

UNE CHOSE A LA FOIS

Car oui, ne faire qu'une chose à la fois n'est pas chose aisée !
Aller promener le chien sans le téléphone ou, au moins, sans passer de coup de fil ("comme ça c'est fait")

Prendre une douche sans faire mentalement la To-Do list de la journée...

Se poser sur le canapé le soir, avec son conjoint sans prendre des notes sur des idées que l'on a eu dans la journée; ou pianoter sur le smartphone...



Au bout de 2 jours à me rendre compte que je faisais souvent deux choses en même temps, **j'ai décidé de choisir déjà 1 moment dans la journée** où j'allais vraiment faire l'exercice d'une chose à la fois.

Mon moment "pépité" : le matin. J'aime me lever avant tout le monde, prendre un temps pour quelques postures de yoga & une méditation. Puis, je déjeune. Je laisse le téléphone de côté et profite de ce temps où tout le monde dort encore pour savourer mon thé et mes tartines. J'écoute les oiseaux, je regarde la cime des arbres qui dansent... tout est paisible et ce moment me donne du boost pour toute la journée !

SE METTRE A L'ECOUTE DE SES BESOINS

Alors voilà, pour débiter cet "apprentissage", cette "mise en conscience de la pleine conscience", **j'ai choisi un moment qui a vraiment du sens pour moi** et qui me permet de **répondre à mon besoin de calme & de ressourcement.**

Je vous propose donc, si vous avez du mal à ne faire qu'une chose à la fois, d'écouter vos besoins : **"Qu'est-ce qui a besoin d'être nourri pour que je me sente bien dans ma journée ? Et comment répondre à ce besoin de façon simple, au quotidien ?"**

Besoin d'être dehors, de prendre l'air : une petite balade digestive de 15min sans téléphone ? Besoin d'être en lien : prendre un café avec un(e) ami(e), un proche pour échanger ? Besoin d'évasion : lire quelques pages d'un livre ? Besoin de créer : dessiner, peindre, danser, cuisiner ?

Soyez indulgent avec vous-même : il y aura des jours avec et des jours sans. L'important, pour moi, c'est de faire au mieux pour soi, de faire ce qui résonne et qui fait du bien !