



PETIT GUIDE A L'USAGE DES CONFINES

Ou comment vous aider à mieux vivre cette période de confinement

1^{ère} partie : Des pratiques régulières

1) La cohérence cardiaque

Je vous invite à intégrer la pratique la cohérence cardiaque dans votre journée : 5 minutes le matin, 5 minutes le midi et 5 minutes le soir.

Si vous ne connaissez pas la cohérence cardiaque, vous pouvez tout simplement prendre le temps de respirer profondément ou me contacter pour une séance sur la cohérence cardiaque.

Prenez le temps de faire quelques respirations profondes dans la journée, lorsque vous en ressentez le besoin, dès que vous sentez l'inquiétude, l'angoisse, le stress monter en vous.

2) Une petite pause régulière

Observer : Vous pouvez aussi faire, toutes les heures, un petit moment de pause, d'une minute ou deux, pour observer attentivement et chaleureusement ce (et ceux) qui vous entoure.

Sourire : Prenez quelques instants régulièrement pour sourire.

La première fois, fermez les yeux et observez vos sensations. Maintenant souriez et observez à nouveau vos sensations. Qu'y a-t-il de différent ?

3) Le flot de pensées

Prenez un carnet et un stylo et, si possible le matin, pendant 5 à 10 minutes, écrivez toutes les pensées qui sont dans votre tête, sans jugement, sans censure, sans filtre, telles qu'elles vous viennent à l'esprit. Laissez-les sortir.



4) Des questions à vous poser chaque jour

N'hésitez pas à noter par écrit chaque jour vos réponses à ces questions :

- A quoi dois-je prêter le plus d'attention aujourd'hui ?
- Quel est le meilleur moyen de prendre soin de moi aujourd'hui ?
- Qu'est-ce que je peux apprécier aujourd'hui ?
- Quel est le meilleur moyen de prendre soin des autres aujourd'hui ?

Si cette première partie du guide à l'usage des confinés vous a été utile, si vous avez apprécié certaines pratiques, n'hésitez pas à le partager. Ce serait chouette de me faire un retour en commentaire, sur la page facebook ou par mail (annececile.coachdevie@gmail.com).

Je vous souhaite un bon travail !!

Anne-Cécile AUGER
Coach de vie

