



mindspace

Psychology Services

Pratique informelle

Jon Kabat-Zinn

1. Tentez d'être pleinement conscient une minute à chaque heure.
2. Renouez contact avec votre respiration au cours de la journée, peu importe où vous vous trouvez, et aussi souvent que vous le pouvez.
3. Au cours d'une semaine, soyez conscient d'un événement agréable et pendant qu'il se déroule. Faites-le une fois par jour. Inscrivez-les, tout comme vos pensées, sentiments et sensations corporelles, sur le Calendrier et voyez si vous pouvez y observer des tendances.
4. Au cours d'une autre semaine, faites de même pour un événement désagréable ou qui occasionne du stress, au moment où il se produit. Faites-le une fois par jour. Cette fois encore, inscrivez vos sensations corporelles, pensées, sentiments et réactions/réponses. Recherchez les tendances sous-jacentes.
5. Intégrez de la pleine conscience à une communication difficile au cours d'une autre semaine. Faites-le une fois par jour. Sur un calendrier similaire, notez-y ce qui s'est passé, ce que vous désiriez atteindre en communiquant, ce que l'autre personne désirait et ce qui s'est réellement produit. Tentez de dégager des tendances au courant de la semaine. Est-ce que cet exercice vous apprend quelque chose sur vos états mentaux et leurs conséquences dans votre communication avec les autres?
6. Intégrez de la pleine conscience à la relation entre les symptômes physiques de détresse que vous pourriez ressentir, tel que des maux de têtes, une douleur accrue, des palpitations, une respiration rapide, une tension musculaire, les états mentaux qui les précèdent et leurs origines. Faites-en le suivi pendant une semaine complète.
7. Soyez pleinement conscient de vos besoins de méditation formelle, de relaxation, d'exercice, d'une saine alimentation, de sommeil réparateur, d'intimité, d'affiliation, et d'humour, puis honorez-les. Ces besoins sont le point d'appui de votre santé. Si vous vous en occupez régulièrement et adéquatement, ils constitueront une base solide à votre santé, renforceront votre capacité de résilience au stress, et soutiendront une plus grande satisfaction et cohérence dans votre vie.
8. Après une journée ou un événement particulièrement stressant, assurez-vous de faire les démarches nécessaires pour décompresser et de rétablir votre équilibre, le jour même autant que possible. En particulier, de la méditation, de l'exercice cardiovasculaire, du temps en compagnie d'amis et suffisamment de sommeil aideront le processus de rétablissement.