

Exercices à faire à domicile après la séance 4

1. Pratiquez la méditation assise 6 jours sur 7 et notez vos réactions sur la fiche d'enregistrement des exercices à domicile
2. Pratiquez les 3 minutes d'espace de respiration, trois fois par jour, aux moments que vous avez décidés à l'avance. A chaque fois, entourez un R sur la fiche. Notez vos commentaires et les difficultés éventuelles.
3. Pratiquez les 3 minutes d'espace de respiration quand vous remarquez des sentiments désagréables. A chaque fois, entourez un X sur la fiche. Notez vos commentaires et les difficultés éventuelles.