

6 - ZEN ZONE sous turbulences et autres tracasseries

Comment instaurer et gagner des moments de **pause** ?

Nous **jouons** les prolongations, il nous reste 3 semaines à tenir. 3 semaines avant de retrouver une **liberté** masquée, au propre comme au figuré. Nos couturières improvisées vont pouvoir lancer la collection de masques printemps/été 2020 ! Ils recouvriront nos masques de prévention avec **élégance**. Optimisons la situation ! Et la coquetterie est toujours d'actualité.

Souvenons-nous que l'être humain est fait pour être debout, en action et en interaction. Même confinés, donnons-nous les moyens de nos besoins.

50m², 100m², en ville, à la campagne, avec ou sans balcon, jardin ou sans jardin, avec 1, 2, 3 **ados**, 4 enfants, un mixte ou autre. Eh oui nous sommes inégaux devant ce confinement, le **challenge** est plus fort pour certains. Mais, qu'à cela ne tienne, on essaie une technique qui fonctionne plutôt bien, et peu importe l'âge.

1... 2... 3... **Soleil**. Ensemble, chacun où il se trouve, effectue un arrêt sur image de 30 secondes. Puis, tour à tour, l'un d'entre vous, au cours de la journée lance cette alerte au besoin de pause ! L'important étant de créer du lien, du silence, un moment calme, pour souffler avant que la tension monte...

Si cela fonctionne, passez la seconde ! 1... 2... 3... Soleil (le temps d'intégrer la donnée pendant l'énoncé de ces 3 chiffres et de ce mot, comme un conditionnement bénéfique), passez en mode pause, là où vous êtes, certaines situations peuvent être amusantes. Asseyez-vous, fermez les yeux, soufflez.... 1 minute... Passez à 3 mn pour les plus challengeurs. La respiration se fait naturellement plus calme, le rythme cardiaque se régule, les tensions s'apaisent... Ceci est tout simplement une initiation à la **méditation**.

Et **Hop** vous voilà plus **opérationnels** et peut vous évitez d'exploser ou d'implorer. Cela vaut la peine d'essayer.

Pour ceux qui ont des tout petits, posez-vous, calez **l'enfant** contre vous, fermez les yeux, vous induirez son calme, même 30 secondes, peu importe l'essentiel étant d'enclencher le processus !

1... 2... 3.... Soleil ! Je ferme les yeux, là où le confinement devient **idem** pour chacun d'entre nous, et vous souhaite une **délicieuse** journée !