

Make me Happier ! Le podcast qui rend heureux !

IL EST URGENT DE RALENTIR !

Le défi de la semaine: s'accorder 2 ou 3 moments de pleine conscience chaque jour

Les clés pour réussir:

- Prendre quelques minutes durant mes activités quotidiennes habituelles pour ralentir, programmer un rendez-vous avec moi même sur mon téléphone si nécessaire
- Être attentif à ma respiration, mon rythme cardiaque, mes sensations physiques, mon confort ou mon inconfort et adapter ma posture si nécessaire
- Observer mes pensées si elles se présentent, sans jugement ni analyse
- M'ouvrir à l'environnement, observer sans jugement être attentif à tous mes sens (ce que je sens, ce que je vois, ce que j'entends...)



MAKEMEHAPPIERCONTACT@GMAIL.COM
INSTAGRAM @MAKEMEHAPPIERBLOG