

RESPIRATION CALME

Introduction : Faire face à des situations difficiles peut être stressant. Il est important d'apprendre à gérer efficacement ses émotions. Cette activité vous aidera à faire face à vos sentiments d'accablement ou d'anxiété et à renforcer votre résilience intérieure.

Activités de bien-être et de résilience

Durée

10 minutes

Difficulté

Facile

Matériel

Un endroit calme

Étape 1

- Concentrez-vous sur votre respiration. Accordez-vous un moment, où que vous soyez, pour respirer simplement, consciemment et en pleine conscience.

Étape 2

- Observez où se trouve votre respiration. Peut-être qu'elle est dans vos narines, ou peut-être que vous la sentez plus dans votre estomac ou votre poitrine.

Étape 3

- Respirez un peu plus profondément et plus longtemps que vous le ne faites habituellement. Observez la sensation.

Étape 4

- Lorsque vous êtes distrait, revenez à votre respiration. Lorsque votre pensée s'éloigne de la concentration sur la respiration (comme elle a tendance à le faire), retournez doucement à votre respiration.

