

Et si le
confinement nous
permettait de
nous rencontrer ?

Petit guide anti morosité pour familles confinées !



nos
trésors
un potentiel infini

Jour #1 : capturons le bonheur !

Chers parents,

Les jours qui arrivent vont changer complètement notre rythme de vie : pour certains cela risque d'être difficile, pour d'autres cela peut être vécu comme une chance de prendre le temps tout simplement. Nos enfants aussi vont devoir s'habituer. C'est peut-être le moment de faire de nouvelles expériences en famille !

Aujourd'hui je vous propose l'expérience suivante : CAPTURER LE BONHEUR !

« Et si nous profitons de ces nouveaux moments pour comptabiliser les petits moments qui passent inaperçus et qui nous procurent du bonheur ! Ce sont tous ces petits bonheurs qui créent le BONHEUR ! Saviez-vous qu'en entraînant notre cerveau à se focaliser sur les choses agréables, on crée de nouvelles connexions neuronales ? Notre cerveau va ainsi être attiré par ce qui va bien plutôt que par ce qui va mal. Alors allons-y et partageons ces moments ! On peut les noter tous les jours sur un carnet en famille !



nos
trésors
un potentiel infini

Jour #2 : Laissons aller notre créativité !

Et si vous réalisiez une œuvre collective en famille sans règle, sans consigne ?

L'objectif n'est pas le résultat, mais le moment que vous passez. Oubliez le culte de la performance et laissez-vous aller, amusez-vous !

Étalez un grande feuille blanche devant vous ou assemblez-en plusieurs pour former un grand poster vierge (vous pouvez aussi prendre des cartons que vous aplatissez). Éparpillez des feutres, crayons de couleurs, de la peinture ... et dessinez ou peignez (avec des pinceaux ou avec vos doigts) devant vous ce qui vous vient. Puis au bout de 10 minutes, changez de place et recommencez en poursuivant cette fois le dessin qui est devant vous...

Allez-y ! C'est parti !!



nos
trésors
un potentiel infini

Jour #3 : séance massage

*Un massage de la tête pour se détendre après ou entre les devoirs, ça vous dit ?
Suivez les 6 étapes en image sur la photo. On commence en haut à gauche :*

- 1. Le masseur s'assoit en tailleur. La personne qui reçoit le massage s'allonge et pose sa tête dans les jambes du 1er. Commencer par poser délicatement ses mains sur les cheveux pour prendre contact.*
- 2. Poser ses 2 pouces au milieu du front au niveau des sourcils, puis les descendre de chaque côté du front jusqu'aux tempes en pinçant délicatement la peau. Recommencer 3 fois au moins.*
- 3. Poser 2 doigts (index et majeur) sur les tempes et effectuer des petits cercles.*
- 4. Poser 2 doigts de chaque main au milieu du menton et remonter jusqu'aux mâchoires. A faire au moins 3 fois.*
- 5. Presser avec le bout des doigts à plat (la pulpe) le cuir chevelu et faites des cercles sur toute la surface de la tête. Comme chez le coiffeur ! 😊*
- 6. Prendre la tête dans ses mains et la laisser reposer complètement rien faire.*
- 7. Frotter ses mains et terminer par les poser délicatement sur ses yeux (la paume sur les yeux).*
- 8. Se remercier pour ce bon moment !*

A faire et à refaire 2 par 2 : enfant/parent , frère et soeur ...

Bienfaits prouvés :

- exerce un effet calmant et réduit le stress,*
- améliore la concentration,*
- favorise le respect de soi et des autres,*
- favorise l'empathie,*
- apporte un meilleur fonctionnement du système nerveux*



Jour #4 : séance yoga

Voici un enchaînement d'une dizaine de postures à réaliser facilement (de gauche à droite sur la photo) :

1. La montagne
2. Salutation en arrière en inspirant : vous pouvez dire "Bonjour le soleil !"
3. Salutation en avant en expirant : "Bonjour la terre !"
4. Remonter dos droit en relevant la tête : « Mais où es-tu ? »
5. Remonter complètement et finir les mains jointes devant le cœur. « Je suis là »
6. Guerrier 1
7. Guerrier 2
- 8 et 9. L'arbre
10. Cobra
11. Chien tête en bas
12. La vache
13. Le chat
14. Le chameau
15. L'enfant
16. Le cadavre : essayez de fermer les yeux et de rester comme ça 3 minutes.

A faire à n'importe quel moment de la journée sauf après les repas !! Parfait entre 2 séances de devoirs pour se détendre et favoriser la concentration.



Jour #5 : Mangeons en pleine conscience

Et si aujourd'hui nous redécouvriions en famille un aliment que nous mangeons quotidiennement en le mangeant en pleine conscience !

Étapes à suivre :

- vivre cette expérience dans le silence tous ensemble.
- distribuer l'aliment choisi et inviter les participants à le tenir dans la paume de leur main.
- se relier à sa respiration - regarder et observer cet aliment comme si c'était la première fois : la couleur, la texture, la forme ...
- sentir son odeur et observer à quel endroit vous le sentez : gorge, palais, narines ?
- toucher le et observer ce que vous ressentez en le touchant
- placer un morceau sur votre langue sans le mâcher ou l'avaler tout de suite, et observer les réactions de votre bouche : salivation, envie pressante de mâcher
- faites tourner l'aliment dans votre bouche, observer la saveur et mâcher puis avaler.
- Après avoir mangé, observer le goût qui subsiste dans la bouche et l'envie de reprendre un morceau.

A partager :

- comment ai-je vécu cette expérience ?
- Qu'ai-je ressenti ?



nos
trésors
un potentiel infini

Jour #6 : Discussion philo

Je vous propose aujourd'hui un atelier philo à la maison sur le thème : c'est quoi le bonheur ?

Comme support pour la discussion vous pouvez mettre le dessin animé "le livre de la jungle" à vos enfants ou juste leur faire (ré)écouter la chanson de Baloo : "il en faut peu pour être heureux !" Partir de notre philosophe Baloo et de sa conception du bonheur : "il en faut peu pour être heureux " "il faut se satisfaire du nécessaire" "chasser de notre esprit tous nos soucis : rire, sauter, chanter, danser " pour poser des questions plus larges telles que :

- selon vous qu'est-ce qui nous permet d'être heureux ?*
- qu'est-ce qui nous empêche d'être heureux ?*
- peut-on décider d'être heureux ?*
- l'argent fait-il vraiment le bonheur ?*

Laissez les enfants exposer leurs idées sans les juger : il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse en philosophie !

Et puis demandez leur de donner des exemples de ce qu'ils disent, et d'expliquer pourquoi ils sont ou pas d'accord entre eux .

Intervenez le moins possible sauf pour leur poser d'autres questions ou leur demander d'étayer leurs propos.

Vous verrez, vous serez surpris de leurs réponses !



nos
trésors
un potentiel infini



Jour #7 :
A vous d'inventer
votre propre activité !

nos
trésors
un potentiel infini

Jour #8 : pratiquons la gratitude

Chers parents,

Vous êtes-vous déjà entraînés avec vos enfants à pratiquer la gratitude ?

Saviez-vous que la pratique de la gratitude est une des manières les plus efficaces pour améliorer son état émotionnel ?

La gratitude est l'action de reconnaissance envers soi-même ou les autres pour un service, une action ou une attitude. Pratiquer la gratitude nous permet de prêter plus d'attention aux aspects positifs de notre vie car elle permet de mieux prendre conscience des joies du quotidien et d'améliorer sa vision de la vie. Pour être heureux donc...vivons en remerciant !!

Je vous propose 2 pratiques :

- le journal de gratitude : choisissez un cahier qui vous plaît et inscrivez-y chaque soir vos 3 grâces du jour : 3 "merci" : "merci à l'autre/aux autres", "merci à la vie, à la nature ...", "merci à moi ..." Pour les enfants qui ne savent pas écrire, faire 3 dessins à la place.

-la lettre de gratitude : écrire une lettre de gratitude à une personne qui a fait beaucoup pour nous, qui ont su être là au bon moment... vous avez le choix de conserver cette lettre ou de l'adresser à la personne concernée.

A vos crayons et vos stylos !



nos
trésors
un potentiel infini

Jour #9 : mandala des 4 saisons

Dessiner, peindre, colorier des mandalas favorise la concentration, l'apaisement et aide à mettre de l'ordre dans ses idées.

Je vous propose aujourd'hui de vous inspirer de la nature et de réaliser votre mandala des saisons.

Le cadre :

- Tracez 4 cercles concentriques
- Fermez les yeux et prenez un moment pour réfléchir à votre saison préférée : comment est-ce pour vous ? Les couleurs, les symboles, les odeurs, les souvenirs

...

- Dessinez ou peignez dans le cercle central ce que vous inspire votre saison préférée.
- puis reprenez un moment pour vous et pensez à la saison suivante : celle que vous aimez le plus après la 1ère. Dessinez ou peignez dans le 2nd cercle.
- et ainsi de suite jusqu'au 4ème

Recommandations : - à faire dans le silence c'est mieux !

- observer votre état intérieur avant et après le travail.
- il n'y a rien à réussir ! Il n'y a rien à rater. Ne vous focalisez pas sur le résultat, prenez du plaisir, ressentez !! - Si vous le faites en famille, prenez un moment à la fin pour partager votre expérience et parler de votre mandala.



nos
trésors
un potentiel infini

Jour #10 : la salutation au soleil

La salutation au soleil est un des exercices fondamentaux du yoga. Cet enchaînement très complet convient parfaitement aux parents et aux enfants car il fait travailler le corps et l'esprit en harmonie. A faire si possible 3 fois d'affilée et idéalement le matin.

1. *Posture de la prière : mains jointes devant le cœur*
2. *Posture des bras vers le ciel : "Bonjour le soleil". Inspirez et regardez vers le haut.*
3. *Pince debout : "Bonjour la terre !" Expirez et penchez vous lentement vers l'avant.*
4. *Posture du dragon : inspirez et faites un pas vers l'arrière avec la jambe droite et posez le genou à terre. Regardez légèrement vers le haut.*
5. *Posture du chien tête en bas : Expirez et amenez le pied gauche près du pied droit. Essayez de poser les talons au sol et levez les fesses.*
6. *Posture du chat qui s'apprête à bondir : Expirez et mettez-vous à genoux, puis amenez au sol le torse et le menton. Les fesses restent en l'air.*
7. *Posture du cobra : Inspirez, glissez sur le ventre, appuyez sur vos mains pour soulever le torse, les épaules et la tête. Cambrez en gardant le bas du ventre au sol.*
8. *Posture du chien tête en bas*
9. *Posture du dragon avec la jambe gauche en arrière*
10. *Posture de la pince debout*
11. *Posture des bras vers le ciel*
12. *Posture de la prière*

La salutation au soleil



Jour #11: l'art d'écouter

***Et si on s'entraînait simplement à écouter
sans juger tout de suite les paroles de l'autre,
sans réagir immédiatement à ses propos !***

***Faites l'expérience et observez ce que cela
produit chez vous et chez la personne que
vous écoutez.***

"Quand je te demande de m'écouter
et que tu commences à me donner des conseils,
tu ne fais pas ce que je te demande.

Quand je te demande de m'écouter
et que tu commences à me raconter pourquoi je ne dois
pas me sentir comme je me sens,
alors tu ne me prends pas au sérieux.

Quand je te demande de m'écouter
et que tu veux faire quelque chose
pour résoudre mon problème,
alors tu me laisses avec mon problème.

Donc... s'il te plaît, écoute-moi seulement et essaie de me
comprendre.

Et, si tu veux parler à ton tour, attends un instant,
je te promets de t'écouter. »

Léo Buscaglia

Jour #12: Rions !!

Connaissez-vous les maximes suivantes ?

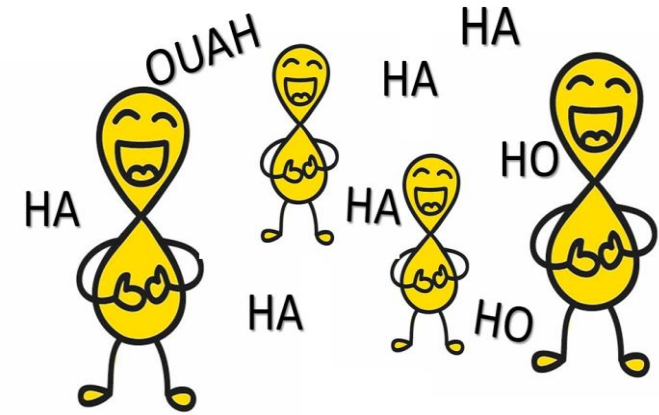
"N'attends pas d'être heureux pour rire. Commence par rire et tu seras heureux."
Proverbe chinois

"Une journée sans rire est une journée perdue" disait encore Charlie Chaplin.

En ces temps particulièrement mouvementés et angoissants, il est encore plus nécessaire de rire !! Eh oui ! Le rire a de multiples bienfaits : par la décharge d'endorphines qu'il entraîne, le rire provoque une sensation de bien-être et de relaxation. Il nous libère du stress, renforce notre système immunitaire, augmente la confiance en soi, stimule la créativité et améliore les capacités de mémorisation. Et comme le dit le proverbe chinois, le rire nous rend heureux !!

Je vous propose donc de participer à des jeux de rire enfants et adultes réunis. Quelques suggestions :

- un atelier de quilis en famille avec pour règles à respecter : déterminer ensemble les zones du corps interdites; arrêter dès que la personne le demande.
- le jeu des chaussettes : assis sur un tapis ou autre, empêchez votre partenaire de prendre vos chaussettes toutes en essayant de prendre les siennes. Fou rires garantis !
- inspirez-vous du yoga du rire : notre cerveau et notre corps ne font pas la différence entre un rire simulé et un rire naturel. Dans le yoga du rire, le rire est dans un premier temps simulé puis devient contagieux. Vous pouvez inventer n'importe quelle situation du moment que vous ne vous moquez pas. Par exemple : le rire du bonjour (vous vous saluez et commencez à rire), le rire de la victoire (vous levez les bras au ciel en éclatant de rire), le rire de la poule en imitant sa démarche... N'ayez pas peur du ridicule !! Faites marcher votre imagination ! Amusez-vous et riez, riez, riez !!!



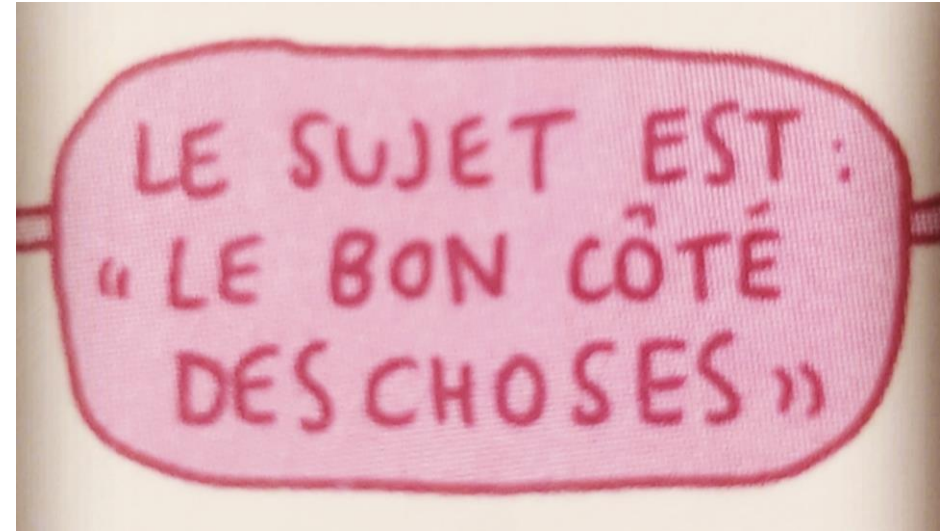
nos
trésors
un potentiel infini

Jour #13 : changeons de point de vue

Toute situation que nous rencontrons peut être soit positive soit négative. Tout dépend de notre point de vue.

Et si nous nous entraînions à changer notre point de vue sur les situations négatives qui nous arrivent ?

- *Souvenez-vous d'une situation où vous avez d'abord pensé que c'était une malchance, et finalement ce fut une chance.*
- *Puis amusez-vous à trouver le côté positif de plusieurs situations : par exemple, perdre à un jeu : est-ce positif ou négatif ?*



nos
trésors
un potentiel infini

Jour #14 :

Qu'est-ce qui est le
plus important
(pas le plus urgent !)
à accomplir pour moi
aujourd'hui ?
Faites-le !!

nos
trésors
un potentiel infini

Jour #15: **STOP !**

Et si on arrêta le pilote automatique ? Je vous propose cette pratique toute simple et très rapide qui nous permet de faire un arrêt en pleine conscience et d'observer ce qui se passe en nous et comment nous nous sentons.

1. STOP (30 sec à 1 min)

J'arrête ce que j'étais en train de faire

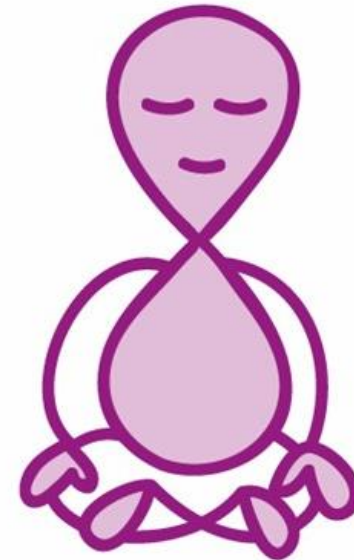
2. FEEL (30 sec à 1 min)

Temps de respiration consciente : Je ressens et j'observe ce qui se passe en moi : mes pensées, mes émotions, mes sensations

3.GO (30 sec à 1 min)

Je repars et retourne à ce que j'étais en train de faire

Pour vous entraîner et y penser, faites-en un jeu : vous pouvez mettre une alarme aléatoire ou bien sonner une petite cloche pour avertir toute la famille qu'il est temps de faire un pas de côté !



STOP – FEEL - GO

Jour #16 : le mur des réussites

Et si on apprenait à se féliciter plutôt qu'à se critiquer sans arrêt ?

- *Réfléchissez à ce qui vous a rendu fier de vous au cours de ces dernières semaines.*
- *Il y a forcément quelque chose que vous avez réalisé et dont vous êtes particulièrement fier : avoir rendu un service, avoir terminé quelque chose, avoir réussi quelque chose qui vous semblait au départ impossible, avoir progressé dans un domaine ...*
- *Alors ressentez dans votre corps ce que vous a procuré ce moment et écrivez cette réussite sur un post-it. Vous venez de commencer votre mur de réussites ! Bravo !*

N'oubliez pas de l'alimenter régulièrement !

Je suis fier de moi parce que...



nos
trésors
un potentiel infini

Jour #17 : massage des pieds

Saviez-vous qu'un massage des pieds régulier permet de renforcer notre système immunitaire et de prévenir les effets du stress ?

Alors commençons dès aujourd'hui à adopter cette bonne habitude ! Et si on se faisait masser les pieds par notre enfant (ou inversement ... ou les 2 😊) !

Au préalable, on peut faire un petit bain de pied avec un peu d'eau tiède et du gros sel.

Puis le futur massé s'allonge et le masseur se place en tailleur ou à genoux devant lui.

1. Réchauffer ses mains en les frottant l'une contre l'autre.
2. Poser les 2 mains délicatement sous chaque pied.
3. Prendre un pied dans une main et le faire tourner dans un sens puis dans l'autre.
4. Pétrir le dessus du pied avec les 2 pouces en allant du milieu vers les bords extérieurs.
5. Pétrir le talon avec toujours avec les pouces.
6. Etirer la plante de pied en pétrissant et en glissant les pouces du milieu vers les côtés.
7. Pétrir chaque orteil l'un après l'autre.
8. Prendre le pied entre les 2 mains à plat et lisser le pied.
9. Changer de pied et refaire les étapes 3 à 8.
10. Terminer en posant les paumes de mains sous les 2 pieds.

Effet relaxant garanti !



Jour #18: Rêvons !

Quel est votre plus grand rêve ?

1. Visualisez-le en images ou racontez-le avec des mots.

2. Cherchez et découpez dans des magazines, sur internet plusieurs images qui représentent votre rêve, et réalisez votre tableau de visualisation en y ajoutant des mots clés.

3. Regardez votre création tous les jours : effet dopant garanti car les effets dans le cerveau sont les mêmes que si vous viviez l'expérience.

En ressentant les émotions positives liés à ce rêve, vous vous remplissez de l'énergie nécessaire pour le réaliser !



Jour #19: marcher en pleine conscience

Exercice phare de la pleine conscience, la marche consciente permet d'apprécier le moment présent en synchronisant notre respiration et nos pas. Il nous permet d'apprendre à ralentir et ne pas se précipiter, et développe chez nous notre capacité à être attentif et calme.

Comment s'y prendre ?

- *Repérer le trajet de la marche (l'idéal est dehors mais ça peut être également sur un tapis)*
- *Commencer par marcher normalement*
- *Puis synchroniser vos pas avec votre respiration : marcher en silence, être attentif aux moments où nos pieds touchent le sol, à la façon dont nos pas et notre respiration s'harmonisent*
- *Terminer la marche à l'endroit où elle a commence*
- *Partager votre experience en famille en répondant aux questions suivantes : Qu'avez-vous ressenti en marchant de cette façon ? Qu'avez-vous observer ?*



Marcher en pleine conscience

Jour #20 : Philosophons

Et si on continuait à s'interroger sur ce qu'est le bonheur avec Timon du "Roi lion" ? Regardez "Le Roi Lion" et/ou écouter la chanson "Hakuna Matata" de Timon

Quelques suggestions de questions :

- *Quelle est la conception du bonheur de Timon ? Qu'est-ce que Timon essaye de faire comprendre à Simba ?*
- *Est-ce possible de vivre sans soucis ? Qu'est-ce qu'un souci ? Quel genre de soucis peut-on avoir ?*
- *Es-tu d'accord avec Timon ? Pourquoi ?*
- *Est-ce que le bonheur dépend de l'extérieur ?*

Quelques repères philosophiques pour vous aider :

Selon Marc Aurèle, le bonheur consiste à agir sur ce qui dépend de soi et non sur ce qui dépend du monde. En effet, nous avons tous le pouvoir d'agir sur nos pensées, nos représentations et nos états affectifs mais pas sur les événements qui sont par nature extérieurs à soi-même et dont l'issue nous échappe trop souvent. Ce qu'il nous dit en quelques phrases :

Ce n'est pas l'événement en lui-même qui me rend malheureux, mais la représentation que j'ai de cet événement. Il suffit donc juste de travailler sur sa perception de l'événement pour être plus apaisé et heureux.

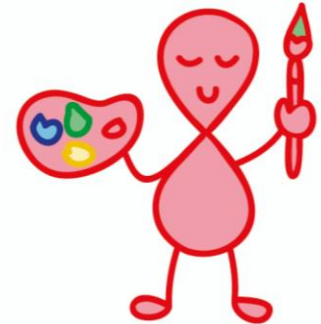
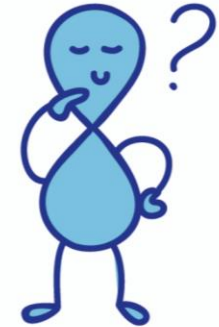
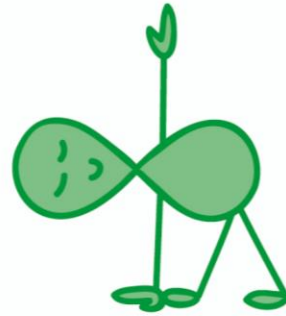
Ne plus nous soucier de ce qui est passé et de ce qui peut arriver. Seul le présent dépend de nous. Vivre le moment présent permet de vivre en sérénité. Il ne tient qu'à nous de rester bons et heureux quelles que soient les circonstances.

Rappel :

Ecoute, bienveillance et absence de jugement sont essentiels !!



Jour #21 :
Comment ai-je envie
de prendre soin de
moi aujourd'hui?
Faites-le !!



Jour #22: la bienveillance envers soi-même

Cessons de nous critiquer et pratiquons la bienveillance envers nous-mêmes !!

Avez-vous remarqué à quelle fréquence et à quelle rapidité nous portons des jugements critiques sur nous-mêmes ? "Je n'ai pas été assez bien, je suis nul, je n'y arriverai jamais, je ne suis pas capable, je suis moche ..." On le fait souvent de manière tellement automatique que l'on ne s'en rend pas compte !

- Observez dans une journée le nombre de critiques que vous vous faites.

- Observez dans quel état cela vous met à chaque fois et quelles sont les sensations dans votre corps.

Super, vous avez déjà fait un grand pas car vous n'êtes plus en mode automatique !! Vous avez fait connaissance avec votre critique intérieur, votre petite voix moqueuse, qui ne vous fait pas beaucoup de bien... En prenant conscience, vous savez maintenant que ce sont seulement des pensées et que vous avez un pouvoir dessus !

Alors à chaque fois que vous vous surprenez à vous dévaloriser, à vous faire des remarques négatives, répondez à votre petite voix moqueuse :

"Merci pour ton partage, je comprends ton inquiétude. Cependant je sais que ce n'est pas la vérité. J'ai fait de mon mieux, et chaque expérience me sert à grandir."

Prenez conscience de votre valeur ! Arrêtez de mal vous juger, de vous donner des notes ou de vous comparer aux autres, cela vous empêche de vous estimer pleinement !!



**STOP À
L' AUTODEVALORISATION !**

Jour #23: Pratiquons les 5 tibétains

Ces 5 exercices de yoga longtemps gardés secrets proviennent de monastères de l'Himalaya. Pratiqués quotidiennement, ils sont très puissants, apportent un véritable bien-être et augmentent notre énergie.

Exercice 1 : le derviche Tourneur

Choisissez une jambe centrale comme axe, et tournez sur vous-même environ 12 fois

Exercice 2 : la bougie

Allongé sur le dos, relevez doucement le menton au niveau de la poitrine puis montez vos jambes à la verticale, avant de les redescendre en contrôle. Répétez l'exercice 2 à 3 fois.

Exercice 3 : l'arc ou le chameau

À genoux, les orteils bien ancrés dans le sol, positionnez vos mains derrière les hanches. Penchez doucement votre tête vers l'arrière et repoussez votre sacrum avec vos mains, tout en gardant un dos bien rond, comme un arc.

Exercice 4 : le pont ou table

Assis jambes tendues et buste bien droit, vos mains sont ancrées dans le sol (doigts dirigés vers vos pieds). Penchez la tête vers l'arrière, puis soulevez votre corps vers le ciel. Les bras sont tendus et le menton relevé. Conservez la posture quelques secondes, puis revenez dans la position initiale.

Exercice 5 : le chien

Démarrez en planche puis ramenez les fessiers vers le ciel pour arriver dans la posture du chien tête en bas. Puis redescendez les fesses vers le bas avec un mouvement de balancier et adoptez la posture du cobra ou chien tête en haut.

Commencez par 3 répétitions chacun puis augmentez chaque semaine.

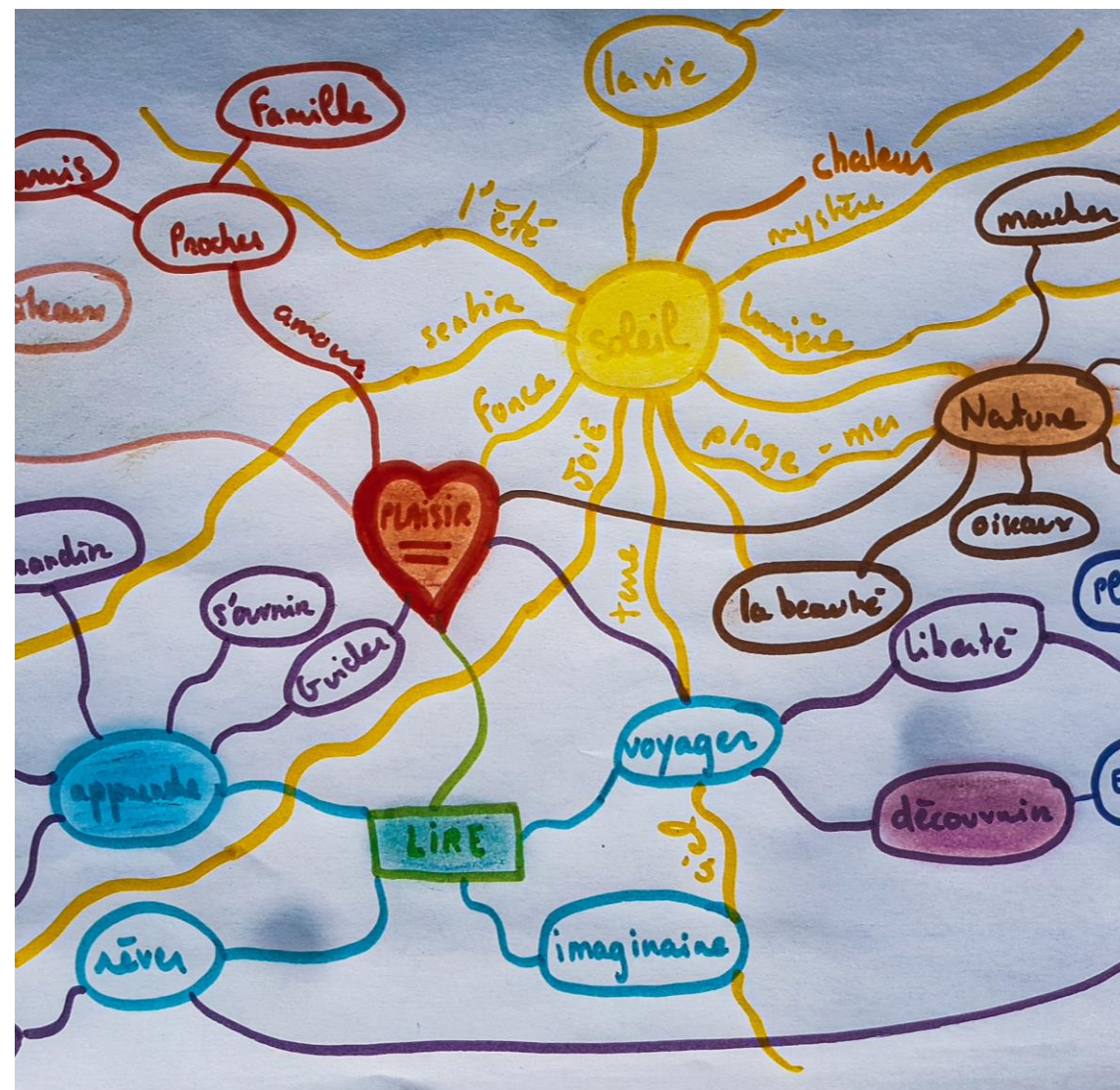


Jour #24:

Qu'est-ce qui vous apporte du plaisir ?

Je vous propose de focaliser votre créativité sur ce qui vous apporte du plaisir.

- 1. Ecrivez le mot "PLAISIR" au centre de la feuille et faites une carte mentale à partir de ce mot : intégrez des symboles, des images, des petits dessins, amusez-vous !! ou réalisez un collage de tout ce qui vous apporte du plaisir.*
- 2. Regardez votre carte ou votre collage et écrivez un poème.*



Jour #25: l'exercice du sablier

3 minutes de respiration pour se recentrer

L'exercice du sablier est un exercice pour s'entraîner à la pleine conscience.

Matériel : un sablier de 3 minutes ou un chronomètre.

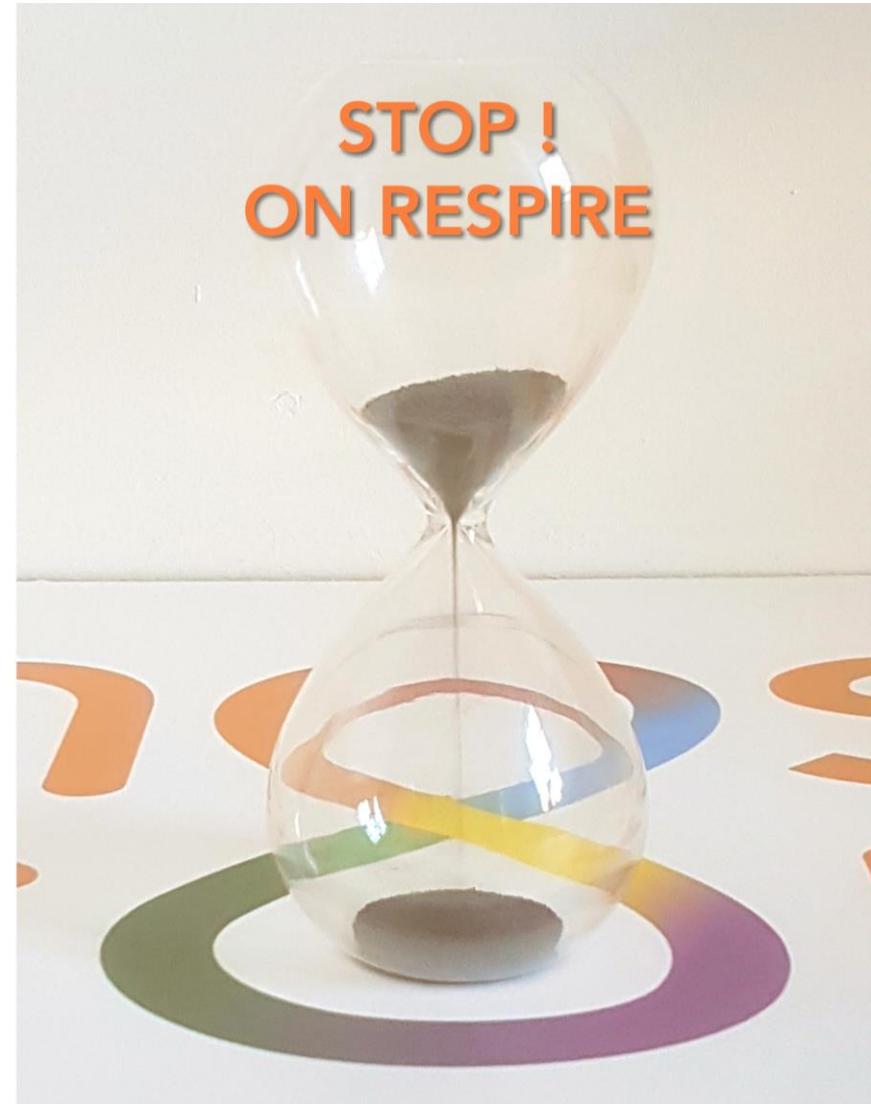
1^{ère} minute : portez votre attention sur ce qui se passe dans votre corps et votre esprit. Quelles pensées traversent votre esprit ? Quelles émotions ressentez-vous ? Quelles sensations dans votre corps ? Juste observer sans s'y attacher comme si vous étiez devant un film et que les images défilaient.

2^{ème} minute : focalisez votre attention sur votre respiration, l'air qui entre et qui sort de vos narines ou le ventre qui se gonfle et se dégonfle.

3^{ème} minute : portez votre attention à votre corps tout entier puis aux sons environnants.

Partagez votre expérience en famille : Comment ça s'est passé ? Qu'avez-vous observé ?

A faire entre 2 devoirs ou à n'importe quel moment de la journée ! Pour les petits entre 4 et 7 ans, raccourcir le temps et augmenter si vous sentez que c'est possible.



Jour #26:

Prenons soin de nos mains

Saviez-vous que nos mains renferment de nombreuses terminaisons nerveuses qui sont constamment en communication avec notre cerveau ? Alors prenons-en soin !

Voici un automassage simple et efficace à faire régulièrement :

- *Effectuez des rotations des poignets.*
- *Frottez énergiquement vos mains l'une contre l'autre.*
- *La paume : pétrir l'intérieur de la main avec le pouce puis effectuez des mouvements circulaires en élargissant les cercles pour couvrir toute la surface de la paume.*
- *Les doigts : tirez légèrement sur chaque doigt avec le pouce et l'index de la main opposée, puis massez l'intérieur de chacun de vos doigts en remontant jusqu'au bout. Terminez en effectuant des pressions et en pinçant l'extrémité de chaque doigt.*
- *Masser « la queue du tigre » (zone charnue entre l'os métacarpien du pouce et celui de l'index qui forme un angle): avec le pouce de l'autre main, effectuez des mouvements circulaires.*
- *Frottez à nouveau les mains*
- *Posez vos mains sur vos yeux et ressentez l'énergie que vous avez activé en les massant.*





Jour #27 : Prenons le temps ...

Prenons le temps !!

Prenons le temps d'apprécier les
rayons du soleil sur notre peau
Prenons le temps de sentir la
caresse du vent dans nos
cheveux

Prenons le temps de goûter ces
instants d'éternité, ces moments
suspendus

Prenons le temps de nous poser
des questions et de laisser les
réponses surgir

Prenons le temps de jouer
comme un petit enfant

Prenons le temps de danser, de
chanter et de rire

Prenons le temps de rêver à tout
ce qui nous rend vivant

Prenons le temps d'écouter le
doux murmure de notre âme

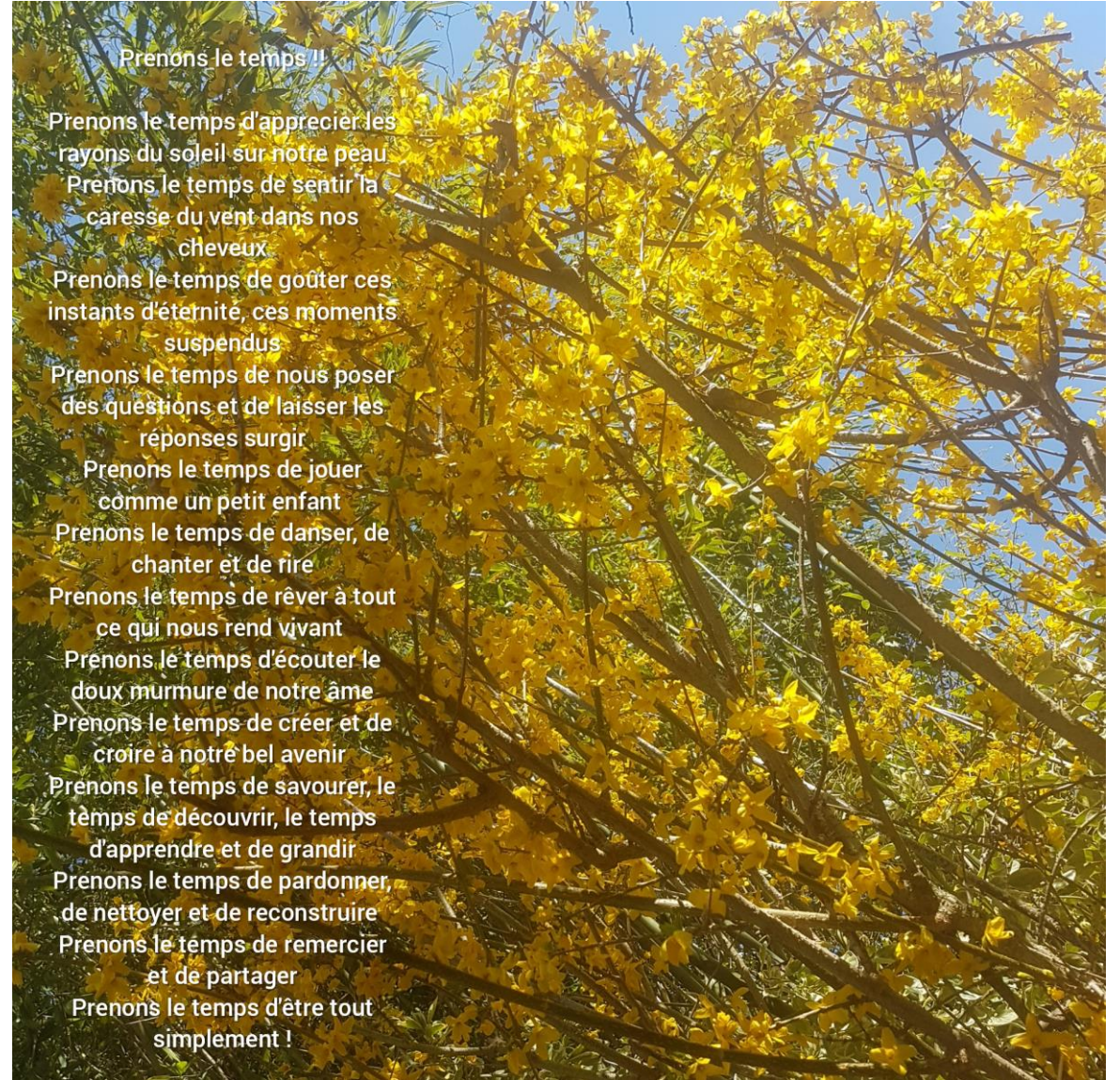
Prenons le temps de créer et de
croire à notre bel avenir

Prenons le temps de savourer, le
temps de découvrir, le temps
d'apprendre et de grandir

Prenons le temps de pardonner,
de nettoyer et de reconstruire

Prenons le temps de remercier
et de partager

Prenons le temps d'être tout
simplement !



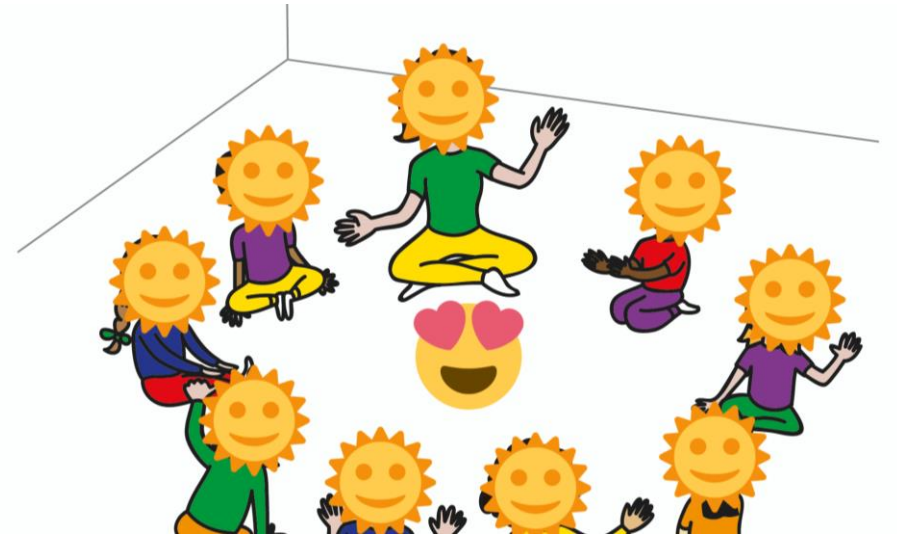
Jour #28: la ronde des mots doux

Et si aujourd'hui nous prenions le temps de nous faire un cadeau et de faire un Cadeau à chacun en cultivant la gentillesse ?

Eh oui, la gentillesse touche notre cœur et nous permet de grandir, d'avoir confiance en nous et en les autres. Faire plaisir nous fait du bien, c'est bon pour le moral et la santé !

- *Asseyez-vous tous en cercle par terre*
- *L'un des participants s'installe au milieu du cercle*
- *Fermez tous les yeux et ramenez votre attention à ce qui se passe en vous, puis à votre respiration.*
- *Chacun votre tour, doucement, levez-vous et à voix basse venez chuchoter à l'oreille de celui assis au centre une chose gentille que vous lui reconnaissez, un compliment.*
- *Une fois que tout le monde est passé, changez de personne au centre et continuez !*

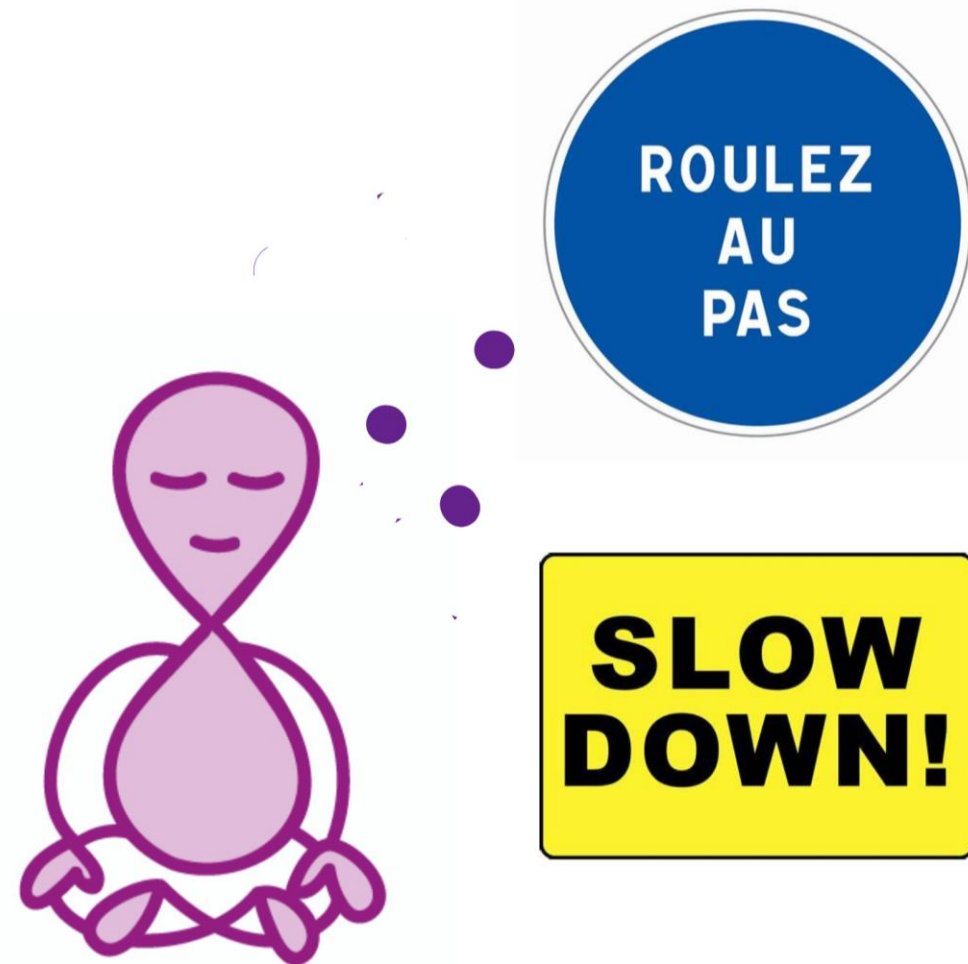
Ressentez les émotions que procure en vous ce partage !



nos
trésors
un potentiel infini

Jour #29: Patience et lenteur

- *Et si au lieu d'accélérer, de se mettre la pression pour tout faire, pour être productif, on essayait un moment de ralentir ? Et si on observait ce que cela provoque en nous simplement ?*
- *La lenteur nous permet de nous rendre plus présent. La lenteur, c'est l'attention, c'est prendre le temps, c'est savourer, contempler et construire pas à pas.*
- *Rien de grand ne peut se faire sans lenteur !*
- *Alors je vous propose une expérience : coloriez un mandala ou dessinez le plus lentement possible et reliez-vous à vos sensations. Pendant 10 min dans le silence, en vous concentrant, allez le plus lentement possible (c'est la seule règle du jeu !!) et observez ce que cette lenteur vous fait vivre en vous : agacement, ennui, curiosité, stress ou angoisse peut-être ... quelles sont vos pensées, sensations et émotions ?*



Jours #30...: A suivre !!

www.nostresors.fr

@nostresors.fr

**nos
trésors**
un potentiel infini

