PositiveVibe

MON OXYGÈNE, MON JOKER

CHAQUE JOUR, 1 HEURE RIEN QUE POUR MOI !



20-30 MINUTES

SPORT OU MARCHE

Un moment où vous bougez, ou vous vous dépensez. Ce moment est important, car il va vous permettre de ne plus penser aux aléas de votre quotidien et il va vous reconnecter à votre corps et vos sensations.



20 MINUTES

CE QUI VOUS FAIS PLAISIR

Aujourd'hui, à ce moment qu'est-ce qui vous ferait plaisir? Écoutez-vous et réalisez votre envie. Lire, écouter de la musique, sortir dans le jardin, me commander mon nouveau pantalon, danser, me faire un goûter... Tout est permis, réaliser cette envie en pleine conscience.



10 MINUTES

MÉDITATION

Ça peut être une méditation en pleine conscience ou non. Mais pendant 10 minutes, recentrez-vous sur vous, vos ressentis, votre respiration, la beauté autour de vous...

Je ne dis pas que ça va être facile à appliquer au quotidien, mais c'est indispensable pour se retrouver, se respecter et apprendre à écouter son corps! Tchao, ma moitié et mes enfants, soyez autonomes pendant 1 heure et voilà ! Expliquez-leur pourquoi et tout se déroulera bien.