

EXERCICE

Pleine Conscience

- 1 Se concentrer sur sa **respiration** et prendre conscience du mouvement de son ventre à l'inspiration et à l'expiration
- 2 **Observer** ses sensations, pensées et émotions, **sans jugement**
- 3 Ne pas essayer de les repousser, simplement **lâcher prise**
- 4 Puis ramener son attention sur sa **respiration**
- 5 Renouveler l'expérience : au réveil, avant le coucher, lors d'une marche, à la prochaine lecture, sous la douche, dans son bain ...