Je pensais que la pleine conscience était de la méditation

* C’est ce que plusieurs personnes pensent! Pour pratiquer la pleine conscience, vous n’avez pas besoin d’interrompre ce que vous faites, de changer de lieu, de vous fermer les yeux ou de changer de vêtements. Vous avez simplement besoin de diriger votre attention sur le moment présent et d’accepter ce qui se passe sans jugement. Cette attitude de présence, d’ouverture et de non-jugement est ce qu’on appelle la pleine conscience.

Que vais-je apprendre avec le Défi MindWell?

* Le Défi est conçu pour vous enseigner la compétence de base de la pleine conscience pour que vous puissiez expérimenter une diminution de votre stress, une augmentation de votre joie et un rendement optimal. En vous offrant des leçons quotidiennes pendant 30 jours consécutifs et en vous interrompant avec des courriels et des textos, nous vous aidons à acquérir de nouvelles habitudes qui vous permettent de créer de nouvelles connexions neuronales.
* Le Défi vous enseignera la compétence de base de la pleine conscience. Les effets de la formation en pleine conscience sont cumulatifs, ce qui signifie que chaque minute de pratique est comme de l’argent placé à la banque. Puisque tout compte, plus on en fait, plus les gains sont importants. Voilà pourquoi le Défi MindWell met en place des occasions d’interrompre les routines quotidiennes et de créer des connexions neuronales positives. Ainsi, ce sera plus facile d’entrer dans la Zone et d’y rester plus longtemps.

Qu’est-ce que Prends 5?

Prends 5 est une mini pratique de pleine conscience que nous appelons la pleine conscience en action et qui est conçue pour s’effectuer au cœur du quotidien.

Pourquoi dois-je effectuer la pratique Prends 5 aussi souvent?

Nous vous comprenons! Mais la réponse est simple : nous vous aidons à acquérir de nouvelles habitudes qui vont littéralement créer de nouvelles connexions neuronales, ce qui nécessite de très nombreuses répétitions. Plus nous effectuons la pratique Prends 5 et plus nous redirigeons notre attention sur le moment présent, plus nous renforçons nos circuits neuronaux pour rester dans la Zone.

Le Défi va-t-il réellement créer de nouvelles connexions neuronales dans mon cerveau?

Oui! La neuroscience nous enseigne que les neurones qui s’activent ensemble se relient les unes aux autres. Cela signifie que lorsque nous faisons certaines associations ou connexions par habitude, ces dernières se renforcent chaque fois dans notre cerveau, peu importe qu’elles soient positives ou négatives. Nous travaillerons sur cet aspect en développant des connexions plus positives et en tentant d’arrêter de renforcer les connexions qui nous éloignent de la Zone.

Et si je n’ai pas d’ami(e)?

Aucun souci. Vous n’avez qu’à suivre les étapes comme si vous en aviez un(e). Toutefois, faire le Défi avec un(e) ami(e) est une possibilité qui vous est offerte sans frais additionnels pour vous et votre entreprise.

Que se passe-t-il après les 30 jours du Défi?

Continuez à effectuer la pratique Prends 5!   
Comme les athlètes professionnels doivent poursuivre leur entraînement pour se maintenir en forme, nous devons faire de même et continuer à effectuer la pratique Prends 5 pour rester dans la Zone. C’est un processus continuel qui vise à s’ajuster et à revenir au moment présent tout au long de la journée, et ce, chaque jour. Nous n’avons jamais terminé! Mais la bonne nouvelle est que, d’un point de vue neurologique, plus nous nous exerçons, plus nous devenons conscients et plus c’est facile de rester dans la Zone.

Mon esprit s’évade pendant presque toute la durée de la pratique Prends 5

* Remarquer que l’esprit s’évade est en soi un bon état de conscience – c’est la première étape! Vous pouvez renforcer le muscle de la pleine conscience en ramenant votre attention à l’expérience de chacune des étapes de la pratique Prends 5, et ce, aussi souvent que nécessaire.
* Cela peut être frustrant quand on pense qu’on ne le fait pas comme il faut. Nous avons tendance à évaluer si nous le faisons bien ou mal et cela nous éloigne de la pratique en tant que telle. Au début, concentrez-vous simplement pour écouter la pratique Prends 5 guidée du début à la fin. Ensuite, choisissez quelques-unes des étapes que vous pouvez mettre en place par vous-même au milieu de votre journée.

Comment effectuer la pratique Prends 5 les yeux ouverts?

Effectuer la pratique Prends 5 les yeux ouverts nécessite simplement un peu d’entraînement! Commencez par déplacer votre attention sur vos pieds en redressant et en allégeant votre colonne vertébrale. Ressentez la respiration dans votre corps alors que vous avez les yeux ouverts. Ne tentez pas trop d’éliminer toute autre donnée de votre conscience. Plutôt, remarquez comment vous pouvez déplacer votre attention sur votre corps et votre respiration pendant quelques instants tout en continuant de faire ce que vous faites. Ça ne prend qu’un instant pour se recentrer et de revenir à notre état d’esprit conscient.

Comment me guider moi-même pendant la pratique Prends 5?

* L’élément clé de cette formation est d’apprendre la pratique Prends 5 et d’être en mesure de s’autoguider pour la réaliser. Il est important d’intégrer la pratique dans votre vie en douceur et d’une manière significative pour vous.
* N’hésitez pas à changer les mots, sauter une étape ou vous concentrer sur une ou deux étapes seulement. Vous pouvez également reprendre une des étapes pour allonger la pratique Prends 5. Par exemple, après la cinquième étape, vous pouvez recommencer à prêter attention à votre corps et à votre respiration pendant quelques minutes de plus et approfondir votre pleine conscience du moment présent.