



*20 jours pour intégrer
la sophrologie dans
ma vie!*



Pourquoi cet ebook?

J'exerce le beau métier de sophrologue et cette méthode est à mes yeux une philosophie de vie qui est encore méconnue à ce jour. J'ai à cœur de transmettre cette pratique qui m'a énormément apporté et qui continue de nourrir mon bien-être au quotidien.

La sophrologie et ses principes s'intègrent parfaitement dans la vie de tous les jours. Dans cet ebook je vous partage quelques suggestions à mettre en place au fil des jours dans votre vie quotidienne, pour petit à petit et si cela vous donne envie, faire entrer la sophrologie dans vos vies.



Essentiel!

Ce ne sont que des suggestions. Il est important de vous écouter et de tester ce qui vous parle et vous fait du bien. Prenez cela comme un jeu, amusez-vous, testez et sentez ce que cela vous procure mentalement, physiquement et émotionnellement. Sans vous juger & sans analyser.

Jours après jours j'intègre la sophro dans ma vie quotidienne!

Lors de ma balade dans mon lieu préféré, ou lors d'un trajet que j'effectue régulièrement à pied:

J1

Je prends le temps de **regarder les lieux comme si je les découvrais pour la première fois**: les formes, les nuances de couleurs, la disposition des éléments. Sans juger, sans commenter ce que j'observe.

J2

Je prends le temps de **prêter attention aux sons qui sont présents**. Aux sons lointains, proches. Sans juger, sans commenter les sons.

J3

Je prends le temps de **prêter attention à toutes les odeurs qui me parviennent**. Sans juger, sans commenter les odeurs.

J4

Je prends le temps de **ressentir les sensations de l'air sur ma peau et le contact de mes pieds avec le sol**. Sans juger, sans commenter.

J5

Quand je me trouve dans un lieu dans lequel je me sens bien, je prends le temps de **le photographier avec tous mes sens et de sentir les sensations que ce lieu me procure dans tout mon corps**. A quels endroits je les ressens? Comment est ma respiration? Quelles pensées me traversent?



Jours après jours j'intègre la sophro dans ma vie quotidienne!

Lorsque je suis dans mon lit, le soir ...

J6

Je prends un moment pour me concentrer sur les parties de mon corps en contact avec le matelas, de ma tête jusqu'à mes pieds, et de sentir la texture de la couette ou des draps avec ma peau.

J7

Je me concentre sur ma respiration. J'observe son rythme, son amplitude, les parties de mon corps qu'elle fait bouger, sa présence aux bords de mes narines.

J8

Je prends le temps **d'identifier mes 3 moments préférés** (au minimum!) de la journée qui vient de s'écouler.

J9

Si je sens que mon mental tourne en boucle et que je commence à ruminer, **je me concentre sur ma respiration. Je compte jusqu'à 6 à l'expiration par la bouche** (comme si je voulais éteindre une bougie) **et je compte jusqu'à 3 en inspirant par le nez.** Et plusieurs fois. Je peux me répéter en même temps, mentalement, une phrase qui me rassure.

J10

Lors d'un repas de mon choix, **je prends le temps de me connecter à mes sens tout en mangeant.** J'observe les couleurs, la forme de mes aliments, je sens leurs odeurs, je prête attention aux bruits lors de ma mastication, je me concentre sur leur texture dans ma bouche et leurs saveurs.



Jours après jours j'intègre la sophro dans ma vie quotidienne!

J11

Lorsque je mets de la crème ou de l'huile sur mon visage et sur mon corps, **je prends le temps de sentir son odeur**, le contact de mes mains sur les différentes parties de mon corps. Sans juger, sans commenter.

J12

Lorsque je suis sous ma douche, **je me concentre sur l'eau en contact avec ma peau**, sa température, le son de l'eau qui coule, l'odeur du savon ou du gel douche.

J13

Lorsque je suis au travail ou ailleurs, **je prends le temps plusieurs fois par jour de diriger mon attention sur les parties de mon corps en contact** avec le support sur lequel je suis installé (e) , avec mes pieds en contact avec le sol.

J14

Lorsque je suis en voiture ou à pied, ou à vélo, **à chaque feu rouge, je prends le temps de me concentrer sur les parties de mon corps en contact** avec le siège, le volant, les pédales, le sol etc. et sur ma respiration.

J15

Lorsque je suis dans ma voiture sur le parking, avant de rentrer chez moi après une journée de travail, ou encore avant de retrouver mes proches, je m'isole quelques instants pour évacuer les tensions accumulées. **J'inspire profondément par le nez, je bloque ma respiration quelques instants et je contracte tous les muscles de mon corps, je grimace, je ferme les poings, je contracte les orteils et je souffle, je relâche.** Je recommence 3 fois.



Jours après jours j'intègre la sophro dans ma vie quotidienne!

Lorsque je suis dans mon lit le matin, avant de me lever, **je me concentre sur 3 moments de la journée qui me motivent déjà**: ma douche chaude, mon café du matin, un bon petit dèj, ma pause dèj avec ma/mon collègue préféré(e), la pause café, une activité que je vais faire et que j'adore, regarder un bon film, une bonne série etc.

J16

Lorsque je ressens une contrariété dans ma journée, **je prends le temps de me concentrer sur les sensations que cette contrariété engendre dans mon corps**. A quels endroits se trouvent-elles?, est-ce que je note des parties de mon corps qui se contractent? comment est ma respiration? J'observe également les pensées qui me traversent. Sans juger, sans commenter.

J17

Lorsque je suis en train de vivre un moment agréable, dans lequel je me sens bien, **je prends le temps d'observer la scène autour de moi et d'écouter comment je me sens à l'intérieur de moi, dans mon corps**. Comment est ma respiration, quelles pensées me traversent?

J18

Plusieurs fois par jour, je prends le réflexe de me demander (sans porter de jugement) : "**qu'est-ce que je suis en train de me raconter intérieurement en cet instant sur moi-même, sur les événements que je peux vivre, sur les situations que je peux observer?**"

J19

A chaque fois que **je passe devant un miroir et que je me regarde , je souris et je me dis une phrase agréable**: "tu es belle/beau", "tout va bien se passer", "tu vas tout déchirer", "tu es génial(e)!"

J20



Comment se sont passés ces 20 jours?

Est-ce que cela vous a semblé simple à mettre en place, ou au contraire compliqué? Quelles pratiques avez-vous préférées?

Je serai ravie d'avoir votre retour ou d'échanger autour de la sophrologie. Pour cela vous pouvez m'envoyer un mail à maelidival.sophro@gmail.com

Mot de la fin!

Même si ces quelques suggestions ne représentent qu'un échantillon de ce qu'est la sophrologie, j'espère que cela vous aura permis de goûter à ses bienfaits.

Si vous voulez en savoir +, cliquez ici.



Maëli Duval

