



Respiration et pleine conscience

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les pratiques de respiration attentive et de pleine conscience peuvent transformer votre journée de travail en réduisant le stress, en augmentant la concentration et en renforçant la résilience émotionnelle. La respiration intentionnelle active la réaction de relaxation de votre corps, tandis que la pleine conscience vous aide à rester présent, à prendre de meilleures décisions et à améliorer votre bien-être général.

Les avantages sont les suivants :

- Diminution du stress et de l'anxiété en quelques minutes
- Amélioration de la concentration et de la mémoire
- Renforcement de la résilience émotionnelle
- Amélioration du sommeil et de la performance physique
- Amélioration de l'harmonie et de la productivité sur le lieu de travail

MOTIVATION QUOTIDIENNE : CHANSON

« Apesanteur » par Marconi Union

Un morceau apaisant dont il est scientifiquement prouvé qu'il réduit le stress, parfait pour les moments de pleine conscience.



POSTURE DE YOGA QUOTIDIENNE

Respiration par les narines alternées (Nadi Shodhana)

Cette technique douce permet d'équilibrer l'esprit, de calmer le système nerveux et d'améliorer la clarté. Essayez-la pendant quelques minutes pour vous ressourcer au cours de votre journée de travail.



TRUCS DE PRO POUR LE LIEU DE TRAVAIL



- Avant les réunions, faites une pause de 60 secondes pour respirer en pleine conscience.
- Pratiquez la technique de respiration 4-7-8 : Inspirez pendant 4 secondes, maintenez la respiration pendant 7 secondes et expirez pendant 8 secondes. Répétez 3 à 5 fois.
- Concentrez-vous sur une tâche à la fois - essayez de ne pas faire plusieurs choses à la fois.
- Pratiquez l'écoute active dans les conversations.

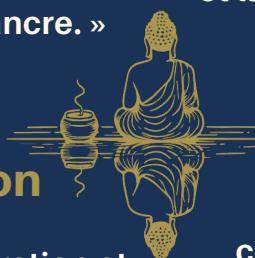
Action : Faites une pause d'une minute pour respirer avant de vous atteler à la tâche suivante.



INSPIRER ET RÉFLÉCHIR

Inspiration du jour

« Les sentiments vont et viennent comme des nuages dans un ciel venteux. La respiration consciente est mon ancre. »
- Thích Nhât Hạnh



Question de réflexion

Comment puis-je utiliser ma respiration et la pleine conscience pour cultiver des moments de calme et de concentration tout au long de ma journée de travail ?

RECETTE DU JOUR

Jus vert riche en oxygène

½ concombre
1 pomme verte
Une poignée de chou frisé ou d'épinards
½ citron
½ pouce de gingembre
Mélangez et dégustez pour commencer la journée en toute sérénité et en faisant le plein d'énergie !



Affirmation quotidienne

« À chaque respiration, j'apporte le calme et la clarté à mon corps et à mon esprit. »

Défi de santé mentale

Toutes les heures, prenez 60 secondes pour respirer en pleine conscience (essayez la technique 4-7-8), et avant de réagir au stress, faites une pause de trois respirations profondes et répondez intentionnellement.

Ressource quotidienne :

Pleine conscience et gestion du stress - Association canadienne pour la santé mentale (ACSM)

Découvrez des ressources gratuites et bilingues ainsi que des conseils pratiques sur la pleine conscience et la gestion du stress pour favoriser votre bien-être au travail et ailleurs.

