**Programme MBSR : Pratiques du scan corporel**

|  |  |
| --- | --- |
| Jours et horaires | Notez comment s’est passée cette pratique : ressentis corporels, pensées, émotions, difficultés rencontrées |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Programme MBSR : Pratiques informelles : activités de routine : douche, vaisselle, brossage**

**des dents, sortir les poubelles…..à faire en Pleine Conscience , Pleine Présence….**

|  |  |
| --- | --- |
| Jours et horaires | Notez comment s’est passée cette pratique : ressentis corporels, pensées, émotions, difficultés rencontrées |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |



**EXPLORATION DU STRESS DANS VOTRE VIE**

Prenez quelques instants pour réfléchir aux questions suivantes en étant conscient des pensées, émotions et sensations corporelles qui surviennent et notez vos pensées ci-dessous ; cette exploration concerne différentes facettes de votre vie, aidez vous d’exemples simples et récents.

Dans quelle mesure le stress ou l’anxiété affectent-ils votre vie

1 - Au travail

2 - Dans mes relations

3 - Dans ma vie quotidienne : sommeil, habitudes alimentaires …..

4 - Dans ma vision globale du monde, de la société….

5 - Et peut être dans d’autres domaines :