

Essayez ce plan sur 4 semaines pour développer la prise de conscience

Vous voulez profiter des avantages de la prise de conscience? Cela demande de la pratique. Il est possible de le faire, même si vous êtes occupé. La pratique de cette prise de conscience ne prend que 9 minutes par jour. Voici ce que vous devez savoir :

Où? Un endroit tranquille où vous pouvez être seul sans aucune distraction

Quand? Le matin, l'après-midi et avant de se coucher.

Pendant combien de temps? Trois minutes par session.

Soyez conscient - Semaine 1

1. Réglez une minuterie de 3 minutes.
2. Fermez vos yeux.
3. Concentrez-vous sur toutes les pensées que vous avez en tête concernant le travail, la famille et d'autres choses. Notez vos sentiments.
4. Concentrez-vous sur votre respiration pendant que vous inspirez et expirez.



Soyez conscient - Semaine 2

1. Réglez une minuterie de 3 minutes.
2. Fermez vos yeux. Essayez de ne plus rien penser pendant la première minute.
3. Après une minute, réfléchissez à votre journée, à ce que vous avez prévu ou à ce que vous avez accompli pour la journée.
4. Après deux minutes, concentrez-vous sur votre respiration.
5. Inspirez profondément par le nez. Retenez votre souffle pendant 5 secondes. Expirez lentement par la bouche pendant 7 secondes. After two minutes, focus on your breathing.

Soyez conscient - Semaine 3

1. Réglez une minuterie de 3 minutes.
2. Fermez vos yeux. Asseyez-vous en silence et essayez de ne plus rien penser pendant la première minute.
3. Placez une main sur votre ventre. Inspirez par votre nez pendant 5 secondes. Expirez par la bouche pendant 7 secondes. Répétez.
4. Concentrez toutes vos pensées sur votre respiration, et sentez votre ventre se soulever et s'abaisser.
5. Faites attention à vos pensées et à vos sentiments. Pensez à ce que vous avez planifié, ou à ce que vous avez accompli pendant la journée.

Soyez conscient - Semaine 4

1. Réglez une minuterie de 3 minutes.
2. Fermez vos yeux. Asseyez-vous en silence et essayez de ne plus rien penser pendant la première minute.
3. Inspirez par votre nez pendant 5 secondes. Expirez par la bouche pendant 7 secondes.
4. Placez une main sur votre ventre.
5. Concentrez toutes vos pensées sur votre respiration. Sentez la montée et la descente de votre ventre. Et remarquez comment c'est différent.
6. Faites attention à vos pensées et à vos sentiments. Pensez à ce que vous avez planifié, ou à ce que vous avez accompli pendant la journée.

En apprenant à pratiquer la prise de conscience, vous changez votre façon de penser et de ressentir. Vous pouvez faire appel à la prise de conscience pour améliorer votre humeur, développer des habitudes saines et être en meilleure santé.

Huit avantages pour la santé de la prise de conscience



Essayez ceci. Arrêtez-vous et concentrez-vous sur vos pensées pendant une minute.

Est-ce que votre esprit est en train de passer rapidement d'une pensée à l'autre? C'est tout à fait normal.

La prise de conscience peut vous aider à apprendre à concentrer vos pensées et à être plus réceptif à ce qui se passe réellement. Cela demande un effort constant. Mais toute personne peut apprendre à pratiquer la prise de conscience. Ça ne coûte rien. Et vous pouvez profiter des avantages de la prise de conscience en seulement quelques minutes par jour.

Des études ont montré que la prise de conscience peut aider :³

1. Améliorer l'humeur
2. Baisser la pression artérielle
3. Réduire la dépression et l'anxiété
4. Améliorer le sommeil
5. Réduire le stress
6. Baisser la fréquence cardiaque
7. Contrôler la respiration
8. Atténuer la douleur

Trois exercices guidés de prise de conscience
<https://tinyurl.com/ffxjl3iw>

Comment pratiquer la prise de conscience au travail
<https://tinyurl.com/zv49wasj>

Références

1. Kang, Y., et al. (2017). Dispositional mindfulness predicts adaptive responses to health messages and increases exercise motivation. [La prise de conscience dispositionnelle permet de prévoir les réponses adaptatives aux communications sur la santé et d'accroître la motivation à faire de l'exercice.] *Mindfulness*, 8:387-397. De : <https://tinyurl.com/43o56f8r>
2. Van Dam, N.T., et al. (2018). Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. [Attention au tapage médiatique : Une évaluation critique et un programme prescriptif en matière de recherche sur la prise de conscience et la méditation.] *Perspectives on Psychological Science*, 13(1): 36-61. De : <https://tinyurl.com/3fwt9rjc>
3. Harvard University. (2016). Mindfulness: Not just for stress reduction. [La conscience : Pas uniquement pour réduire le stress.] Harvard Health Publishing. De : <https://tinyurl.com/2i5aa1fr>