

# APAISER VOTRE ESPRIT

Défi 2eme jours

11/09/2023

Eli Defaria, Anthéa Bailleux, Mindfulness

Huit façons de camper votre esprit anxieux

- Tentative de distanciation cognitive
- Essayer la fusion cognitive

- Pratiquer la pleine conscience
- Se connecter sur l'expérience directe
- étiquette les choses
- Rester dans le présent
- Elargissez votre point de vue
- Décider si une pensée est utile

Respirer; permet une meilleure oxygénation des cellules et de relâchement de stress

Méditer; la méditation aide à s'ancrer dans le moment présent et invite à se connecter sur ce qu'il se passe ici et maintenant

Prévoyez chaque jours au moin un moment de douceur

La méditation pleine conscience est une pratique d'entraînement mental qui remonte à 5000 avant Jésus-Christ. Elle apprend à ralentir les pensée en se connectant sur le corps

En prenant pleine conscience de son corps et de son esprit, et en se mettant à l'écoute de ce que l'on ressent, le corps tout entier se détend

## **QU'EST CE QUE LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE ?**

Diverses techniques de méditation sont classées dans la catégorie de pleine conscience qui comprend souvent une combinaison de respiration profond et conscience isolée, consacrer une demi-heure par jour à des activités de pleine conscience ou les intégrer dans les activités quotidiennes peut entraîner des bénéfices considérables pour soi-même

## **COMMENT FONCTIONNE LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE?**

La pleine conscience soutient et améliore le bien-être mental et physique. Selon PubMed, la pleine conscience est bénéfique pour la conscience de soi, le contrôle des émotions et l'autorégulation. La recherche suggère que des changements dans la structure du cerveau sont liés à la pleine conscience. Le cortex cingulaire antérieur est une région du cerveau associée à l'attention et présente des changements positifs en réponse à la méditation en termes d'activités et de structure.

La méditation réduit le stress et régule les émotions. Les méditations de pleine conscience font appel aux réseaux fronto-limbiques du cerveau, ce qui permet de mieux gérer les émotions intenses. En outre, la pleine conscience peut favoriser la capacité d'une personne à être consciente, cela peut modifier les réseaux du monde par défaut dans le cerveau qui favorisent la conscience de soi, ce qui aide les gens à être plus attentifs dans leur vie quotidienne.

La pratique de la pleine conscience peut aider à traiter les troubles cliniques qui sacrifient le bien-être individuel. D'autres recherches sur la méditation sont nécessaires pour valider les

**résultats précédents et mieux comprendre la science qui sous-tend la façon dont cette méthode est bénéfique pour le bien-être d'une personne. Dans l'ensemble, les réseaux cérébraux à grande échelle soutiennent l'état mental atteint par la pleine conscience**