

Les symptômes de la pleine conscience !

Si vous:

1. Avez tendance à penser et à agir spontanément, guidé(e) par votre intuition personnelle plutôt que conditionné(e) par les expériences et les peurs du passé
2. Possédez une grande capacité à apprécier chaque moment
3. Avez un manque d'intérêt pour juger les autres
4. Avez un manque d'intérêt pour vous juger vous-même
5. Avez un manque d'intérêt pour interpréter les actions des autres
6. Avez un manque d'intérêt pour tout ce qui est conflictuel
7. Avez de plus en plus tendance à perdre la capacité de vous faire du souci
8. Arrivez de mieux en mieux à gérer le stress et les émotions négatives
9. Vivez des épisodes fréquents et intenses d'appréciation de la vie en général et de vous-même en particulier
10. Eprenevez des sentiments très agréables d'unité avec les autres et avec la nature
11. Etes souvent en proie à des attaques répétées de sourire, de cette sorte de sourire qui vient du cœur et passe à travers les yeux
12. Avez de plus en plus tendance à laisser les choses se produire plutôt qu'à essayer de les forcer à se produire
13. Développez une capacité de plus en plus grande à aimer les autres aussi bien que vous-même et une envie d'aimer de plus en plus forte

Sachez que vous êtes certainement

sur le chemin de la pleine conscience

et de la paix intérieure.

Adapté de [Source](#)

Si ce n'est pas le cas, rien n'est perdu.

Ce chemin est à votre portée.

Découvrez :

–des [INFOS](#) et des [RESSOURCES](#) sur la MEDITATION de PLEINE CONSCIENCE

- notre [PROGRAMME d'APPRENTISSAGE](#) à la MEDITATION de PLEINE CONSCIENCE

- une [SELECTION des meilleurs livres avec CD](#) pour débiter

- des [CONSEILS](#) simples à mettre en pratique

- l'ACCES à notre [BOUTIQUE de PLEINE CONSCIENCE](#)

Belle découverte.