



Trois étapes faciles pour intégrer le bonheur en profondeur

Suivez ces trois étapes de MindWell-U pour ajouter un peu de joie à votre vie en créant des connexions neuronales associées au bonheur. Après tout, la façon dont nous passons nos moments et nos journées est aussi la façon dont nous passons notre vie.



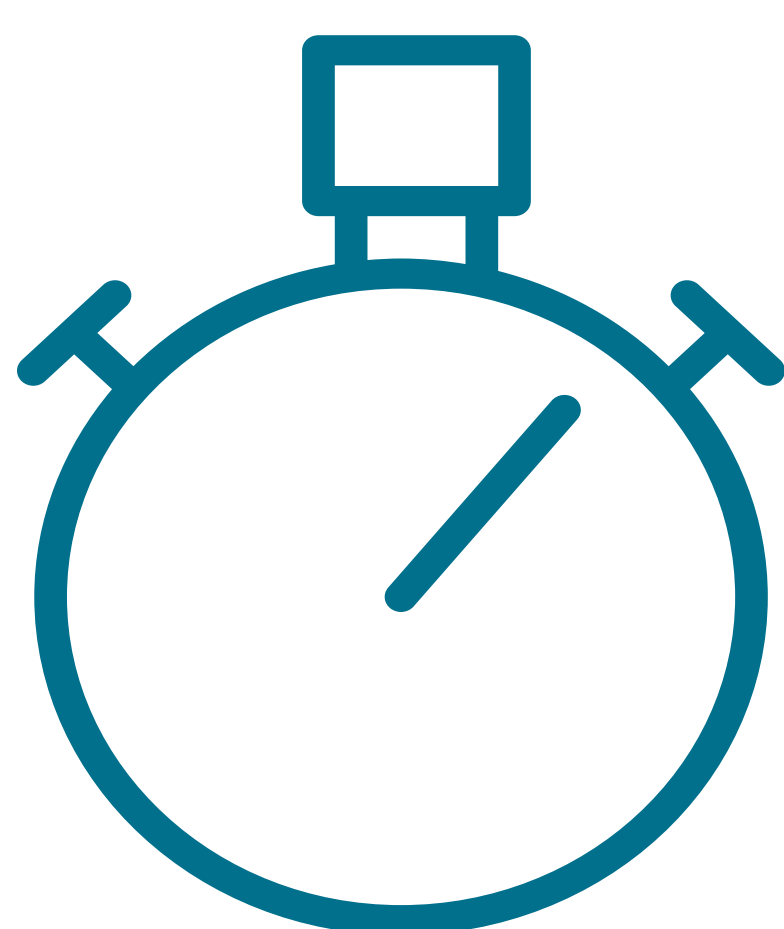
1. Remarquez ce qui est positif

Aussi petites ou apparemment insignifiantes soient-elles, prêtez attention aux expériences positives qui n'attendent que d'être remarquées. Un splendide coucher de soleil, un succulent repas ou le sourire d'un inconnu. En y prêtant attention, ces parcelles de bonheur s'accumulent et créent une plus grande joie.



2. Examinez l'expérience

Lorsque vous remarquez ces expériences positives, prenez le temps de les examiner. Laissez votre corps absorber ces sensations et utilisez votre esprit pour observer les détails de l'expérience de manière à réellement l'intégrer. Par exemple, quelles couleurs observez-vous dans le coucher de soleil? Que font les nuages? Comment la lumière change-t-elle? Vous avez saisi l'idée.



3. Prolongez cet instant

Prenez ensuite de 20 à 30 secondes pour vous imprégner de l'expérience positive et la savourer pleinement afin qu'elle s'inscrive dans votre corps et votre esprit. Ce faisant, vous renforcez les nouvelles connexions neuronales qui se créent dans votre cerveau, là où le bonheur s'intègre en profondeur!

Pour regarder la vidéo d'instructions, veuillez visiter mindwellu.com/le-bonheur-en-profondeur



MINDWELL•U