



La santé et mieux-être en vedette

Méditation pleine conscience

Lorsque vous pensez à la méditation, vous pouvez imaginer un moine assis tranquillement pendant longtemps dans un endroit éloigné. Cela peut être vrai, mais la méditation se produit aussi dans le monde d'aujourd'hui d'une manière plus simple.

Il existe de nombreuses façons de méditer, selon la méthode et la personne qui l'enseigne. La méditation de pleine conscience, aussi appelée méditation consciente, a deux objectifs principaux : l'attention et l'acceptation. L'idée est de prêter attention à ce qui se passe en ce moment et de l'accepter sans jugement. La méditation de pleine conscience aide votre corps et votre esprit à travailler ensemble.

Prenez quelques instants pour porter attention à votre respiration. Posez-vous les questions suivantes :

- Votre respiration est-elle rapide ou lente ?
- Votre respiration est-elle profonde ou superficielle ?
- Quand avez-vous remarqué votre respiration pour la dernière fois ?

Comment pratiquer la méditation de pleine conscience

La méditation de pleine conscience consiste à prêter attention à ce que vous ressentez et faites en ce moment, sans la juger. L'objectif n'est pas d'arrêter vos pensées, mais de remarquer ce qui se passe dans le moment présent et de laisser vos pensées aller et venir. Voici quelques étapes pour pratiquer la méditation de pleine conscience.

1. Commencez par de petites choses
2. Concentrez-vous sur votre respiration
3. Faites appel à vos sens
4. Laissez les pensées aller et venir
5. Soyez patient

Mettez-vous en santé. Restez en santé. Vivez en santé. Mangez santé.

Recette du mois

Pitas à la dinde et aux légumes



Original et savoureux, ce sandwich facile à préparer redonne aux restes leurs lettres de noblesse. Utilisez le mélange à la dinde pour concocter une salade tout aussi délicieuse : ajoutez un soupçon de vinaigre de riz et dégustez.



METTEZ-VOUS EN SANTÉ. RESTEZ EN SANTÉ. VIVEZ EN SANTÉ.

Le saviez-vous?

Dans le monde d'aujourd'hui au rythme effréné et aux distractions constantes, la pleine conscience est utile. Nous faisons souvent plusieurs choses à la fois et utilisons des écrans toute la journée. Cela peut vous faire sentir stressé et déconnecté de votre corps. Voici quelques bienfaits de la méditation de pleine conscience :

- Réduction du stress et de l'anxiété
- Amélioration de l'attention et de la mémoire
- Avoir une plus grande empathie pour les autres
- Meilleure régulation émotionnelle
- Dialogue intérieur moins négatif

La méditation de pleine conscience ne fonctionne pas pour tout le monde. Il est important de remarquer comment vous vous sentez lorsque vous méditez. Si cela vous rend anxieux ou inconfortable, il est correct de vous arrêter et d'essayer autre chose pour vous aider à vous sentir calme.