



Kwit
Une vie sans tabac



EXERCICE DE MÉDITATION POUR ACCEPTER NOS PENSÉES

Nous vous félicitons d'entamer cet exercice, car avec ce geste vous prenez une attitude d'ouverture et de bienveillance envers les sensations que vous identifiez.

L'important est de prêter attention activement sur ce qui se passe en ce moment.

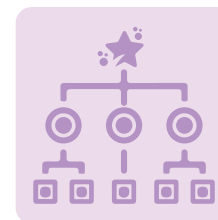
Puisque notre esprit est volatile et que notre tête ne peut pas s'arrêter de penser, nous vous proposons d'utiliser la respiration comme guide pour rester connecté au moment présent.

Commencez par observer votre respiration telle qu'elle est. Nous vous proposons de prendre conscience de votre respiration, sans pour autant la contrôler. Nous pouvons ressentir ce qui se passe en nous à chaque inspiration, d'être témoin au fur et à mesure que l'air entre et sort de notre corps.

Si à un moment donné, vous jugez « stupide » ou « ennuyeux » le fait de rester assis en observant votre respiration entrer et sortir, notez que c'est juste une pensée, un jugement que votre esprit crée. Alors, lâchez-le simplement et ramenez votre attention sur votre respiration.

Remarquez les pensées qui viennent à votre esprit. Quand une pensée arrive, dites :

« J'OBSERVE QU'UNE PENSÉE EST VENUE À MON ESPRIT »



Imaginez une étagère et mettez chaque pensée ou chaque sentiment dans une boîte étiquetée avec le type de pensée correspondant (par ex : soucis, pensées du passé, pensées sur mon travail, pensées du futur). Continuez à observer et à trier les pensées dans les différentes boîtes.

Nous ne pouvons pas rejeter nos pensées, ni les étouffer, ni les supprimer.

La seule chose que nous allons contrôler est le centre et la direction de notre attention grâce à la respiration.

Enfin, vous pouvez méditer à n'importe quel moment. N'oubliez pas que le prérequis est la bienveillance avec vous-même.

PERMETTEZ-VOUS D'ÊTRE FIER DE VOUS