

Découvrez cinq raisons de pratiquer la pleine conscience :

- 1) Prendre du temps pour vous, pour vous ressourcer durant cette période nouvelle, mouvementée et parfois très fatigante
- 2) Être attentif à votre tendance naturelle et involontaire à être entraîné par vos pensées et par vos émotions
- 3) Mieux faire face à des états de transitions, agréables ou désagréables, dans votre vie. Parfois ces états sont spécialement difficiles à traverser et prolongés. La pratique de la pleine conscience est une méthode qui nous aide à retrouver un sentiment de sécurité intérieure
- 4) Pratiquer le non-jugement et la bienveillance envers vous-même et votre entourage. Le non-jugement permet d'examiner avec lucidité certaines de vos difficultés tout en évitant d'être inutilement dur envers vous-même.
- 5) Développer progressivement un esprit plus éclairé, ou une certaine forme de sagesse. Développer votre habileté à accueillir les défis de votre vie, par exemple ceux de votre rôle de parent