



PROJECT: GET IT DONE TOGETHER

Mot en pleine conscience

1. Pensez à un mot qui semble calme ou apaisant. Il peut s'agir d'un mot comme « paix », « amour », « paisible », « flocon de neige », « soleil », « hum » ou « calme ».
2. Pensez à ce mot. Dites-le silencieusement et lentement dans votre esprit. Répétez-le à chaque inspiration et expiration. Portez doucement attention à votre mot.
3. Lorsque votre esprit vagabonde, ramenez-le sur votre mot et continuez de le dire doucement et lentement pendant que vous vous détendez et respirez.
4. Pouvez-vous le faire pendant une minute? Pouvez-vous le faire pendant cinq minutes?