

ÊTRE PLEINEMENT PRÉSENT

ARRÊTES-TOI c'est....

- ...me dire **STOP**... m'arrêter pour quelques secondes, minutes.
- ...prendre le temps de respirer
- ...vérifier ce que je suis en train de penser; dire; faire... est-ce bon pour moi?
- ...de choisir de m'ajuster

RESPIRE c'est...

- ...prendre le temps de reconnaître le va et viens de ma respiration
- ...gonfler le ventre en inspirant et expirer lentement par la bouche
- ...un anti-stresseur, anti-anxiété, anti-dépresseur naturel

CHOISIR c'est

- ...de me dire : «Je choisis....»
- ...réaliser que je suis libre de choisir mes pensées, mes paroles, mes actions, mes attitudes, ma vie
- ...reconnaître que j'ai le pouvoir de choisir ma qualité de vie, le type de personne que je veux être; agréable ou désagréable

VIVRE pleinement c'est....

- ...profiter des bons instants qui me sont présentés dans la vie
- ...choisir de faire des choses nouvelles
- ...choisir mon attitude envers moi-même et les autres
- ...choisir de vivre le positif des situations, plutôt que les subir



Services de mieux-être et de counseling
du personnel enseignant AEFNB

www.mieuxetreenseignantnb.com

Sans frais : 1-888-876-6244