

Exercices à faire à domicile après la première séance de mindfulness :

- Pratique du body scan ou balayage corporel 6 jours sur 7.

Vous trouverez un enregistrement téléchargeable à l'adresse suivante :

<http://docteurbarois.org/exercices>.

Mais pensez bien à pratiquer 6 jours de la semaine.

Ne vous attendez pas à ressentir quoi que ce soit. Laissez simplement votre expérience être votre expérience. Ne la jugez pas. Continuez c'est tout.

Chaque fois que vous écoutez la bande son, notez le sur la fiche d'enregistrement des exercices à domicile.

Notez tout ce qui peut survenir lors des exercices (notamment vos pensées) afin que nous puissions en parler lors de la prochaine séance.

- Exécutez chaque jour une activité en pleine conscience, comme dans l'exercice du raisin

ex : se laver les dents, sortir les poubelles, s'essuyer, etc... concentrez vous sur le fait de faire en sachant ce que vous faites exactement et comment vous le faites.

Notez cette activité sur la fiche d'enregistrement.

- Mangez au moins un repas en pleine conscience, comme avec le raisin.
- Dessinez le portrait d'abord à l'endroit, notez les pensées qui vous viennent sur une feuille à côté.

Puis retournez le. Dessinez-le à l'envers. Notez les pensées sur une feuille à côté.

N'oubliez pas d'amener les deux croquis à la prochaine séance.