

Exercices à faire après la deuxième séance de mindfulness

- Pratiquez le body scan ou balayage corporel six jours pendant la semaine et notez vos réactions sur la fiche d'enregistrement.
- A différents moments, pratiquez 10-15 minutes de respiration en pleine conscience pendant 6 jours. Être avec votre respiration de cette façon chaque jour fournit une opportunité de devenir conscient de ce que cela fait d'être connecté et présent dans l'instant sans avoir à faire quoique ce soit.
- Remplissez le calendrier des événements agréables une fois par jour. Utilisez-le comme une occasion de devenir réellement conscient des pensées, des sentiments et des sensations corporelles associés à un événement plaisant par jour. Remarquez et notez dès que vous pouvez, en détail la nature précise et la localisation des sensations corporelles.
- Choisissez une nouvelle activité de routine dans laquelle être en pleine conscience chaque jour.