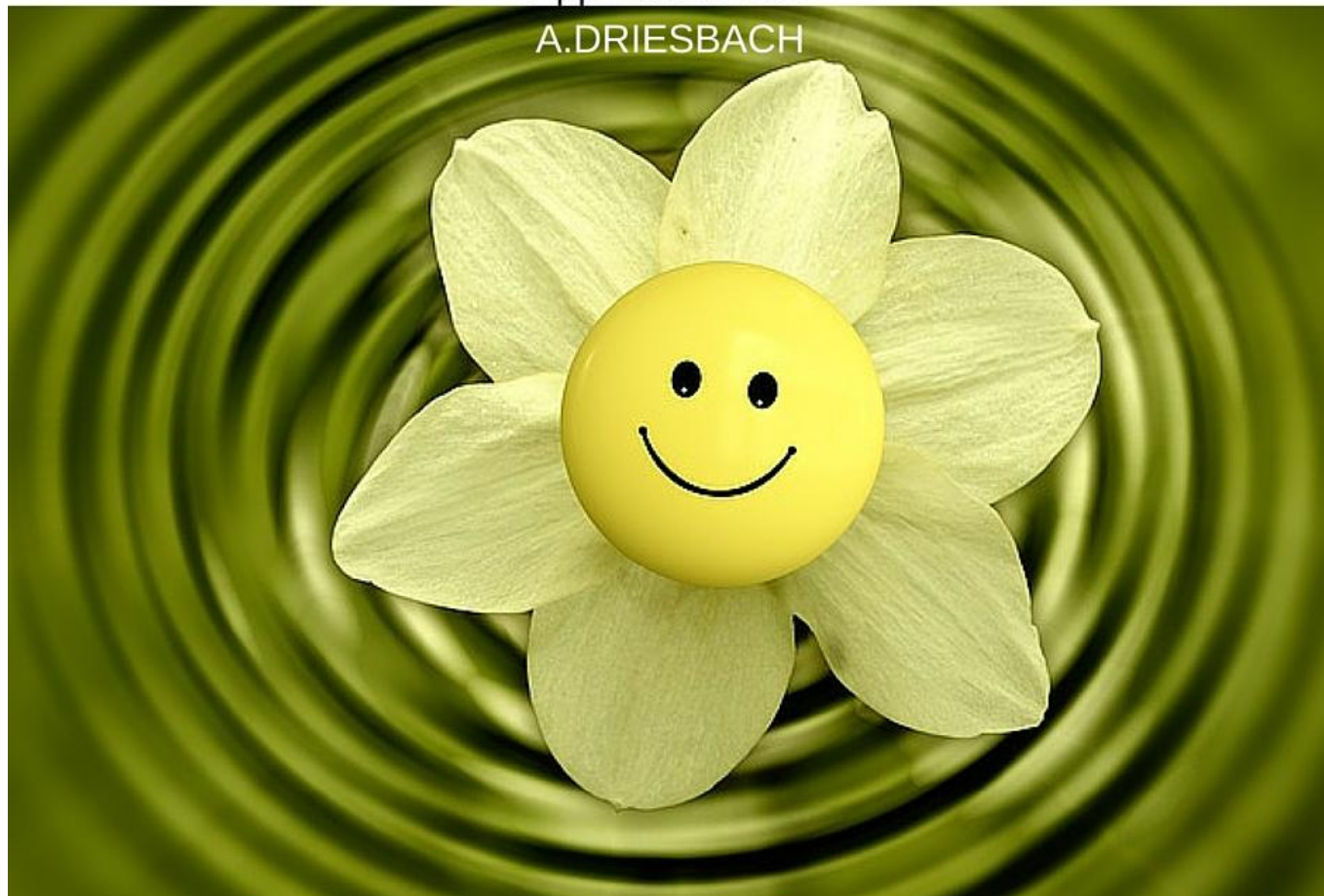
# Le moment présent c'est choisir d'Être heureux

---

Pour être heureux... Portez votre attention sur tout ce qui vous entoure.  
Nous oublions bien souvent les trésors qui habitent déjà notre Vie.

Apprécions les !

A.DRIESBACH



**E**nsemble, allons encore plus loin.

Vous avez remarqué qu'il y a des émotions plus agréables à ressentir que d'autres.

J'ai une bonne nouvelle, on ne change pas celles-ci, on les am-pli-fie ! Là je vous conseille de vous baigner, de vous remplir de ces sensations.

Nous sommes doués pour nous traiter de tous les noms d'oiseaux ? Pour nous dénigrer ? Pour nous faire passer pour des incapables ? Ceci est bien ancré dans l'humanité et en chacun de nous. C'est ce que l'on peut qualifier de « négatif ».

Les neurosciences nous apprennent que cela est un réflexe de survie, et qu'en plus, tout le négatif va se loger dans une zone de mémoire pour que l'on s'en souviennent bien.

Lorsque nous étions à la préhistoire, il est sûr que, pour maintenir la vie, il valait mieux se souvenir de l'animal sauvage à éviter. Chaque instant était un danger différent.

Aujourd'hui, normalement, nous avons quitté la préhistoire. Quoi que, je vous assure qu'il y a bien des fois où je me questionne...

Visiblement, lorsque l'on propose à la télévision des émissions positives, elles ont du mal à être regardées. Audimat ne répond pas favorablement. Notre attention va plutôt se porter sur ces chaînes d'informations où les horreurs tournent en boucle. On ne sait jamais d'une minute à l'autre si des fois, ça évoluait brutalement.

Soit, donc, puisque le « positif » n'est pas ancré automatiquement dans notre mémoire. Il va nous être demandé de développer cette compétence en portant notre attention ou conscience sur ce positif. A cette condition là, cette sensation, cette situation veut bien aller se loger dans notre mémoire afin que nous puissions la réactiver.

**Porter notre attention veut dire : je prends conscience de ce que je vois à cet instant, de ce que je ressens, de ce que j'entends, de ce que je goûte, de ce que je sens.**

Oui tout cela, rassurez-vous, c'est une question d'entraînement.

Souvenez-vous la première fois où vous avez pris le volant d'une voiture. La ceinture, un frein à main, un rétro à l'intérieur, deux rétros dehors, trois pédales... que de choses à retenir, à faire. Aujourd'hui, c'est devenu automatique.

**Rendez cette part de positif, de bonheur en vous automatique !**

Ancrez-là en portant votre attention sur tout ce qui se passe pour vous dans ces merveilleux moments, et surtout, n'oubliez pas de respirer !



# Le moment présent, c'est la respiration !

---



Accordez-vous une "pause respiratoire".

Cette pause va vous permettre :

d'ancrer très profondément votre état de bien-être.

**V**ous ne disposez pas forcément d'un espace « zen » pour faire cela, en fait, cela est parfait, il ne vous est pas utile. **3 minutes suffiront**, de préférence 3 x par jour, pour harmoniser votre rythme cardiaque, réguler vos taux hormonaux, vivre les émotions positives plus fréquemment.

Il s'agit d'utiliser une méthode qui s'appelle la cohérence cardiaque. Vous inspirez sur 5 secondes, vous expirez sur 5 secondes, comme une vague qui monte et qui descend. Ne retenez à aucun moment votre respiration, elle doit rester fluide sans être forcée.

Par cette méthode, vous allez permettre à vos cellules, à votre cerveau d'être plus performant, car oxygénés ! Prenez plaisir à respirer !

# Le moment présent, c'est l'Abondance !

---

L'Amour est la seule chose qui double à chaque fois qu'on le partage.

A. Schweitzer



**N**ous faut-il vraiment ajouter quelque chose à cette citation ?

**Partagez dans l'instant présent l'amour que vous ressentez, par des gestes, par des actes, par des mots.**

Souvent, vous n'osez pas exprimer ce que vous ressentez. Partagez l'amour que vous avez pour ceux qui vous entourent, pour la nature.

**Enrichissez-vous puisqu'il double à chaque fois que vous le partagez !**

Profitez pleinement du bonheur que vous avez dans la capacité à aimer, à rayonner l'Amour.

# Le moment présent est lumière !

---



**D**ans la pire des pénombres, il y a quelque chose qui est mis en valeur : la lumière. Les artistes peintres le savent bien, pour mettre en valeur la lumière, il faut rajouter des touches d'ombres.

Soyez la lumière pour vous, pour d'autres qui sont perdus et qui cherchent comment y accéder.

Soyez cette étoile dans le ciel qui va éclairer, par un sourire, un mot, une attention. Surtout concentrez-vous sur votre ressenti lorsque vous le faites ! Soyez Conscient !

Réapprenons à nous connaître, à découvrir nos voisins, nos collègues.

Aimons les instants de partage, ceux où l'on donne, ceux où l'on reçoit !

# Le moment présent est positif !

---

**l'huile essentielle  
d'Épinette noire**



**Comment l'utiliser ?**



**O**ui, Positif, car c'est dans le présent que vous pouvez agir ! Le passé est terminé, le futur n'existe pas encore, alors

**Vivez maintenant !**

D'après Françoise ELLIOTT, les mots clés qui définissent **l'huile essentielle d'Épinette noire** sont :

« En purifiant toutes mes peurs et hésitations, j'avance dès maintenant dans mes projets avec courage et détermination. J'entreprends des actions positives et j'attire à moi les personnes justes »

## Ses actions :

- ✓ Stimule votre concentration psychique en cas de fatigue énergétique.
- ✓ Grâce à sa puissante action sur l'hypophyse et les glandes surrénales, elle fortifie l'énergie vitale et soutient la persévérance dans l'action.
- ✓ Elle est une aide précieuse pour les êtres en quête d'équilibre intérieur. Elle incite au lâcher prise, à la détente et à la positivité de l'esprit.

Cela vous convient ? Alors, maintenant on en fait quoi de cette huile que vous vous êtes procuré soit en pharmacie, soit dans un magasin bio ?

**Comment procéder pour profiter de cette merveilleuse huile ?** Très simplement, n'oubliez pas que la puissance est dans la simplicité. Nous allons l'utiliser en protocole en olfactothérapie. Qu'est-ce ? C'est une méthode psycho-énergétique qui utilise certaines huiles essentielles et son odeur, pour vous permettre de libérer des blocages lié au passé.

Le fonctionnement de l'olfactothérapie repose sur un lien direct entre le **message olfactif** et le **siège des émotions**, au niveau du cerveau limbique, sollicitant la mémoire émotionnelle liée au passé.

## Protocole en olfactothérapie :

**Photo 1 de comment l'utiliser ?** Il vous suffit ensuite de rassembler vos mains, après avoir déposé une goutte de l'huile essentielle au creux de vos poignets.

**Photo 2 de comment l'utiliser ?** Vous posez vos mains au-dessus de votre nez et de votre bouche, l'index touchant l'arrête de vos sourcils.

Maintenant que tout est bien en place, faites 3 grandes inspirations par le nez. Vous profitez ainsi du pouvoir libérateur et transformateur de cette magnifique huile.

# Déjà la fin de cet ebook

---

Oui, mais le début d'une nouvelle façon d'être, de vivre pour vous !  
A présent, vous disposez de moyens simples pour augmenter l'intensité et la conscience du moment présent.

Suivez ces conseils pour vivre pleinement et en conscience le plus de moments possible.

Etre satisfait de sa vie ne veut pas dire ne rien changer, mais comment je peux l'améliorer pour être plus heureux(se).

Etre satisfait de sa vie, veut dire être en confiance pour aborder les changements que nous souhaitons effectuer.

Etre satisfait de sa vie, veut dire voir les opportunités qui se présentent à vous, et savoir en profiter. Profiter veut dire apprécier ce que la vie pour propose ici et maintenant.

A présent que vous êtes prêt(e), je vous propose de démarrer votre cheminement : Destination Vivre Maintenant !

J'ai eu beaucoup de plaisir à réaliser ce livre. J'espère que vous en aurez eu autant à le feuilleter, à le lire.

Cet ebook vous est offert suite à votre inscription à ma newsletter. Je vous remercie pour l'intérêt que vous portez à mes recherches, à ma pratique. Ce cadeau est précieux, n'hésitez pas à le partager dans son intégralité.

Les personnes intéressées peuvent s'inscrire à la [newsletter de Créatrice d'A...Venir®](#) ou à découvrir « [Destination bonheur : Démarrez votre transformation](#) ».

Je vous souhaite tout le bonheur que vous méritez, que chacun de nous mérite de vivre dès maintenant et pour chaque instant, au plaisir de vous retrouver rapidement,

Humainement Vôtre,

*Annick*

*Suivez-moi sur les réseaux sociaux :*

- ❖ [Facebook](#)
- ❖ [LinkedIn](#)
- ❖ [mon blog](#)