

Une pause d'autocompassion ou de compassion envers soi-même

Lorsque vous vous sentez stressé ou triste, essayez de trouver la source de malaise dans votre corps.

Où le ressentez-vous le plus ?

Connectez-vous avec les sensations

Dites-vous :

*C'est un moment de souffrance
La souffrance fait partie de la vie*

Maintenant, poser les mains sur votre
cœur

Sentez la chaleur et le toucher doux de
vos mains

Dites-vous :

*Je vais être bienveillant envers moi-
même*

Respiration en pleine conscience

Fermez les yeux si c'est plus confortable.

Portez votre attention sur votre ventre.

Sentez qu'il monte légèrement quand vous inspirez et redescend quand vous expirez.

Gardez votre concentration sur la
respiration.

Surfant les vagues de votre propre
respiration.

Chaque fois que vous remarquez que votre
esprit est parti à la dérive, notez ce qui vous
a distrait.

Ramenez doucement votre attention sur le
ventre, et votre souffle entrant et sortant de
votre corps.

Si votre esprit s'égaré une multitude de fois,
alors votre travail consiste simplement à le
ramener vers la respiration.

Pratiquez cet exercice chaque jour pendant
quinze minutes.

3 minutes pour un espace de respiration

Asseyez vous bien droit.

Détendez-vous.

Fermez les yeux.

Levez légèrement le menton.

Demandez-vous :

Quelle est mon expérience en ce moment ?

Quelles pensées me traversent l'esprit ?

N'essayez pas de les confronter, observez-les simplement.

Qu'est-ce que je ressens dans mon corps

Tournez-vous vers toutes les sensations d'inconfort, observez-les simplement
Maintenant, concentrez-vous sur votre respiration

Observez votre corps, comment vous le ressentez pendant que vous respirez.
Lorsque vous êtes prêts, ouvrez les yeux.
Votre esprit et votre corps sont unis.