

SE « DÉCONNECTER » POUR MIEUX SE « RECONNECTER »

Voilà ce dont j'ai eu envie pour mes vacances, le besoin de ralentir, de s'arrêter même.

Pour ça je me suis mise en « indisponibilité », j'ai prévenu mes proches que je ne serais pas dispo pendant plusieurs jours. Et j'ai éteint mon portable et ordinateur. Je me suis coupé du monde en quelque sorte, juste le temps de prendre le temps...

Ce n'est pas évident, surtout quand on a l'habitude et le réflexe de regarder ses messages tout au long de la journée, alors je me suis d'abord fixé à ne regarder que 2 fois mon portable et puis seulement 1 fois le soir (au cas où il y aurait des messages importants).

ça fait du bien, voilà le résultat!

Cela permet de faire le vide, de se ressourcer, loin de toute agitation.

Je me sers de la méditation, de techniques de respiration pour me recentrer:

s'installer dans un endroit calme, se mettre à l'aise, fermer les yeux, et se concentrer sur sa respiration. L'idéal c'est d'arriver à faire ça au moins 15min, et plus par la suite.

Laissez passer toutes vos pensées, revenez toujours sur votre respiration. C'est un exercice pas facile qui demande beaucoup d'entraînement, mais le simple fait de se poser, de respirer calmement vous apportera un bien-être immédiat.

Faire l'expérience du calme intérieur, c'est se retrouver, se reconnecter à soi-même.