

Cartes pour développer la pleine conscience au quotidien¹ :

Toucher l'extraordinaire dans les moments ordinaires.

Aujourd'hui, je monte et descends les escaliers en pleine conscience	Aujourd'hui, je fais mes déplacements chez moi ou à mon travail en pleine conscience	Aujourd'hui, j'arrive et je repars de mon travail en pleine conscience
Aujourd'hui, j'utilise ma main non dominante pour des tâches ordinaires (pour me brosser les dents, pour me peigner, pour ouvrir la porte, etc.)	Aujourd'hui, j'essaie de ne pas utiliser de mots « en trop ». Ex : effectivement, euh, vous savez, etc.)	Aujourd'hui, j'observe mes mains comme si elles appartenaient à quelqu'un d'autre.
Aujourd'hui, j'écoute une chanson du début à la fin en pleine conscience	Aujourd'hui, je salue mes collègues ou mes proches en pleine conscience	Aujourd'hui, je fais la file (photocopieuse, au feu de signalisation, au magasin) en pleine conscience
Aujourd'hui, je prends conscience de ma posture au moment du repas	Aujourd'hui, j'écris (au tableau ou sur papier) en pleine conscience	Aujourd'hui, je me brosse les dents en pleine conscience

¹ Idées proposées par des enseignants de Notre-Dame de la visitation à Gilly + inspiration du livre de Chozen Bays J. (2013). 52 façons de pratiquer la pleine conscience. Montréal : Le jour.

<p>Aujourd'hui, je mange mon repas ou je prends ma première bouchée en pleine conscience</p>	<p>Aujourd'hui, je prends conscience de 5 moments agréables survenus durant la journée.</p>	<p>Aujourd'hui, je range mon espace de travail en pleine conscience</p>
<p>Aujourd'hui, je regarde la couleur bleue chaque fois qu'elle apparaît dans mon environnement.</p>	<p>Aujourd'hui, je regarde plusieurs fois vers le haut (le plafond, les toits, les arbres, le ciel, etc.)</p>	<p>Aujourd'hui, je conduis ma voiture ou je roule à vélo en PC.</p>
<p>Aujourd'hui, chaque fois que le téléphone sonne, je respire 3 fois en pleine conscience</p>	<p>Aujourd'hui, je quitte un espace pour entrer dans un autre en PC</p>	<p>Aujourd'hui, je regarde les arbres en PC</p>
<p>Aujourd'hui, je regarde la lumière sous toutes ses formes, brillante ou tamisée, directe ou réfléchi.</p> <p>en pleine conscience</p>	<p>Aujourd'hui, je</p> <p>en pleine conscience</p>	<p>Aujourd'hui, je</p> <p>en pleine conscience</p>

Aujourd'hui, je suis attentif à ma langue quand je mange ou je bois	Aujourd'hui, je prends conscience du mouvement de l'air comme le vent ou la respiration	Aujourd'hui, je
	en pleine conscience	en pleine conscience
Aujourd'hui, je porte mon attention sur les sensations de chaud et de froid	Aujourd'hui, je	Aujourd'hui, je
	en pleine conscience	en pleine conscience
Aujourd'hui, je	Aujourd'hui, je	Aujourd'hui, je
en pleine conscience	en pleine conscience	en pleine conscience
Aujourd'hui, je	Aujourd'hui, je	Aujourd'hui, je
en pleine conscience	en pleine conscience	en pleine conscience