

CONSEILS PRATIQUES POUR PASSER UN NOEL ZEN



Comment rester zen pour passer un bon Noël ?

Tester dans les pratiques proposées ce qui fait sens pour vous

Pratiquer la bienveillance

Prenez l'engagement de vous montrer ouvert et curieux de vos proches,

Envisager de les voir avec un œil neuf en prenant de la distance pour éviter d'être impacté

Opérer un tri sélectif

Efforcez-vous de vous concentrer uniquement sur le positif de ces moments en vous centrant sur ce que vous appréciez : la belle table, le décor, les personnes que vous affectionnez tout particulièrement, le dessert maison, la conversation passionnée avec tel proche

Faites des pauses respirations

En les pratiquant quotidiennement quelques instants, vous saurez, le jour J, les utiliser à bon escient

Inspirez par le nez, en pensant mentalement « j'inspire le calme » ; sur l'expiration prononcez mentalement pour vous-même, « j'installe le calme » Puis vous marquez une petite pause avant de faire l'exercice 2 ou 3 fois

Lâcher prise

Inspirez par le nez en gonflant le ventre. Bloquez quelques secondes votre respiration (pas plus) et soufflez par la bouche, comme à travers une paille. Sur l'expiration, imaginez que vous vous libérez de tout ce qui est inutile... Après chaque expiration, marquer une courte pause. Recommencez 3 à 4 fois