

Exercices à faire à domicile après la séance 6

1. **Choisissez dans les enregistrements quelle sera votre pratique quotidienne de 30 minutes.** Notez vos réactions sur la fiche d'enregistrement des exercices à domicile.
2. **Pratiquez les 3 min d'espace de respiration** 3 fois par jour à des moments décidés à l'avance. A chaque fois, entourez un R sur la fiche. Notez vos commentaires et difficultés.
3. **Pratiquez les 3 minutes d'espace de respiration quand vous remarquez des sentiments désagréables.** Si des pensées négatives sont encore présentes après l'exercice, écrivez-les. Vous pouvez mettre en pratique les suggestions des notes pour les considérer différemment. A chaque fois, entourez un X sur la fiche. Notez vos commentaires/difficultés éventuels.
4. Notez les situations pour lesquelles vous avez utilisé la respiration comme point d'ancrage pour **faire face à la situation telle qu'elle se présente,** et les situations pour lesquelles vous avez eu recours à la pratique de la pleine conscience pour gérer **les situations a posteriori.**