MODE D'EMPLOI

Imprimez les documents sur 3 feuilles A4. Découpez selon les bordures.

Pliez chaque coupon en quatre et glissez tous les coupons dans un bocal.

Tirez chaque jour un coupon à partir du 1er décembre !

Dessin

© Kaizen

Dessin

© Kaizen

Poésie

« Une orange sur la table
Ta robe sur le tapis
Et toi dans mon lit
Doux présent du présent
Fraîcheur de la nuit
Chaleur de ma vie. »

Jacques Prévert, « Alicante », *Paroles*

© Kaizen

Mot d'esprit

« Il est impossible d'être malheureux et curieux en même temps. »

Danny Penman, *L'Art de bien respirer*

© Kaizen

Nouveau chemin

Aujourd'hui, je change de trajet pour aller au travail et je prends le temps d'observer en pleine conscience tous les détails du nouveau décor qui s'offre à moi.

© Kaizen

Psychologie positive

Aujourd'hui, j'écris une lettre (ou un mot) de gratitude à un-e collègue, un-e ami-e ou un membre de ma famille qui m'a fait du bien et je lui remets en main propre.

© Kaizen

Mot d'esprit

« On nous apprend à compter les secondes, les minutes, les heures, les jours, les années… Mais personne ne nous explique la valeur d'un instant. »

Donato Carrisi

© Kaizen

L'art de la sieste

Aujourd'hui, je fais une sieste de 10 ou 20 minutes. Vers 14 heures, assis sur ma chaise et avec un petit coussin sur le bureau, téléphone éteint, je me laisse envahir par la langueur. Mon énergie n'en sera que décuplée dans les heures qui suivent.

© Kaizen

Cinéma

Aujourd'hui, je prends le temps de regarder le film *Tout s'accélère*, dans lequel Gilles Vernet, ancien trader, interroge ses élèves de CM2 sur l'état du monde. Véritable réflexion sur le temps, ce documentaire décrypte le rythme frénétique de notre monde et appelle au ralentissement.

© Kaizen

Étirements

Aujourd'hui, au réveil, je prends le temps de m'étirer entièrement, des orteils au sommet du crâne. En plus de me détendre, je (re)fais connaissance avec chaque partie de mon corps.

© Kaizen

Mot d'esprit

« Quand je lâche ce que je suis,
je deviens ce que je pourrais être. »

Lao-tseu

© Kaizen

Le goût de la découverte

Aujourd'hui, je m'inscris à un cours d'initiation à une activité que je ne connais pas :
hata yoga, squash, tricot, sophrologie,
relaxation sous hypnose…

© Kaizen

Lever les yeux

Aujourd'hui, je prends 10 minutes
pour observer le ciel.

© Kaizen

Déconnexion

Aujourd'hui, lorsque je suis sur le point de consulter mon smartphone, je me retiens une fois sur deux.

© Kaizen

Mandala

Aujourd'hui, je dessine ou je colorie un mandala, ce diagramme représentant le cosmos et les différentes relations qui s'y établissent entre le matériel et le spirituel. Le mandala aide à se recentrer et à se connecter à soi. Il est utilisé dans différentes traditions spirituelles
comme outil de méditation.

© Kaizen

Mot d'esprit

« Soyez vous-même, les autres sont déjà pris. »

Oscar Wilde

© Kaizen

Déconnexion

Mon smartphone n'est pas mon amoureux-se : interdiction de le faire entrer dans la chambre à coucher, et encore moins dans le lit.

© Kaizen

La méditation du fruit

Aujourd'hui, j'achète un fruit que je n'ai pas mangé récemment. Je m'ancre, je respire. Je le regarde. Je le hume. Je fais sa connaissance. D'où vient-il ? Je ferme les yeux et je croque dedans. Qu'est-ce que je ressens ?

© Kaizen

Le jour sans montre

Aujourd'hui, je ne vais pas regarder l'heure. Ni sur ma montre, ni sur mon portable, ni sur mon ordinateur. Je serai ainsi plus attentif à ma sensation de faim et de fatigue, au comportement des autres et au jour qui décline.

© Kaizen

Altruisme

Aujourd'hui, je fais un geste gentil et gratuit pour mes collègues : j'apporte un gâteau ou une plante verte, je nettoie le coin cuisine du bureau, je propose mon aide pour une tâche qui ne m'incombe normalement pas…

© Kaizen

Auto-massage

Ce soir, avant le coucher, je prends 10 minutes pour masser mes mains, mes pieds et mes jambes. Puis, du bout des doigts, je caresse doucement mes bras, mon cou et mon ventre…

© Kaizen

L'alimentation du bonheur

Certains aliments regonflent le moral grâce à leur teneur en oméga 3, sélénium ou magnésium. Au menu aujourd'hui : huile de lin et de noix, brocolis, ail, noix du Brésil, chocolat noir, graines de tournesol et de sésame, et amandes.

© Kaizen

Relaxation

Aujourd'hui, allongé dans mon lit, ou assis pendant une pause au bureau, je ferme les yeux et respire profondément. Je m'imagine sous une cascade d'« eau lumineuse ». Je prends le temps de sentir la lumière couler sur chaque partie de mon corps et me régénérer.

© Kaizen

Mot d'esprit

« Se montrer intelligent, c'est commencer par observer ce qui est au lieu de vouloir imposer tout de suite sa présence au réel. »

Christophe André

© Kaizen

Pensée

« N'oubliez pas que la plupart des difficultés de la vie sont deux fois moins graves qu'elles n'y paraissent, alors que les bonnes choses sont deux ou trois fois plus intenses. »

Danny Penman, *L'Art de bien respirer*

© Kaizen