

*12 décembre*



LES 12 COUPS DE MIDI



Aujourd'hui, je vous invite à vous arrêter quelques instants à midi pile.

Quoi que vous soyez en train de faire, prenez le temps de vous recentrer sur l'instant présent, de prendre conscience de votre souffle, de votre humeur, de vos sensations, des pieds à la tête.

Et puis reprenez vos activités, (presque) comme si de rien n'était.

Si possible, programmez une alarme pour midi afin de pouvoir réaliser ce petit exercice et bien évidemment, si vous savez que vous ne pourrez pas interrompre vos activités quelques instants à cette heure-là, vous pouvez programmer votre alarme plus tôt ou plus tard dans la journée.

L'essentiel est de vous laisser surprendre par ce rappel à l'instant présent.

*Joyeux mardi !*