

30 jours de pleine conscience

1 Avant d'aller au lit, écrivez 3 choses que vous avez appréciées aujourd'hui.

7 Buvez une tasse de thé ou de café en pleine conscience, sans vous laisser distraire. Concentrez-vous sur le goût et l'odeur de ce que vous buvez.

13 Aujourd'hui, asseyez-vous pour écouter l'une de vos chansons préférées, sans rien faire d'autre.

19 Aujourd'hui, désactivez toutes les notifications sur votre téléphone.

25 Aujourd'hui, faites des pauses de 30 minutes sans votre téléphone. Mettez une alarme s'il le faut.

28 Aujourd'hui, faites au moins une chose amusante – n'importe quoi, du moment que ça vous fait rire ou sourire.

2 Au travail, faites une pause de 10 minutes et oubliez votre téléphone pour vous concentrer sur ce qui vous entoure.

8 Faites passer les applications de vos réseaux sociaux et de votre boîte mail sur la seconde page de votre téléphone.

14 Tout au long de votre journée de travail, faites des pauses en vous concentrant sur votre respiration pendant une minute.

20 Prenez un repas seul(e) aujourd'hui, sans distractions, en vous concentrant simplement sur les goûts et les odeurs.

26 Prenez un carré de chocolat et faites-le fondre dans votre bouche, en profitant de son goût.

29 En arrivant au travail, faites une pause: inspirez et expirez 10 fois avant d'entrer.

3 Sans porter de jugement, comptez combien de fois vous laissez distraire de votre travail aujourd'hui.

9 Aujourd'hui, faites attention à ce que vous ressentez lorsque vous passez de la posture assise à la posture debout ou l'inverse.

15 Aujourd'hui, au lieu d'envoyer un sms à quelqu'un, appelez cette personne pour une conversation plus chaleureuse.

21 Avant d'appuyer sur «envoyer» quand vous avez écrit un e-mail, inspirez et expirez profondément.

27 Écrivez une lettre manuscrite ou une carte à un ami proche que vous n'avez pas vu depuis un moment.

30 Aujourd'hui, baladez-vous avec de la monnaie en poche et offrez-la à quelqu'un qui en a plus besoin que vous.

4 À chaque fois que votre téléphone vibre ou sonne, faites une pause et respirez avant de regarder.

10 Demandez à un collègue comment il va réellement aujourd'hui, et écoutez sa réponse – sans juger.

16 Si vous faites la queue, évitez de sortir votre téléphone. Profitez de cette occasion pour prendre conscience de ce qui vous entoure.

22 Faites le trajet jusqu'à votre travail sans écouter de musique ou de podcast et observez à quel point vous êtes plus attentif.

5 Brossez-vous les dents avec votre main non dominante et remarquez à quel point cela fait une différence.

11 Éteignez tout écran 2 heures avant de vous coucher, et tenez-vous y (vous pouvez faire un exercice Sleep, ça ne compte pas).

17 Aujourd'hui, à chaque fois que vous vous asseyez, faites attention à votre posture. Redressez doucement votre dos s'il le faut.

23 Faites quelque chose de gentil pour un collègue aujourd'hui, sans raison, sans attendre quoi que ce soit en retour.

6 Rangez votre espace de travail pour avoir les idées plus claires et vous sentir plus apaisé.

12 Aujourd'hui, à chaque fois que vous entrez ou que vous sortez d'une voiture, d'un bus ou d'un train, faites une pause pendant une minute et concentrez-vous sur votre respiration.

18 Remerciez chaleureusement un collègue qui vous a aidé récemment.

24 Aujourd'hui, faites un peu d'exercice sans votre téléphone. Concentrez-vous uniquement sur vos sensations physiques.