

# **RALENTIR POUR PROFITER DE LA VIE**

## **10 RITUELS pour ralentir le temps au fil de la journée**

Esteban Frederic

La vie avance à un rythme si rapide qu'on ne peut pas toujours vraiment en profiter. Luttons contre un mode de vie effréné et ralentissons pour profiter de la vie !

Une vie plus lente, c'est prendre le temps de profiter de vos matinées, au lieu de vous précipiter au travail avec frénésie. C'est prendre le temps de profiter de tout ce que vous faites, du plein air, de vous concentrer sur les interlocuteurs avec lesquels vous parlez ou de passer du temps avec eux – au lieu de toujours être connecté à votre téléphone ou votre ordinateur. Cela signifie une tâche unique plutôt que de basculer entre une multitude de tâches et de ne se concentrer sur aucune d'elles.

Ralentir est un choix conscient, pas toujours facile, mais il conduit à une plus grande appréciation de la vie et à un plus grand bonheur.

Voici quelques rituels pour ralentir le temps au fil de la journée.

### **Rituel n.1 : En faire moins**

Il est difficile de ralentir lorsque vous essayez de faire un million de choses. Au lieu de cela, faites le choix conscient d'en faire moins. Concentrez-vous sur ce qui est vraiment important, ce qui doit vraiment être fait et laissez tomber le reste. Prévoyez un espace entre vos tâches et vos rendez-vous afin de pouvoir vivre vos journées plus lentement.

### **Rituel n.2 : Être présent**

Il ne suffit pas de ralentir, vous devez être vraiment conscient de ce que vous faites en ce moment. Cela signifie que, lorsque vous pensez à quelque chose que vous devez faire, ou à quelque chose qui est déjà arrivé, ou à quelque chose qui pourrait arriver... il faut doucement revenir au moment présent. Concentrez-vous sur ce qui se passe en ce moment. Sur vos actions, sur votre environnement, sur les autres autour de vous. Cela prend de la pratique mais c'est essentiel.

### **Rituel n. 3 : Se déconnecter**

Ne soyez pas toujours connecté. Si vous transportez un téléphone ou un autre appareil mobile, éteignez-le. Mieux encore, apprenez à le laisser chez vous si possible. Si vous travaillez sur un ordinateur la majeure partie de la journée, fixez-vous des moments pour vous permettre de vous concentrer sur d'autres tâches. Être connecté en permanence signifie que nous sommes sujets à des interruptions, que nous sommes constamment stressés par les informations qui

nous parviennent, que nous sommes à la merci des demandes des autres. Il est difficile de ralentir lorsque vous vérifiez toujours les nouveaux messages qui arrivent.

#### **Rituel n.4 : Se concentrer sur les gens**

Trop souvent, nous passons du temps avec nos proches, mais nous ne sommes pas vraiment là avec eux. Nous leur parlons mais sommes distraits. Nous sommes là, mais nous pensons aux choses que nous devons faire. Nous écoutons, mais nous pensons vraiment à nous-mêmes et à ce que nous voulons dire. Aucun de nous n'y échappe, mais un effort conscient vous permet d'être simplement présent avec les personnes avec qui vous êtes. Vous connecterez vraiment avec les gens.

#### **Rituel n.5 : Apprécier la nature**

Beaucoup d'entre nous sont enfermés dans des bureaux, des voitures, des trains, des métros une bonne partie de la journée. Nous avons rarement la possibilité de sortir. Et souvent, même lorsque les gens sont à l'extérieur, ils sont rivés sur leur téléphone. Au lieu de cela, prenez le temps de sortir et d'observer réellement la nature, prenez une profonde bouffée d'air frais, profitez de la sérénité de l'eau et de la verdure. Faites de l'exercice en plein air lorsque vous le pouvez ou trouvez d'autres activités en extérieur telles que promenades dans la nature, des randonnées, de la natation, etc. Sentez les sensations de l'eau, du vent et de la terre contre votre peau. Essayez de le faire tous les jours – seul ou avec des proches.

#### **Rituel n.6 : Manger plus lentement**

Au lieu d'engloutir votre repas le plus rapidement possible – ce qui conduit à trop manger et à un manque de plaisir pour la nourriture – apprenez à manger lentement. Portez attention à chaque bouchée. Appréciez les saveurs et les textures. Manger lentement a le double avantage de vous rassasier avec moins de nourriture et de donner un meilleur goût. Prenez l'habitude de manger plus d'aliments sains (plutôt que de la graisse, du sel, du sucre et de la friture).

#### **Rituel n.7 : Conduire plus lentement**

La vitesse de conduite est une habitude assez répandue dans notre monde au rythme rapide, mais elle est également responsable de nombreux accidents de la route, de stress et de gaspillage de carburant. Prenez plutôt l'habitude de ralentir lorsque vous conduisez. Appréciez votre environnement. Passez un moment paisible à contempler votre vie et les choses qui défilent devant vous. La conduite sera plus agréable et beaucoup plus sûre.

#### **Rituel n.8 : Trouver du plaisir dans tout**

Cela est lié à la présence, mais il faut faire un pas de plus. Quoi que vous fassiez, soyez pleinement présent... et appréciez également chaque aspect. Par exemple, lorsque vous lavez la vaisselle, au lieu de voir cette tâche comme une corvée ennuyeuse et de la terminer rapidement, ressentez les sensations de l'eau, de la mousse, de la vaisselle. Ce peut être vraiment une tâche agréable si vous apprenez à la voir de cette façon. La vie peut être tellement plus agréable si vous prenez cette simple habitude.

**Rituel n.9 : Faire une tâche à la fois**

Concentrez-vous sur une chose à la fois. Lorsque vous avez envie de passer à d'autres tâches, faites une pause, respirez et reprenez vos activités.

**Rituel n.10 : Respirer**

Lorsque vous vous trouvez stressé, faites une pause et respirez à fond. Sentez vraiment l'air entrer dans votre corps et sentez le stress en sortir. En vous concentrant entièrement sur chaque respiration, vous vous ramenez au moment présent et vous ralentissez. C'est également agréable de prendre une profonde respiration ou deux. Faites-le maintenant, et vous verrez !