

5 exercices simples de méditation que vous pouvez faire partout pour retrouver votre calme en quelques minutes

par Mylène

Se débarrasser de son stress est souvent bien plus facile à dire qu'à faire.

Car ce n'est pas toujours facile de prendre le temps d'aller faire du yoga ou de se faire une séance de méditation quand on a une journée surchargée.

Il est donc essentiel d'apprendre à profiter de chaque petite pause, même si ce n'est que quelques minutes par ci et quelques minutes par là pour profiter de tous les bienfaits de la méditation.

Voici donc 5 exercices très simples et faciles à intégrer à votre routine du matin pour commencer votre journée avec un état d'esprit calme, serein et positif :

RESPIRER PROFONDÉMENT

Prenez conscience de votre respiration et essayez de respirer aussi profondément et aussi lentement que possible.

A chaque fois que vous sentez le stress ou l'anxiété vous envahir, respirez profondément en gonflant votre ventre et en laissant votre inspiration entrer dans tout votre corps.

Respirer peut sembler évident, mais c'est un exercice très utile qui permet de se sentir instantanément plus calme et qu'on peut faire partout !

Il suffit d'y penser...

COMPTER SES RESPIRATIONS

Compter ses respirations est une très bonne façon de travailler son attention et sa concentration.

Sans perdre votre concentration, prenez 10 respirations profondes (chaque inspiration suivie de son expiration compte comme une respiration).

Commencez le décompte à partir de 10 puis une fois arrivé à 1, répétez l'exercice autant de fois que vous en ressentez le besoin.

DÉCONNECTER

Vous avez l'habitude de passer tous vos temps de pause ou de détente sur votre téléphone ou à faire d'autres choses peu reposantes ?

Alors stoppez votre besoin permanent de stimulation et éteignez votre téléphone.

Profitez du calme et de la tranquillité de ces moments de pause, respirez profondément et pensez à quelque chose qui vous détend.

Plus vous passerez de temps loin des réseaux sociaux et des écrans pendant vos temps de pause, et plus vous vous sentirez reposé et détendu.

SE CONCENTRER

Vous faites toujours deux à trois choses en même temps pour essayer de faire tout ce que vous avez à faire et vous avez parfois tellement de mal à gérer votre stress et votre anxiété que ça vous empêche de faire certaines tâches ?

Il est temps de vous recentrer et de vous plonger sur une seule tâche à la fois.

Concentrez-vous sur une (et une seule !) action, accordez-lui

toute votre attention sans vous laisser distraire en prenant votre téléphone ou en lisant vos emails, et ne vous arrêtez pas jusqu'à ce que vous ayez terminé cette tâche.

Quand vous aurez fini (et uniquement à ce moment-là !), faites une petite pause puis passez à la tâche suivante.

C'est tout le principe de la méthode Pomodoro qui est connue pour augmenter considérablement sa productivité et qui permet de faire beaucoup plus de choses en une journée en étant plus efficace.

Cela évite de se disperser et permet aussi de faire plus de choses tout en étant moins stressé, donc vous avez tout à y gagner !

ÊTRE EN PLEINE CONSCIENCE

Essayez d'être en pleine conscience et de vous concentrer sur l'instant présent à chaque fois que vous le pouvez.

En étant vraiment à ce que vous faites, vous éviterez d'être envahi par vos angoisses ou d'être préoccupé et vous passerez une journée moins stressante.

Par ailleurs, comme vous serez plus concentré sur ce que vous faites, vous ferez les choses plus vite, et vous serez donc fier de vous et satisfait de votre travail.

Source: <https://sobusygirls.fr/>