

MEDITATION

Trucs et astuces, pas à pas vers la pleine conscience

JE ME REVEILLE 15 MINUTES PLUS TOT

Je bois un grand verre d'eau.
J'inspire et j'expire profondément 3 fois.
Je suis heureux, de bonne humeur, une nouvelle journée !

1

2

J'ACTIVE MON CORPS 5 MINUTES CHAQUE MATIN

je fais seulement 5 minutes d'exercices par exemple,
1) jumping-jack
2) Shadow boxing
3) Etirement latéral
4) Etirement des épaules

JE MARCHE AU MOINS 15 MINUTES !

Je marche tranquillement pour aller au travail.
Je regarde autour de moi, j'observe !
De temps en temps, je prends conscience de mes pas et ma respiration.

3

4

PENDANT LA JOURNEE, JE REVIENS A MA RESPIRATION

Je vois un feu piéton (rouge), j'attends et je respire 3x
J'entends le clocher d'une église, je m'arrête et je respire 3x
Au travail, devant mon écran, je j'arrête 2 fois par jour et je respire 3x

AVANT D'OUVRIR LA PORTE DE LA MAISON

Je respire 3 à 5 fois profondément.
Je laisse le bureau au bureau.
Je coupe mon téléphone ou le place en mode silencieux

5

6

AVANT DE ME COUCHER

Je prends le temps de penser à 2 choses positives dans ma journée
J'exprime de la gratitude et je suis heureux
J'inspire et j'expire calmement et profondément pendant 1 à 3 minutes