

Remarquez le signal



Choisissez un signal dans votre quotidien qui vous rappelle de pratiquer Prends 5. Tout peut devenir un signal : prendre un verre ou boire un café ou de l'eau, voir une personne en particulier, vous asseoir à votre bureau, etc. Lorsque vous remarquez votre signal, vous passez d'un état inconscient à un état conscient.

Remarquez la nouveauté



Concentrez-vous sur une chose à laquelle vous ne prêtez pas attention il y a quelques secondes. Sortez du mode automatique et prêtez attention à vos sens. Prenez conscience de l'ouïe, du goût, du toucher, de l'odorat et de la vue.

Remarquez votre corps



Assis(e) ou debout, prêtez attention à votre posture. Pressez vos pieds, votre bassin et vos mains pour ensuite allonger votre colonne, puis roulez vos épaules vers l'arrière et alignez vos oreilles au-dessus de vos épaules.

Remarquez votre respiration



Commencez par prendre une respiration complète en remarquant votre ventre, votre poitrine ou votre nez. Allongez et approfondissez la respiration pour que chaque inspiration et chaque expiration dure 5 secondes. Maintenant, prenez 5 respirations de cette façon.

Remarquez le moment présent



Répondez à ce qui est présent dans votre situation actuelle et votre expérience interne (pensées, émotions, sensations corporelles) avec ouverture, patience et non-jugement. Maintenant, vous êtes prêt(e) à faire un pas en avant avec sagesse.

mindwellu.com

Sain
Amusant
Adaptable
Personnalisé
Simple à faire