



L'ESPRIT DU DEBUTANT : EN 4 étapes

1 – Se concentrer sur l'instant présent.

Portez votre attention sur votre respiration.

(Commencer par une séquence de 2/3 minutes, 1 à 2 fois par semaine, puis augmenter progressivement jusqu'à 15 minutes, autant de fois que vous en éprouvez le besoin)

Utilisez vos cinq sens :

- sentez vos pieds toucher le sol et votre corps posé
- écoutez les bruits autour de vous
- laissez filer vos pensées, avec détachement comme des nuages qui passent
- ne pas oublier de recentrer régulièrement votre attention sur la respiration

2 – Faire quelque chose de nouveau

Renouvelez votre vision du monde . A vous de trouver des idées nouvelles.. Sortir de ses habitudes. Visiter un endroit, un lieu, que vous ne connaissez pas, par exemple ?

3 – Centrer l'écoute

Écoutez vraiment. Quand nous discutons, nous avons tendance à juger notre interlocuteur – à n'écouter que d'une oreille trop occupée à réfléchir à ce que nous voulons exprimer

Essayez de rompre ce réflexe en écoutant réellement ce que votre interlocuteur à à dire.

Plus vous vous exercerez plus vous pourrez « faire le silence » dans votre tête
Cela vous permettra d'être plus ouvert à ce qui se passe autour de vous

4 – Vous permettre les ratés

Développez de nouvelles capacités. Les adultes ont tendance à abandonner devant un obstacle, pensant que l'échec est signe d'incapacité, de faiblesse
Persévérez au contraire. Rappelez vous que vous êtes en train d'apprendre et que les erreurs font parti de tout apprentissage.

LILOU



