

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

EXERCICE DE RECENTRAGE SUR SOI

Exercice du doigt :

Asseyez-vous confortablement, fermez les yeux et posez votre index sur votre front. Inspirez et expirez profondément puis focalisez votre attention sur le contact de votre doigt sur votre peau.

Comment est ce contact sur la peau ? Est-elle froide ? Chaude ? La peau est-elle souple ? Tendue ? Granuleuse ? Douce ? Puis-je la tendre facilement vers la droite, vers la gauche, vers le haut ou encore vers le bas ?

Restez ainsi environ une minute à focaliser votre attention sur ce contact. Vous vous rendez compte que cela vous détendra. Vous avez, durant une minute fait taire le flot incessant de vos pensées.
