



PLEINE CONSCIENCE

OUTIL 3 2 1

Aide à revenir à son corps et au moment présent avec la conscience de nos sens.

Pratiquer à tout moment afin de réduire le stress, revenir au présent et à ce qui nous entoure.

* Prendre quelques minutes au calme, faire plusieurs respirations longues et profondes puis, avec les sens, remarquer comme suit :

3 Choses que je vois
2 Choses que j'entends
1 Sensation corporelle
(chaud, froid, contacte du sol ou de la chaise...)

Ou selon votre préférence et vos sens de prédilection par exemple :

3 choses que j'entends
2 choses que je vois
1 sensation corporelle

Remarquer que pendant l'exercice, les pensées, le stress, ou l'inconfort physique n'étaient pas présents, seulement le moment que l'on vit et les perceptions avec nos sens.

