

COMMENT COMMENCER VOTRE PRATIQUE DE LA PLEINE CONSCIENCE

en quatre étapes simples

1

ESSAYEZ!

La meilleure façon de savoir si la pleine conscience est pour vous est de vous inscrire au Défi 30 jours pleine conscience et de l'essayer! Nous ne pouvons pas apprendre la pleine conscience en lisant simplement un livre ou un article à ce sujet. Nous devons apprendre à intégrer la pratique dans nos vies de façon expérientielle.

2

COMMENCEZ PROGRESSIVEMENT

Au lieu de sauter pieds joints dans la méditation, commencez par quelque chose de simple et d'accessible comme le Défi. La pratique de pleine conscience Prends 5 est un bon départ, car elle est simple, de courte durée et peut être utilisée en tout temps, même en plein milieu d'une tâche.

3

PRATIQUEZ

Tout comme le renforcement musculaire, la pleine conscience est un exercice mental que nous devons répéter pour obtenir des résultats. En fait, pratiquer la pleine conscience, même un tant soit peu, fait une grande différence : après trois jours, le stress diminue; en deux semaines, la concentration et la mémoire s'améliorent; et en huit semaines, nous observons des changements dans la neuroplasticité du cerveau.

4

UTILISEZ LES SIGNAUX

Une des choses les plus difficiles de la pleine conscience est de se souvenir de la pratiquer. Voilà pourquoi le Défi 30 jours pleine conscience enseigne aux gens comment intégrer des signaux dans leur journée. Un signal devrait être quelque chose que vous faites déjà tous les jours pour que vous puissiez facilement vous en souvenir.