

PROJECT: GET IT DONE TOGETHER

Exercice des cinq sens

Cet exercice des cinq sens est un moyen simple et polyvalent d'atteindre un état de pleine conscience où que vous soyez.



Remarquez cinq choses que vous pouvez voir.

Regardez autour de vous et portez votre attention sur cinq choses que vous ne remarqueriez peut-être pas en temps normal. Choisissez quelque chose auquel vous ne prêteriez habituellement pas attention, comme une ombre ou une petite fissure dans le béton.



Remarquez quatre choses que vous pouvez ressentir.

Prenez conscience de quatre choses que vous ressentez actuellement, comme la texture de vos pantalons, la brise sur votre peau ou la surface lisse d'une table sur laquelle vos mains reposent.



Remarquez trois choses que vous pouvez entendre.

Essayez de vous brancher sur les sons de votre environnement. Que pouvez-vous entendre? Il peut s'agir d'un chant d'oiseau, du faible bourdonnement du réfrigérateur ou du faible bruit de la circulation en provenance d'une route à proximité.



Remarquez deux choses que vous pouvez sentir.

Tournez vos sens vers des odeurs qui pourraient habituellement passer inaperçues, qu'elles soient agréables ou désagréables. La brise transporte peut-être le parfum des sapins si vous êtes à l'extérieur, ou l'odeur du café sur le trottoir.



Remarquez une chose que vous pouvez goûter.

Concentrez-vous sur une chose que vous pouvez goûter en ce moment. Vous pouvez prendre une gorgée de jus, croquer dans un morceau de chocolat, manger quelque chose, remarquer le goût actuel dans votre bouche ou même l'ouvrir pour rechercher un goût présent dans l'air.