

## 7 - ZEN ZONE sous turbulences et autres tracasseries

Comment démarrer vos journées en douceur et construire votre humeur du jour ? Une histoire de cerveau,

**Pourquoi ?** parce que votre cerveau fonctionne par association, comme une chanson vous rappelle un souvenir, un ami, un bon moment, voire un fou rire, l'odeur d'une fleur, un souvenir d'enfance. Ou encore ce bruit des volets en bois que l'on ouvre, qui vous rappelle une maison de vacances, à la campagne, en bord de mer, au petit matin. Regardez, le soleil se lève ! **Écoutez** ces oiseaux qui chantent, le bruit des vagues... Respirez cette odeur d'herbe fraîchement coupée. Vos souvenirs se ravivent ? Des émotions font écho à ces **souvenirs** ? Voilà, pourquoi chaque moment de plaisir, comme le petit café du matin, une odeur appréciée ou certains sons, ou bruits sont importants, parce qu'associés dans notre cerveau à un moment de bien-être. A nous de les raviver au cours de nos journées.

Alors, sans perdre de votre **temps**, chaque matin, prenez 1 minute pour **méditer**. Devant les couleurs et les composantes de votre petit déjeuner. Les yeux fermés, éveillez vos sens en prenant conscience de ces parfums réconfortants associés à ce moment de pause que vous retrouverez au cours de la journée, comme l'odeur du **café**, ou celle de la vanille ou la **bergamote** de votre thé, du chocolat chaud fumant, posé là, devant vous. Prenez conscience de vos mains entourant votre bol, votre tasse, peu importe, mais celui ou celle que vous aimez à tenir entre vos doigts, et ressentez la chaleur qui se diffuse sous vos mains. Commencez votre journée par cette 1<sup>ère</sup> pause.

Appréciez à sa juste **valeur** la saveur d'une tartine grillée, le rouge framboise d'une confiture. Appréciez ce délicieux rituel matinal, prenez conscience des sensations, des ressentis, des souvenirs d'enfance qu'ils peuvent évoquer. Tous ces petits instants de plaisirs vécus, que nous avons tendance à zapper. Et pourtant ils sont déclencheur de notre humeur du jour. Offrez-vous un démarrage en **douceur**, toujours cela de gagné ! **3 minutes** de pause suffisent pour avoir les idées claires et s'apaiser. Et, de ce fait, être plus posé(e), plus performant(e) et plus **serein(e)**

C'est décidé, cette journée sera **belle !**

#restonschznous #sortonsmasques #nepascraquer #restonsvigileants #zenrestonszen