

RDV AVEC VOUS



Objectifs

- Connaissance de soi, alignement.



Réflexion

Un rendez-vous avec soi, c'est :

Un RDV avec notre corps ;
Un RDV avec nos sensations ;
Un RDV avec notre respiration ;
Un RDV avec nos émotions ;
Un RDV avec nos pensées ;
Un RDV avec notre espace intérieur ;
Un RDV avec notre silence intérieur ;
Un RDV avec notre voie intérieure.

Que fait-on pendant ces RDV ?

On aligne le corps, la colonne vertébrale ;
On s'installe dans une posture solide et stable ;
On accueille sans jugements ;
On observe notre intérieur de manière neutre et détachée ;
On écoute le silence derrière les bruits de la pensée ;
On écoute notre nature profonde.

Ces RDV peuvent aussi être l'occasion de :

Sourire, faire sourire toutes les parties de notre corps ;
Créer un moment de gratitude pour se rappeler de tout le positif qui nous entoure ;
Inspirer nos intentions du moment, une phrase clef qui nous nourrit et nous élève ;
Réaliser des exercices de respiration ;
Se connecter à ce qui donne du sens à notre vie ;
Se connecter à votre singularité ;
Visionner la réalisation de vos objectifs de vie... etc

Créez votre pratique sur mesure

Il existe de nombreuses approches pour prendre rdv avec soi-même. A vous de choisir ou de créer la vôtre.

