

# UNE CHOSE À LA FOIS



01.

- Préparez chaque geste lentement, en pleine conscience.
- Ressentez vos mains tenant la théière, l'eau qui se verse.
- Respirez profondément et ramenez votre attention si l'esprit vagabonde.

02.

- Lavez chaque assiette comme si elle était précieuse.
- Suivez votre respiration pour rester concentré.
- Ne vous pressez pas : le moment présent est le plus important.



03.

- Choisissez 3 ou 4 vêtements seulement.
- Restez attentif à vos gestes, à l'eau, au savon.
- Souriez légèrement et respirez consciemment.

04.

- Avancez par étapes (ranger, balayer, récurer, etc.).
- Faites chaque geste 3x plus lentement que d'habitude.
- Portez attention à chaque objet manipulé.



05.

- Accordez 30 à 45 minutes, sans vous presser.
- Soyez attentif aux sensations de l'eau sur la peau.
- Imaginez-vous dans un étang de lotus parfumés.

06.

- Asseyez-vous confortablement, dos droit.
- Inspirez et expirez en répétant doucement « un ».
- Quand l'esprit s'égaré, revenez au souffle et au mot.
- Observez vos envies de bouger ou d'arrêter sans y céder.

