

VIVRE EN CONSCIENCE L'INSTANT PRESENT: [LE FLOW](#)

Les arts chinois nous permettent de vivre consciemment l'instant présent. Revenons plus en détail sur ce principe clé, perdu par notre éducation, de notre enfance à notre quotidien. Le Qi gong, le Taichi, la calligraphie permettent de vivre et de nourrir consciemment et d'atteindre cet instant de bonheur. Le bonheur et la réalisation de soi peut-être obtenu par l'état de "flow" où nous sommes complètement investis et absorbés dans ce que nous faisons. Pour cela les attentes doivent être: spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes et temporellement bornées. Pour atteindre l'état de flow, il faut favoriser la concentration maximale en simplifiant et découpant les missions complexes. Le flow demande un effort pour s'investir complètement et nous préférons parfois le plaisir de courte durée d'une occupation plus passive.

Analyse de [Jean Michel Cornu](#)

vidéo explicative: [Le Bonheur est dans le flow](#)