

PLEINE CONSCIENCE

KESACO ? POURQUOI ?



La pleine conscience consiste à porter son attention uniquement sur **le moment présent**, sur l'action en cours, le ressenti à l'instant T.

C'est être dans l'accueil de ce qui vient, là, sans jugement.

Dans notre société, il est difficile d'être à une chose à la fois, à l'instant présent. **Nous avons tous tendance à faire deux choses à la fois** (ex : conduire en passant des coups de fil, manger en travaillant ...)

COMMENT LA PRATIQUER ?

Pour moi, une "base" : Faire une chose à la fois ! Exemples :

- Prendre votre petit-déjeuner sans regarder votre SmartPhone ou la TV. **Juste profiter de ce moment.**
- Prendre une douche en mettant votre attention sur l'eau qui coule, sur la sensation sur votre peau.
- **Aller faire un tour** sans votre SmartPhone, les écouteurs... juste marcher, respirer. Même 10min entre midi et deux !
- **Méditer**, même 5min, juste en se posant, là et laisser passer les pensées si elles viennent ...

