

La pleine conscience : 5 étapes pour améliorer le bien-être général



La pleine conscience signifie que vous restez entièrement dans le moment présent. Vous observez vos pensées, vos émotions, vos sensations corporelles et votre environnement sans porter de jugement.

Lorsque vous dispensez des soins palliatifs à domicile, vous jouez un rôle important dans le soutien des patients et de leurs proches aidants confrontés à une maladie grave, limitant l'espérance de vie, et qui doivent faire face à des difficultés émotionnelles. La conscience émotionnelle vous permet de reconnaître et de comprendre vos propres sentiments et la manière dont ils peuvent influencer vos pensées et votre comportement. Cette conscience est cruciale lorsqu'il s'agit de soutenir les patients et leurs familles dans des situations sensibles et émotionnelles.

Être attentif et conscient de soi émotionnelle

Faites un effort conscient pour vous engager dans le moment présent. Reconnaissez vos pensées, vos émotions et vos sensations physiques, ainsi que votre environnement, sans réagir hâtivement. La pratique régulière de la pleine conscience peut améliorer sensiblement votre intelligence émotionnelle et votre bien-être personnel.

Les « moments de pleine conscience » : Une pratique en cinq étapes

Adoptez la pratique des "moments de pleine conscience" pour réduire le stress, améliorer les performances et accroître l'attention portée au bien-être des autres.



REGARDER
1

Jetez un coup d'oeil autour de vous.

Quelle couleur ou quelle forme attire votre attention ? N'y pensez pas, voyez-la simplement.



SENTIR
2

Sentez l'air toucher votre visage.

Est-il chaud ou frais ? Ne décrivez pas, sentez-la.



ÉCOUTER
3

Entendez tous les sons qui entourent.

Il peut s'agir de n'importe quoi : un ventilateur, des gens qui parlent ou simplement le silence. Il suffit de laisser le son être là.



ODEUR
4

Inspirez et expirez doucement.

Avez-vous remarqué une odeur ? Peu importe ce que c'est, il suffit d'en être conscient..



TOUCHER
5

Touchez quelque chose près de vous - vos vêtements, une chaise, n'importe quoi.

Ne réfléchissez pas, remarquez simplement ce qu'il y a sous vos doigts.