

KIT DE SURVIE

Pour un confinement plus serein !



SOPHROLOGIE

MON RÉFLEXE DÉTENTE

Calmer mon mental.

Continuer malgré l'agitation mentale et physique qui entoure cette période de dé-confinement à cultiver l'art des pauses :

- ▶ Dès que je peux et plusieurs fois par jour, debout ou assis, je tourne mon attention vers mes ressentis corporels, je relâche au maximum les différentes parties de mon corps pour maintenir ma posture avec le minimum d'efforts, pendant une ou deux minutes je pratique la respiration abdominale en soufflant doucement comme dans une paille.
- ▶ Je peux ensuite reprendre le cours de mes activités en revenant régulièrement à cette pratique

CULTIVER ET ME NOURRIR DU POSITIF

Je m'installe au calme et pendant quelques minutes je laisse venir à mon esprit quelque chose d'agréable et de très simple que je vais faire dans les heures ou la journée à venir. Je me projette dans ce futur avec tous mes sens : voir, sentir, entendre, toucher... Puis je laisse partir les images et je garde les sensations agréables générées par cette visualisation.

N'oublions pas que le plus important n'est pas d'être parfait mais de faire de son mieux !

Prendre soin de soi et de ses besoins est nécessaire pour nous permettre de prendre soin de nos proches !

Quelques conseils pratiques pour aborder sereinement cette période de dé-confinement et les incertitudes qui l'accompagnent.



MON TOUT PREMIER PETIT PAS DE DÉ-CONFINÉ

Une chose simple, concrète et réalisable que j'ai expérimentée pendant le confinement et que je souhaite garder.

QUALITÉ RELATIONNELLE

Toute expérience est riche d'enseignements. Durant cette période de confinement, nous avons changé intérieurement.

Nous pouvons nous proposer de faire le bilan écrit de ce que cette période a révélé de nous, ce que nous avons appris de nous face aux différentes situations vécues.

Nous pouvons ainsi noter les émotions ressenties, identifier les besoins qui ont été nourris, ceux qui ne l'ont pas été.

Les situations en apparence désagréables ou inconfortables sont une source intéressante d'informations sur nos besoins fondamentaux et nous renseignent sur ce qui nous fait du bien, ce qui nous rend heureux. J'ai ainsi la possibilité d'agir concrètement pour nourrir ces besoins.

Nous pouvons aussi observer ce que nous avons exploré durant cette période, peut être de nouvelles activités, centres d'intérêt, ... et noter ce que nous souhaitons continuer à nourrir pour cette nouvelle étape de vie.

Mon tout premier petit pas de dé-confiné c'est ...

.....

.....

.....

.....

.....

Prenez soin de vous !

#RestezChezVous



PROSPECTIVES
Rigor pour la qualité de vie

www.asso-prospectives.fr · Facebook / Association Prospectives
associationprospectives@gmail.com · 06 59 02 70 91
Création graphique par eyeDKom