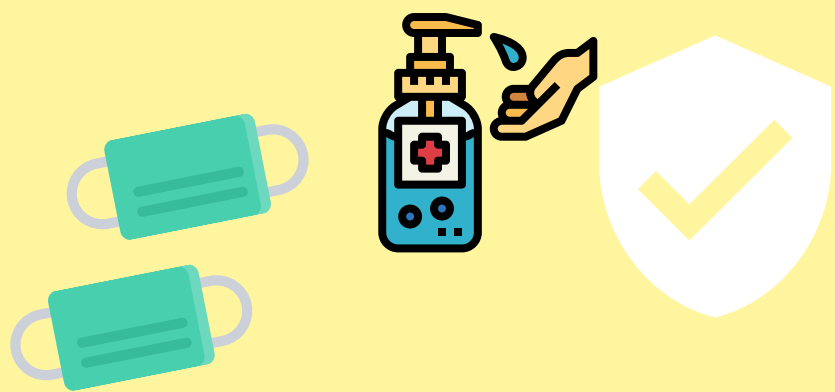


Quelle vie en période de pandémie ?



La fin du confinement, n'équivaut pas à la fin de la pandémie, le risque est toujours présent..

Il est donc essentiel de rester vigilant, informé et de bien prendre soin de soi-même!

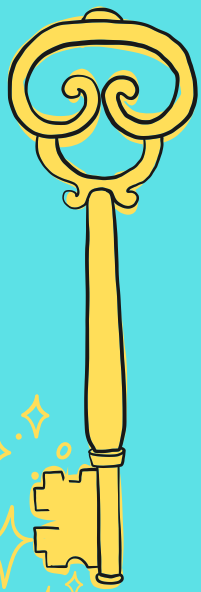
Depuis le confinement, nous avons été confrontés à l'imprévisibilité de l'évolution de la situation sanitaire, mais aussi des mesures de sa gestion..

Vivre en période de pandémie équivaut à considérer de vivre avec une marge d'incertitude.

Ce qui pourrait réactiver des angoisses bien enfouies chez certaines personnes !

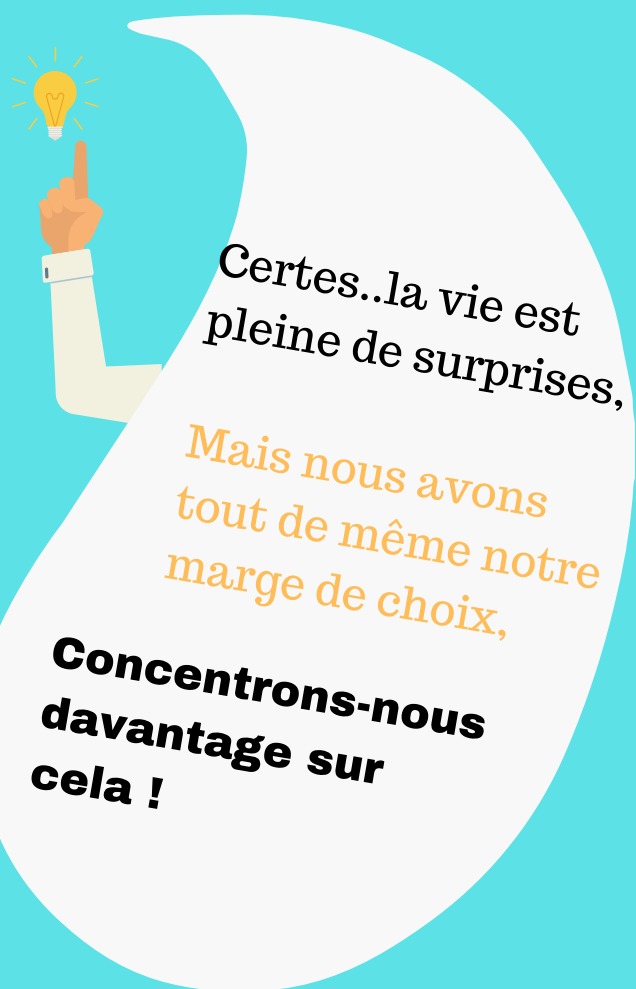


L'Acceptation : Une clé pour dépasser les inquiétudes liées à l'incertitude



Dans un premier temps: acceptons d'être dépassés, de ne pas pouvoir tout maîtriser.

Et dans un deuxième temps, tentons de concentrer notre énergie sur ce sur quoi nous pouvons agir avec les moyens disponibles, et moins sur ce qui nous échappe et qui dépend de facteurs externes !



D'AUTRES PARTS ...

Vivre avec le flou de l'incertitude nous permet de retrouver un état zéro, où toutes les possibilités sont devant nous !



Profitons-en pour changer de perspective et choisir autrement !

Astuce:

le circuit de respiration 4-7-8 pour vous apaisez en quelques instants !

Inspirez en comptant jusqu'à 4, reprenez votre inspiration pendant 7 secondes et expirez doucement pendant 8 secondes. Répétez jusqu'à l'apaisement

Bienvenue au monde de la zénitude !