

*« Habituellement, les gens pensent que marcher sur l'eau ou dans les airs relève du miracle.*

*Mais, personnellement, je crois que marcher sur terre est le véritable miracle.*

*Chaque jour que nous vivons, nous sommes au milieu d'un prodige que nous n'apercevons même pas : le ciel bleu, les nuages blancs, les feuilles vertes, les yeux noirs et curieux d'un enfant, nos propres yeux...tout est miracle... » Tiré du livre « Le miracle de la pleine conscience » de Thich Nhat Hanh*

### **Savourer l'ici et maintenant**

Le bonheur, c'est regarder les choses avec d'autres yeux. On ne vit qu'une fois-et dans l'instant présent. Demain et hier ne sont que des pensées. Alors tirez le meilleur parti de cette vie. Vous ne savez pas de combien de temps vous disposez et ceci est un message positif dans la mesure où il vous pousse à envisager l'ici et maintenant avec davantage d'attention, en le savourant pleinement. Quel degré d'attention positive accordez-vous à l'ici et maintenant? Comment vivez-vous ce « maintenant »?

Vous n'avez pas besoin d'attendre demain pour que les choses s'améliorent. Elles peuvent s'améliorer ici et maintenant.

Au cours de la semaine 1 vous avez peut-être découvert avec quelle facilité on passe à côté de la beauté des choses et le peu d'attention qu'on leur accorde. Prenez le temps de vous arrêter pour apprécier les petites choses du quotidien. Peut être pourriez-vous consacrer plus d'attention à ces petites activités ou à ces événements spontanés?

Quelles sont les activités ou les personnes qui vous font du bien? Pouvez-vous leur consacrer davantage d'attention?

Pouvez vous vous arrêter quelques instants quand se présente un moment agréable? Aidez-vous à faire une pause en remarquant ce que sont dans ces moments-là :

- Vos sensations physiques?
- Vos pensées?
- Vos sentiments?

### **L'exercice de gratitude des dix doigts**

Vous pouvez effectuer cet exercice pour développer une attention positive aux petites choses de la vie. Une fois par jour, pensez à 10 choses qui vous inspirent un sentiment de reconnaissance, en les comptant avec vos doigts. Il est important d'aller jusqu'à 10 même si vous avez du mal à en trouver plus de 3 ou 4! C'est précisément le but de l'exercice; vous faire prendre conscience de petits événements positifs de la journée auxquels vous n'attachez pas d'importance.

Instructions : Fermez les yeux et prenez le temps de ressentir l'ensemble de votre corps. Puis centrez l'attention sur une ancre dans votre corps comme les pieds, les mains, le siège ou la respiration. Dans cet exercice, vous pouvez commencer en saisissant le pouce d'une main, en ressentir la chaleur. En évoquant le plus précisément possible à l'esprit un objet de la maison que vous appréciez, dont vous êtes content qu'il soit là (par exemple, la cafetière, une couette...). Remarquez ce qui émerge (sensations, émotions) lorsque vous pensez à cet objet. En inclinant l'esprit vers l'appréciation et la valorisation. Lorsque votre attention s'égaré, ramenez-la doucement vers l'évocation de l'objet. Puis en laissant aller l'objet que vous avez amené à votre esprit, prendre l'index et évoquer un élément de la nature que vous appréciez (un animal, une plante etc...). Puis en prenant le doigt suivant, laisser émerger à l'esprit un événement ou une personne dans votre vie qui évoque un sentiment de reconnaissance (un mentor, un ami, un membre de votre famille etc...) et ainsi de suite...