



Types de pratique



Dédié : Une pratique à laquelle vous consacrez du temps



Intégré : Une pratique que vous pouvez faire sur le moment, quand vous en avez besoin



Micropratique : Une pratique qui peut être faite en une minute ou moins

Pleine conscience

	<p>Écoute consciente. Approfondissez le lien avec les autres en les écoutant avec attention, gentillesse et curiosité</p>
	<p>3 respirations. 1ère respiration : attention totale à la respiration, 2ème respiration : détendre le corps, 3ème respiration : demander : « Qu'est-ce qui est important en ce moment ? »</p>
	<p>Attention Focalisée. Renforcez la concentration et la stabilité de l'esprit en choisissant un point sur lequel vous concentrer, comme votre respiration ou les mouvements de votre abdomen, puis en revenant à ce point focal chaque fois que votre esprit vagabonde.</p>
	<p>1 minute pour se recentrer. Commencez une réunion par une minute de silence pour aider chacun à être pleinement présent.</p>
	<p>Conscience Avertie. Reposez l'esprit dans la qualité de conscience du « grand ciel ouvert », en laissant les pensées, les sons, les odeurs et toute autre sensation aller et venir d'elles-mêmes. En les recevant avec gentillesse et curiosité, sans se laisser emporter, ni essayer de les « réparer », vous créez un espace pour que l'esprit se calme et se voie plus clairement.</p>



	<p>Prendre conscience. Lorsque vous vous sentez coincé ou bloqué sur quelque chose, utilisez ce slogan : remarquez-le, nommez-le (comme « penser à un e-mail » ou « frustration »), laissez-le être, et respirez simplement.</p>
---	--

Conscience de soi

	<p>Scan Corporel. Harmonisez l'esprit et le corps, en développant une conscience de plus haute résolution des sensations physiques, en déplaçant l'attention à travers le corps, de haut en bas ou de bas en haut, et en remarquant tout ce qui est présent.</p>
	<p>État des lieux: Esprit, Corps, Coeur. Prenez trois respirations, en analysant une zone du corps à chaque respiration. 1ère respiration : analysez la tête, représentant les pensées ; 2ème respiration : le corps, représentant les émotions et les sensations ; 3ème respiration : le cœur, représentant les valeurs ou les intentions.</p>
	<p>Tenir un journal. Améliorez votre conscience de soi en tenant un journal. Il peut s'agir d'une pratique générale pour traiter les pensées et les émotions, réfléchir et planifier, ou vous pouvez vous concentrer sur un problème spécifique qui vous préoccupe.</p>
	<p>Manger en pleine conscience. Commencez un repas par une minute d'alimentation consciente. Mangez lentement en appréciant les saveurs, les odeurs et la texture de vos aliments.</p>

Maîtrise de soi

	<p>AROSA. Pratiquez la méthode « Arrêter, Respirer, Observer, S'interroger, Agir » lorsque vous vous rendez compte que vous êtes émotionnellement provoqué. Essayez cette pratique intégrée « sur le moment » , ou suivez le modèle pour réfléchir à une situation passée.</p>
---	---



	<p>Conversation en pleine conscience. Pour comprendre les autres, écoutez attentivement, puis vérifiez que vous avez bien compris en répétant ce que vous avez entendu.</p>
	<p>Auto-compassion. Laissez votre attention se fixer légèrement sur la sensation de la respiration. Au fur et à mesure que les pensées et les émotions apparaissent, accueillez-les avec un sentiment de « Oui », la douce évidence que c'est ce qui se passe.</p>
	<p>Acceptation. Chaque fois que vous vous sentez en détresse, prenez quelques inspirations et expirations, répétez- vous : « En inspirant, je fais de mon mieux ; en expirant, je lâche le reste. »</p>

Motivation et résilience

	<p>Journal des valeurs et de la vision. Consignez vos valeurs ou vos aspirations futures dans un journal afin de les rendre plus claires, plus vivantes et plus concrètes. Suggestion de question : « Si tout dans ma vie, à partir d'aujourd'hui, répond ou dépasse mes attentes les plus optimistes, à quoi ressemblera ma vie dans 5 ans ? »</p>
	<p>Mains sur la chaise. Lorsque vous vous asseyez lors d'une réunion, touchez le tissu de la chaise. Laissez cette sensation vous rappeler votre intention quant à la façon dont vous vous présentez.</p>
	<p>Résilience. Pour trouver le calme et la stabilité de l'esprit dans le succès et l'échec, pratiquez l'inspiration et l'expiration avec ces sentiments et reconnaissez-les comme des expériences temporaires, créant ainsi un espace mental pour une réponse sage et une croissance.</p>



Empathie et Compassion

	<p>Voir les similitudes et offrir la gentillesse. Pensez à des personnes que vous connaissez et avec lesquelles vous travaillez, considérez votre humanité commune, et souhaitez-leur bonne chance.</p>
	<p>Se reconnecter. Prenez trois respirations pour établir un lien avec les autres dans le moment présent : 1ère respiration : calmez votre esprit ; 2ème respiration : voyez une similitude ; 3ème respiration : offrez de la gentillesse.</p>
	<p>Marche méditative. Marchez, en savourant et en vous laissant aller au processus simple et merveilleux de la marche. Portez une attention particulière aux sensations de la marche, notamment le transfert du poids d'un pied à l'autre, ainsi que la sensation de vos pieds sur le sol.</p>
	<p>Écoute empathique. Écoutez les autres en tenant compte de leurs sentiments, en plus des mots qu'ils prononcent.</p>

Leadership

	<p>Préparation aux conversations difficiles. Préparez-vous à une conversation difficile ou engagez-vous dans une conversation difficile en réfléchissant aux trois niveaux (contenu, sentiments, identité) de la conversation du point de vue de chaque personne.</p>
	<p>Pratique de la compassion. Lorsque vous rencontrez une personne en détresse, faites une pause et réfléchissez à la situation : attirez l'attention sur ce qu'elle vit, invitez-la à formuler des souhaits positifs pour elle, et invitez-la à s'ouvrir à ce qui pourrait lui être utile.</p>
	<p>Demandez : « Qu'est-ce qui vous rendrait service ? » . Lorsque vous êtes confronté à des situations qui pourraient normalement vous amener à vous retirer ou à vous irriter, allez au cœur de ce qui est important en faisant une pause et en vous demandant : « Qu'est-ce qui serait utile en ce moment ? »</p>

Pratiques Search Inside Yourself

