

PARTICIPEZ À CE CHALLENGE MINDFULNESS DE 7 JOURS.

Le résultat ? Moins de stress et un meilleur équilibre.

Durant ce challenge, nous présenterons chaque jour un nouvel exercice qui vous aidera à trouver un meilleur équilibre de vie. Veillez d'abord à avoir réalisé l'exercice du/des jour(s) précédent(s). À la fin de la semaine, vous maîtriserez 7 exercices pour vivre de façon plus consciente au quotidien.



JOUR 1

Avant de sortir du lit, restez allongé(e) une minute. Ressentez ce qui se passe dans votre corps et portez votre attention sur votre respiration et les battements de votre cœur.



JOUR 2

Vous partez à l'école ou au travail ? Soyez attentif/-ve à votre environnement. Observez les choses que vous ne voyez normalement pas. Regardez, sentez et écoutez tout ce qui se passe autour de vous.



JOUR 3

Emportez une bouteille d'eau. Lorsque vous buvez une gorgée, prêtez attention à la sensation que cela crée dans votre corps.



JOUR 4

Avant de manger à midi, observez un instant ce qui se trouve dans votre assiette. À chaque bouchée, profitez du goût et de la texture. Isolez-vous, si possible, des bruits environnants comme votre téléphone, votre ordinateur ou votre télévision.



JOUR 5

Recherchez un endroit calme. Commencez à compter vos respirations (avec les yeux ouverts ou fermés). Chaque inspiration et expiration compte pour un. Comptez jusqu'à dix et recommencez si possible. Recentrez-vous sur votre respiration à chaque fois que votre esprit s'égaré.



JOUR 6

Veillez à intégrer la mindfulness à votre routine quotidienne, par exemple lorsque vous brossez les dents. Soyez conscient(e) des mouvements que vous faites et prêtez attention à votre respiration. Aussi curieux que cela puisse paraître, concentrez-vous entièrement sur le brossage de vos dents.



JOUR 7

Soyez attentif/-ve aux sensations dans votre corps lorsque vous vous couchez dans votre lit. Prenez quelques minutes pour ressentir de la gratitude pour la journée écoulée, en réfléchissant spécifiquement à une chose pour laquelle vous êtes reconnaissant(e).

VIVRE EN PLEINE CONSCIENCE