

Soyez conscient au quotidien



Défi :

Instaurer une pratique quotidienne de prise de conscience

Conditions à respecter pour relever ce Défi santé :

1. Lire « Soyez conscient au quotidien ».
2. Définir un plan pour pratiquer la méditation au quotidien.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents. in case your organization requires documentation.



Lorsque le stress a franchi un seuil historique pour Rachael Kable, c'était comme si tout était en train de s'écrouler.

Elle était inquiète et anxieuse. Elle ne dormait pas bien. Même le fait de conduire provoquait chez elle des battements de cœur intenses.

Faire semblant que tout allait bien au travail ne faisait qu'empirer les choses.

« J'avais l'impression que malgré tout ce que je faisais, je me poussais constamment vers le haut d'une montagne sans fin », dit Rachael.

Quand quelqu'un lui suggérait d'essayer la méditation, elle ne croyait pas que cela pouvait l'aider.

« Comment la prise de conscience pourrait-elle vraiment changer la vie de quelqu'un ? » se dit-elle.

Mais, elle a choisi de poursuivre dans cette voie et de faire de la prise de conscience une partie intégrante de sa journée.

Au réveil le matin, elle passe les premières minutes au lit. Mais elle évite de penser à une longue liste de choses à faire, de courses ou de travail. Elle préfère se concentrer à être présent. Elle observe les sons, la vue depuis une fenêtre, et fait attention à ses sentiments.

Au début, tout cela semblait inutile. Mais consacrer quelques minutes chaque matin à être conscient a tout changé.

« Pour moi, c'est vraiment un mode de vie et de pensée », dit Rachael, auteur du livre *The Mindful Kind*. « Au lieu de me réveiller trop tôt et de me sentir immédiatement écrasée par mes listes de choses à faire, je me réveille en me sentant rafraîchi et énergique. »

Vous avez seulement quelques minutes par jour? Parfait. Profitez du pouvoir de la prise de conscience pour améliorer votre vie et votre santé. Relevez le Défi santé du mois pour être conscient au quotidien.

Les questions de conscience :

Connaissez-vous bien la prise de conscience? Répondez à ce questionnaire pour le savoir.



V F

1. Être attentif à la texture et au goût des aliments et à ses sensations au moment de manger est un exemple de conscience.
2. Le fonctionnement multitâche est un excellent moyen de faire plus de choses et de maximiser votre temps.
3. Normalement, vous ne pensez pas à une chose pendant plus de 3 à 4 secondes à la fois, sans être interrompu par d'autres pensées.
4. La pratique de la prise de conscience peut améliorer la région du cerveau consacrée à la mémoire et à l'apprentissage.
5. La pratique quotidienne de la méditation ou de la prise de conscience peut vous aider à mieux dormir, à réduire le stress, à prévenir les maladies cardiaques et à faire baisser la pression artérielle.

Votre résultat? La prise de conscience n'est pas seulement une activité de bien-être. Les recherches révèlent qu'une pratique quotidienne de la prise de conscience peut en fait vous aider à vous sentir mieux et à faire des choix plus sains.1 Que dire du fonctionnement multitâche? Il est tout à fait correct d'être efficace. Mais en essayant de faire trop de choses à la fois, vous risquez de vous stresser, de nuire à l'apprentissage et de vous rendre moins productif. Respirez profondément. La prise de conscience est une compétence que l'on peut apprendre.

Réponses : 1. Vrai. 2. Faux. 3. Vrai. 4. Vrai. 5. Vrai.

Des précisions sur la prise de

Même si la prise de conscience est de plus en plus populaire, c'est encore une activité un peu méconnue.

- Est-ce que vous asseyez les jambes croisées sur un oreiller en chantonnant tranquillement par vous-même? Ce n'est pas nécessaire.
- En méditant, essayez-vous de résoudre tous vos problèmes? Non.
- Est-ce uniquement pour les personnes qui s'intéressent à la spiritualité? Non.
- Est-ce que cela nécessite de longues périodes de silence pendant des heures par jour? Non.
- Si vous le faites une fois pour l'essayer, cela va-t-il fonctionner? Cela demande de la pratique.

Cinq façons dont la prise de conscience est bonne pour la santé <https://tinyurl.com/1mi8i74w>

La prise de conscience est un moyen de prêter attention à ses pensées, ses sentiments, ses sensations et son environnement.2 Au lieu d'essayer de résoudre les problèmes, la prise de conscience consiste tout simplement à être conscient de ce qui se passe dans le moment actuel.