**PLEINE CONSCIENCE : DEVOIR 1** (documents 3, 3a)

**PRATIQUER L’ESPRIT SAGE**

**PRATIQUE DE L’ESPRIT SAGE :** *cochez* chaque exercice de pleine conscience pratiqué.

1. ⬜⬜⬜⬜ **Imaginé être un galet de pierre à la surface d’un lac.**
2. ⬜⬜⬜⬜ **Imaginé descendre mon escalier intérieur en spirale.**
3. ⬜⬜⬜⬜ **Inspiré «ESPRIT» et expiré «SAGE».**
4. ⬜⬜⬜⬜ **Demandé une question à mon ESPRIT SAGE (en inspirant) et écouté la réponse (en expirant).**
5. ⬜⬜⬜⬜ **Me suis demandé «est-ce mon ESPRIT SAGE ?».**
6. ⬜⬜⬜⬜ **Porté attention à ma respiration, à l’air qui entre et sort, laissant mon attention s’installer en mon centre.**
7. ⬜⬜⬜⬜ **Élargi ma conscience.**
8. ⬜⬜⬜⬜ **Me suis «laissé tomber» dans les pauses entre les inspirations et les expirations.**
9. ⬜⬜⬜⬜ **Autre (décrivez) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**1er exercice de pleine conscience pratiqué** : Décrivez la situation et comment vous avez pratiqué l’esprit sage : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Quelle est l’efficacité de cette compétence à rester centré sur votre esprit sage ?**

 **1 2 3 4 5**

 Inefficace Partiellement efficace Très efficace

Je n’ai pas utilisé l’habileté, même J’ai été capable de pratiquer l’esprit sage J’ai été en mesure de me centrer pas une minute. J’ai été distrait et je suis devenu quelque peu centré sur sur mon esprit sage, et j’ai été libre ou j’ai abandonné mon esprit sage de faire ce qui devait être fait.

**2ème exercice de pleine conscience pratiqué** : Décrivez la situation et comment vous avez pratiqué l’esprit sage : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Quelle est l’efficacité de cette compétence à rester centré sur votre esprit sage ?**

 **1 2 3 4 5**

 Inefficace Partiellement efficace Très efficace

Je n’ai pas utilisé l’habileté, même J’ai été capable de pratiquer l’esprit sage J’ai été en mesure de me centrer pas une minute. J’ai été distrait et je suis devenu quelque peu centré sur sur mon esprit sage, et j’ai été libre ou j’ai abandonné mon esprit sage de faire ce qui devait être fait.

Faites la liste des compétences D’ESPRIT SAGE que vous avez pratiquées cette semaine :

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**\_**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_