 **Une invitation à la pleine conscience**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Semaine 1 – Journal des pratiques informelles (6 jours sur 7 jours)**  **Chaque jour cette semaine, voyez si vous pouvez apporter une prise de conscience à une activité autre que pour votre pratique formelle.**  **Par exemple, prendre un repas, regarder une fleur, écouter de la musique, se laver les dents, laver la vaisselle, prendre sa douche, etc.**  **En vous souvenant de l'exercice de la découverte des sens, vous pouvez également l'utiliser comme une occasion de vous sensibiliser à vos sens.**  **En notant les textures, l'odeur, le goût, le toucher, etc.**  **Avant de vous coucher chaque soir, voyez si vous pouvez vous rappeler au moins un exemple de «simple conscience» et le noter ci-dessous.** | | | | |
| Quelle était la situation?  Que faisiez-vous ? | Quels sentiments, pensées, sensations avez-vous remarqués avant de décider de vivre cela en pleine conscience? | Quels sentiments, pensées  et sensations avez-vous remarqués en vivant cela  consciemment? | Qu'avez-vous appris en vivant cette expérience ? | Quels sentiments, pensées et sensations remarquez-vous MAINTENANT en écrivant ceci? |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Atelier créé et animé par** Danielle Bessette et Audrey Lyne Quesnel  ©Une invitation à la pleine conscience | | | | |