

Exercices à faire à domicile après la séance 5

1. **Pratiquez la méditation assise tous les jours** (alterner des jours avec l'enregistrement et des jours sans : s'asseoir en silence 30 à 40 min) notez vos réactions sur la fiche d'enregistrement à domicile.
2. **3 min d'espace de respiration, condition normale** : pratiquez cet exercice 3 fois par jour à des moments prédéterminés dans la journée. Notez l'exercice en entourant le R correspondant au jour de l'exercice dans la fiche d'enregistrement des exercices à domicile ; Notez vos commentaires et difficultés.
3. **3 min d'espace de respiration, condition de faire face** : pratiquez cet exercice chaque fois que vous notez des sentiments désagréables. Notez chacun de ces exercices en entourant un X correspondant au jour de l'exercice dans la fiche ; notez vos commentaires et difficultés.