

Développer sa conscience du monde

La conscience du monde : une perspective empathique

Définition de la conscience du monde

La conscience du monde implique de prendre en compte les personnes qui nous entourent

Elle nécessite de faire preuve d'empathie, c'est-à-dire de se mettre à la place de l'autre sans pour autant se substituer à lui

Adopter une vision impartiale

Pour se mettre à la place de l'autre, il faut parfois changer de perspective

Cela demande d'avoir une vision dénuée de tout préjugé, un "troisième œil"

Prendre soin de soi, des autres et de la Terre

C'est à partir de cette conscience du monde que l'on peut prendre soin de soi, des autres et de la planète

Bénéfices de la conscience du monde

Tolérance et acceptation des différences

La conscience du monde nous permet d'être plus tolérants

Elle nous aide à accepter les différences et à les transformer en convergences

Observation sans jugement

La conscience du monde nous permet d'observer les parcours de vie singuliers sans les juger

Reconnaissance de l'unité de l'humanité

En rencontrant les différentes ethnies, on prend conscience de l'unité de l'humanité et de l'interdépendance entre les êtres

Développer sa conscience du monde

Redécouvrir des valeurs essentielles

Redécouvrir le sens de la compassion, de l'empathie, de la justice, de la gratitude, de la bienveillance, etc.

Évaluer son "taux de conscience"

Avant de se concentrer sur la croissance de son activité, il est important d'analyser son "taux de conscience"

La méditation comme outil

La méditation peut aider à développer sa conscience du monde

Elle permet de se relier à son "point Génial" et de réduire son ego

Mettre en pratique la conscience du monde

Examiner son niveau de conscience

Prendre le temps d'examiner son niveau de conscience du monde et de voir s'il se reflète dans ses actions et sa vie

Intégrer la conscience du monde dans ses décisions

Se demander à chaque décision ou action si l'on prend en compte le monde

Chercher des moyens de transformer ses gestes pour y ajouter quelque chose pour le monde

Exercice de marche méditative

Marcher dans la rue ou dans la nature, sans penser ni juger, en observant ce qui nous entoure

Prendre conscience du monde en cessant de le voir à travers son ego, ses pensées et ses préoccupations