

Du mal à se concentrer?

Exercice pour dissiper le brouillard

Prenez une grande inspiration...

Observez autour de vous et trouvez :



choses que vous voyez



sons que vous entendez



contacts que vous sentez
(texture, chaleur, pression...)



odeurs que vous sentez



émotion que vous ressentez
à l'instant présent

C'est un exercice de pleine conscience

La technique 5-4-3-2-1 a été développée par le Dr. Ellen Hendriksen