

Florence **Vertanessian de Boissoudy**

# Mon cahier poche

*Je concentre  
mon attention pour  
mieux profiter de la vie*

Illustrations de Sophie **Lambda**

**jou****ence**  
EDITIONS

## De la même auteure aux Éditions Jouvence

*Bore-out / Brown-out, c'est fini !*

*Je booste ma concentration*

*Les Secrets d'une bonne concentration*

*Relax' minute*

## Dans la même collection **Mon cahier poche**

*Mon Cahier poche : Je fais le plein d'énergie !*, Alia Cardyn

*Mon Cahier poche : Mon couple heureux*, Yvon Dallaire

*Mon Cahier poche : Je reste zen dans un monde agité*, Erik Pigani

*Mon Cahier poche : Je fais le plein d'énergie !*, Alia Cardyn

*Mon Cahier poche : Je mange en pleine conscience*, Audrey Donatoni et Marine Fort

*Mon Cahier poche : Je régule mon poids selon les thérapies comportementales et cognitives*, Sandrine Gabet Pujol



### CATALOGUE GRATUIT SUR SIMPLE DEMANDE

#### ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Internet : [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

Mail: [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)



© Éditions Jouvence, 2018

ISBN : 978-2-88953-061-8

Couverture : Éditions Jouvence

Maquette et mise en page : Frank Pitel [[grad-design.fr](http://grad-design.fr)]

Dessins de couverture et intérieurs : Sophie Lambda,

sauf p. 55 : AdobeStock, ©Alila Medical Media

Habillage graphique : ©Freepik

*Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.*

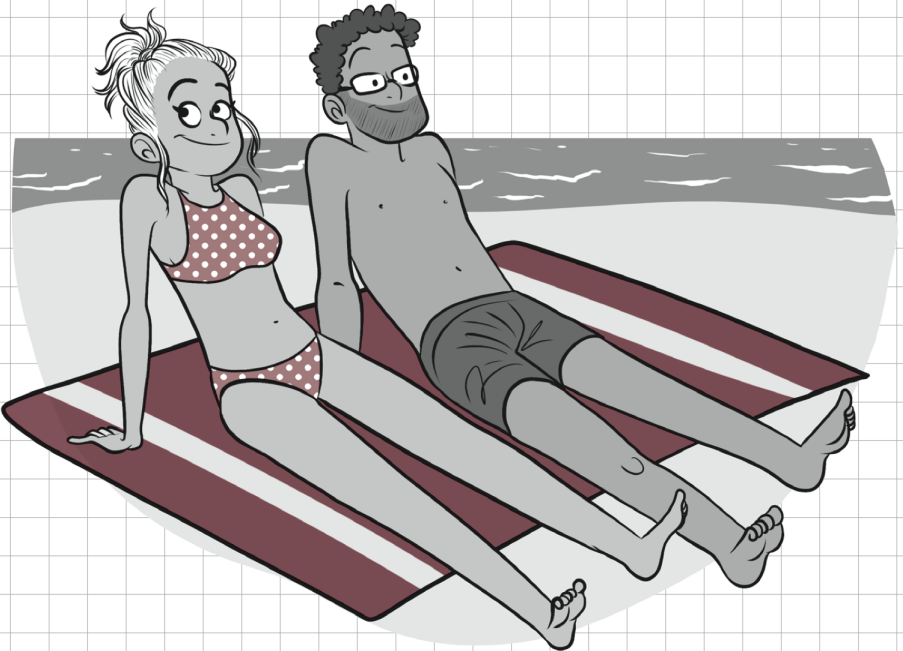


*Je profite  
de chaque instant*

« Nous sommes ce que nous pensons.  
Tout ce que nous sommes résulte  
de nos pensées. Avec nos pensées,  
nous bâtissons notre monde. »

**Bouddha**

Arrêtez-vous un instant, prenez le temps d'apprécier ce cahier. Il vous invite à vous mettre entre parenthèses, à vous concentrer sur vous-même afin de discerner ce qui est bon pour vous dans chaque aspect de votre vie.



**Carpe diem**, écrivait déjà au II<sup>e</sup> siècle avant Jésus-Christ le poète Horace. Traduit par : « Profite de chaque instant », ces quelques mots ne sont pas une simple exhortation à jouir de la vie comme elle vient, mais plutôt une invitation à prioriser vos aspirations profondes pour vivre pleinement, sans regret et en accord avec vous-même.

Au fil des exercices et pratiques, vous vous concentrerez sur les différents aspects de votre vie afin d'apprendre à discerner ce qui est bon et important pour vous. Vous vous entraînerez à poser vos choix.

**La concentration est l'outil de base grâce auquel s'installe en vous et le discernement et l'art de profiter de chaque instant et la capacité à organiser vos vies et à en tirer des leçons...**

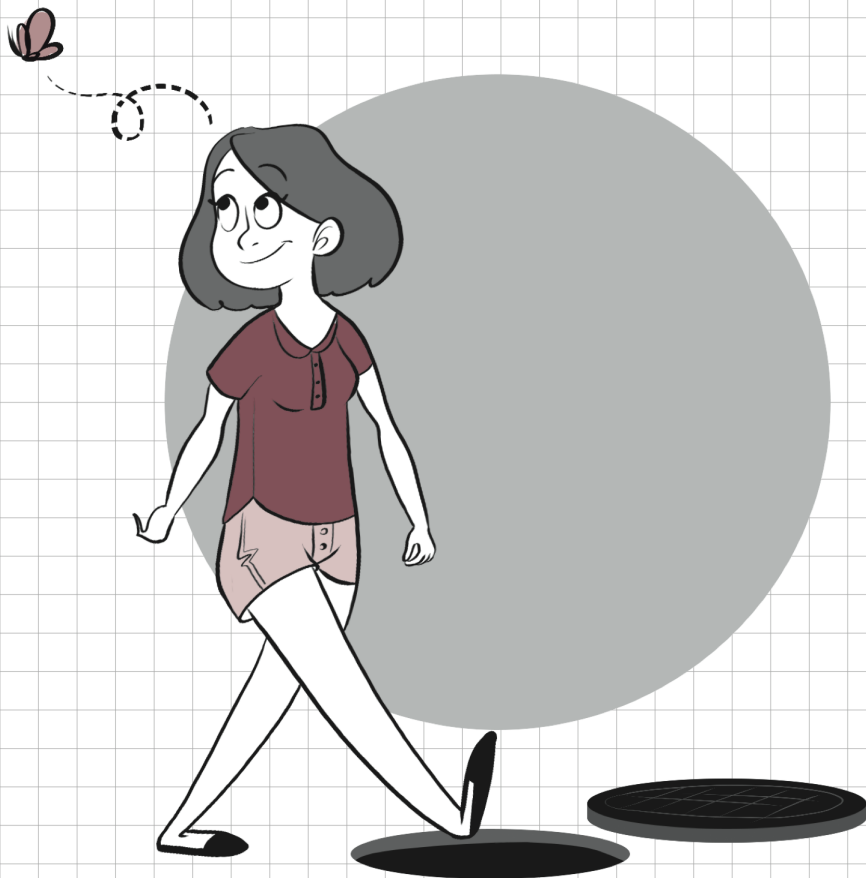
Ça fait beaucoup ? Mais il n'y a pas de vie choisie sans concentration.

## **Je n'arrive pas à fixer mon attention**

Au mot concentration, je vous entends déjà dire : « Moi, ma concentration, ça ne va pas », « Je suis fatigué, ma mémoire m'échappe », « J'ai trop à penser, ma tête explose ».

**Oui, parfois votre concentration vous échappe et cela vous est dommageable.**

**Manquer d'attention nous  
est préjudiciable, nous le  
savons tous.**



## Lorsque vous vivez en aveugle, votre vie se rétrécit.

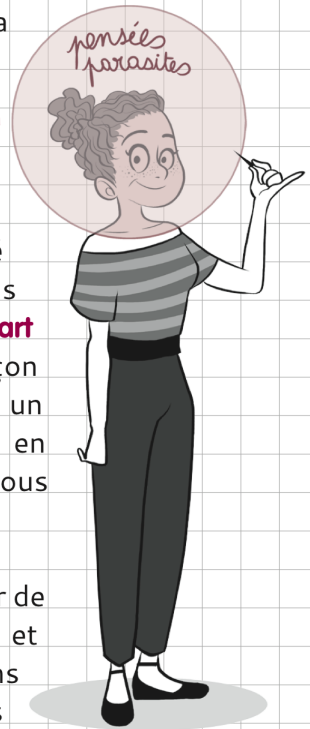
Lorsque votre concentration est peu ou pas présente, vous vivez en aveugle. Vos sens peu à peu s'asphyxient, la conscience de vos gestes, de vos regards, de vos aspirations s'efface. Votre mental perd de son discernement et votre vie, d'ouverture. Que d'opportunités, d'expérimentations, d'explorations, d'apprentissages, de rencontres vous laissez de côté !

Sans compter les blessures que vous vous infligez à vous-même, à vos proches, plus largement autour de vous, aux animaux, à la terre... juste par manque d'attention.

## Être à ce que l'on fait

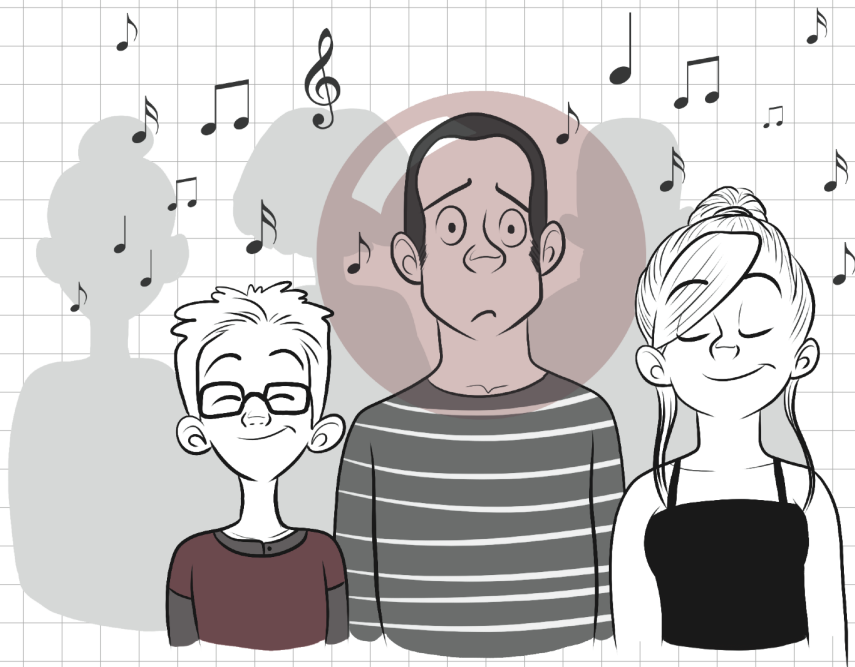
La concentration n'est pas juste un outil comme une calculatrice ou une clé à molette que vous sortez lorsque vous en avez besoin. La concentration, **l'art de piloter son mental**, relève d'une façon d'être présent au monde non comme un objet mais comme un être pensant, en interaction consciente avec ce qui vous entoure.

Cela ne consiste pas tant à vous gaver de paysages toujours plus surprenants et paradisiaques ou à vous dépenser dans des randonnées insolites ou autres



danses du ventre exotiques, mais à être simplement à ce que vous faites quand vous le souhaitez.

**Exemple :** vous prenez des places pour un concert, vous vous réjouissez d'avance du plaisir que va vous procurer ce moment. Vous y voilà, vous êtes aux anges et pourtant au lieu de profiter, vous ne pouvez vous empêcher de penser à vos soucis de travail. Quel dommage !







Et vous ? Notez ci-dessous trois situations  
durant lesquelles vous n'êtes pas à ce que vous  
faites.

- 1 .....  
.....
- 2 .....  
.....
- 3 .....  
.....

**Ce cahier va  
vous entraîner à  
entretenir,  
voire à affiner une  
qualité de présence  
sans laquelle  
aucune satisfaction  
n'est possible.**



suivre avec aisance  
le développement  
d'une idée sans se  
laisser distraire

.....  
.....  
.....

vivre mieux  
dans son  
corps

mieux fixer ses  
pensées sur un  
point donné

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

mieux s'organiser  
et gagner du  
temps

être pleine-  
ment acteur  
de sa vie

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

ne pas se laisser  
happer par des  
pensées toxiques

profiter pleine-  
ment de ce que  
l'on souhaite

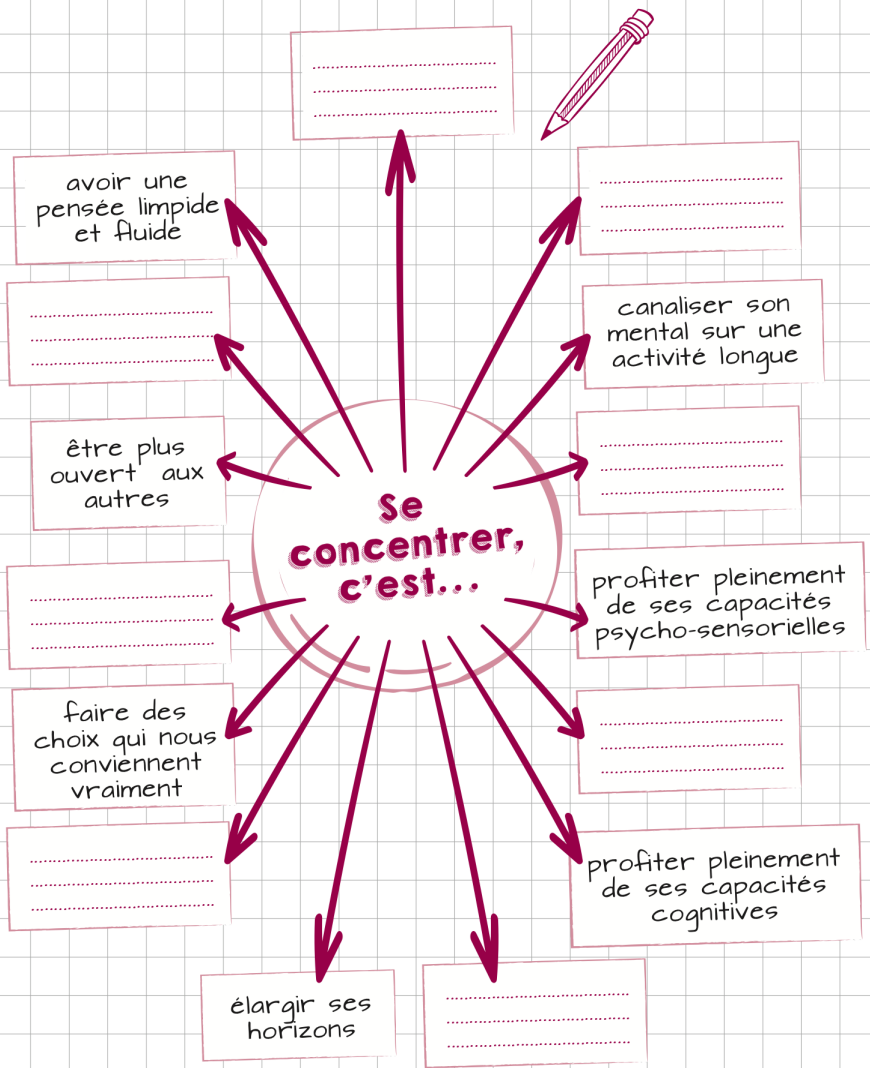
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

prendre du  
recul



**cela mène à...**



... mieux profiter de la vie