

Défi 3 : Je prends soin de moi, tous les jours, plusieurs fois par jour... en conscience

Bilan de ma pratique de la semaine 2 - ouvert/fermé et prise de conscience de mes croyances limitantes et de mes peurs :

Ai-je expérimenté ouvert/fermé cette semaine ?

pas expérimenté oui un peu souvent beaucoup

Ai-je ressenti des effets positifs de cette pratique quotidienne d'ouverture ?

non oui un peu beaucoup bluffant

Ai-je pratiqué le pas de côté en cas de fermeture et pu identifier les pensées négatives à l'origine de cela ?

non oui Combien de fois ?

Dans quelles circonstances ?

Quelles croyances limitantes ai-je identifiées ?

Notes sur des expériences et prises de conscience que j'aimerais poser pour mesurer mon avancée :

Cours de la semaine 3 : Je me relie à mon corps, à ma respiration, à mes sensations. J'apprends à m'apaiser

Durant cette semaine 3, je peux utiliser toutes les pratiques vues en semaine 1 et 2 et m'en servir pour me faire du bien : Je me relie à mon corps, à ma respiration, à mes sensations. J'apprends à m'apaiser

C'est essentiel... votre essence intérieure

- Je m'arrête, je prends soin de moi quelques minutes en plaçant ma conscience sur l'observation de mon état (je me vois, je m'écoute)
- J'observe comment je me sens à l'intérieur, dans mon corps

CAR MON CORPS NE MENT JAMAIS Je peux afficher un joli sourire (masque) et avoir la boule au ventre (vérité)

- Je pose l'intention d'agir en conscience pour me faire du bien. C'est un engagement intérieur à m'arrêter et Me DONNER.
- Quel que soit ce qui me préoccupe et m'occupe à l'extérieur, je fais une pause, même de quelques minutes et je prends un temps précieux et vital pour revenir à moi-même et choisir de me faire du bien



RAPPEL DU DEFI DE LA SEMAINE 3 : Je prends soin de moi tous les jours, plusieurs fois par jour en conscience

Exercices pratiques à intégrer à mon quotidien – semaine 3 :

- Me faire plaisir tous les jours
- Pratiquer mes activités en pleine conscience
- Prendre le temps d'être présent à soi
- Ralentir
- Je prends soin de moi : en respirant, en m'ancrant, en méditant, en allant marcher dans la nature, en écoutant une musique inspirante, en lisant un livre qui m'anime, en allant voir un film qui me fait plaisir, en m'offrant un bain, un massage, une promenade, en allant rire avec de bons amis...

NE PAS AGIR DANS LE FAIRE, ÊTRE, c'est-à-dire en étant présent(e) à ce que je m'offre. Dans l'intention du cœur de vous faire du bien

- Et surtout je prends soin de moi parce que je prends conscience que cela est essentiel et que j'y ai droit. C'est mon carburant pour me sentir empli et en phase avec moi-même.
- Ensuite je suis plus efficace, plus disponible, plus à l'écoute
- Je ne cherche plus dehors et dans les autres ce qui me manque. J'apprends à me le donner
- Je pratique la méditation : Être dans mes 4 dimensions – la méditation de la météo intérieure du cours 1 et toutes les méditations de l'album 1 et 3 que vous pouvez trouver sur le site : <https://www.corinnevidal.fr/meditations/>

LA CLE : JE PRENDS SOIN DE MOI TOUS LES JOURS PLUSIEURS FOIS PAR JOUR...

J'emmène bien ma voiture au garage pour des révisions, je la range, je mets de l'essence, je regonfle les pneus...

Eh bien, pour moi, c'est pareil, tous les jours je me donne ma dose de retour à moi, de bien-être (hormonal, biologique, émotionnel, psychique et spirituel) en prenant soin de moi. MON REMEDE : la présence à moi-même.

Et là il n'y a qu'une solution
Cela ne viendra pas avec mes cours

Vous pouvez faire autant de stage que vous voulez, cela ne changera rien en profondeur. **La transformation n'aura pas lieu**

Vous vous sentirez bien quelques heures, jours et paf ! ça reviendra, parce que vous reprendrez vos pensées limitantes, vos peurs, vos schémas de souffrance

Alors la seule solution est de pratiquer, pratiquer, pratiquer en conscience (même un peu) TOUS LES JOURS !

Pour créer de nouveaux programmes positifs pour vous, de nouvelles habitudes. Et que ces pratiques s'intègrent en vous et deviennent votre art de vivre.

Belle pratique à vous tous. De tout cœur. Corinne

Photo inspirante de la semaine 3 : Photo de Thierry Dollon - Laos



