

Mieux vivre avec le stress et l'anxiété

Module 7b : Marcher en pleine conscience / Psychologie positive



Facultatif : Marcher en pleine conscience.

J'ai vu avec le Body Scan que je pouvais utiliser mon corps comme objet de méditation.

Je vais aujourd'hui apprendre qu'il n'est pas nécessaire que mon corps soit immobile. Utiliser mon corps pour m'inscrire dans le présent, cela peut être aussi simple que de rester attentif aux sensations et perceptions qui s'y déroulent, que je sois immobile ou en mouvement.

Qu'est-ce que je ressens quand je me lève de mon lit le matin, quand je fais mes activités quotidiennes ou quand je me couche à la fin de la journée ? J'essaie d'être conscient de mon corps quand je bouge, quand je prends un objet, quand je marche. C'est aussi simple que ça !

L'exercice de la méditation en marchant est un exemple de ce que je peux apprendre d'un phénomène aussi banal et routinier que la marche.

Écoute de l'enregistrement :

Consignes : Je me place dans un lieu où je peux me déplacer à mon aise.

Écoute de l'enregistrement : « **Marcher en pleine conscience** » (Avec la participation du Dr Robert Jeanson)