

Ressources Intérieures : prendre soin de soi et du monde

Apaiser le système nerveux et mobiliser ses ressources dans un monde instable

Déjouer le biais de négativité

Notre attention est naturellement attirée par la négativité et le danger. Avec l'entraînement de la pleine conscience, dans les moments où il n'y a pas besoin de réagir au danger, nous pouvons délibérément orienter notre attention vers ce qui nous apaise, vers ce qui est bon, beau ou agréable.

Comprendre et réguler son système nerveux

Notre système nerveux cherche constamment la sécurité. En reconnaissant les signes d'activation et de sidération, nous pouvons créer les conditions de retour au calme.. L'expiration longue, le mouvement, l'orientation vers une ressource ou encore la co-régulation peuvent nous y aider.

Connaître ses besoins et mobiliser ses ressources

Nous sommes des êtres de besoins. La pleine conscience nous aide à entrer intimement en contact avec nos sensations et nos émotions. Elle éclaire nos besoins et nous permet d'y répondre en mobilisant nos ressources.

Lâcher prise sans laisser tomber

Reconnaître la nature imprévisible, imparfaite, et insaisissable de la vie ouvre notre cœur. Nous pouvons alors prendre soin de nous, des autres et du monde, sans chercher de résultats.



Ressources Intérieures : prendre soin de soi et du monde

Ressources pour la suite

Pour rester en lien :

- Mon site - www.elenazahariev.com
- Newsletter mensuelle pour être tenu au courant des événements – [inscrivez-vous à la liste de diffusion](#) à partir du site Internet

Pour entretenir votre pratique après le cycle :



APPLI MIND

Retrouvez-moi avec d'autres enseignants sur l'appli Mind

- Des lives quotidiens à 8h (en replay pour les abonnés)
- Des programmes thématiques

www.mind-app.io

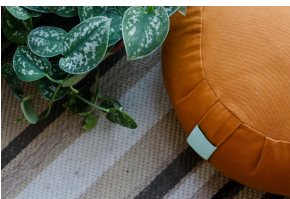


LES PAUSES MÉDITATION

Tous les 15 jours, 18h-19h ou 19h15-20h30, à l'unité ou carte de 05 Pauses

Lieu - Sonara, 2 rue du Commerce, Tours

<https://elenazahariev.com/les-pauses-meditatives/>



PROGRAMME MBSR – 8 semaines

8 séances et une journée en silence pour approfondir la pratique avec des audios plus longs (scan corporel, mouvements, méditation assise), avec des apports théoriques sur le stress.

<https://elenazahariev.com/programme-mbsr/>



PROGRAMME OUVRIR SON COEUR – 4 semaines

4 séances de 2h pour cultiver la bienveillance, la compassion, la joie et l'ouverture du cœur.

<https://elenazahariev.com/ouvrir-son-coeur/>



JOURNÉES DE PRATIQUE

Je propose aussi des journées de pratiques avec de la méditation assise, du mouvement, des enseignements.

<https://elenazahariev.com/les-journees/>

Lieux pour une retraite de méditation :

- www.moulindechaves.org – Magnifique lieu de retraite en Dordogne
- www.vipassana.fr – Association Terre d'Eveil, WE de pratiques à Paris

Ressources Intérieures : prendre soin de soi et du monde

Relax

De mauvaises choses vont se produire.
Vos tomates vont pourrir
et votre chat se fera écraser.
Quelqu'un oubliera le sac de courses avec les glaces
dans la voiture et mettra votre pull en cachemire bleu au sèche-linge.
Votre mari couchera
avec une femme de l'âge de votre fille, au décolleté plongeant.
Ou bien votre femme
se souviendra qu'elle est lesbienne
et vous quittera pour la femme d'à côté. L'autre chat - celui que vous n'avez
jamais vraiment aimé - contractera une maladie
qui vous oblige à ouvrir sa bouche fiévreuse toutes les quatre heures.
Vos parents mourront.
Peu importe le nombre de vitamines que vous prenez, tout le Pilates que vous
faites, vous perdrez vos clés, vos cheveux et votre mémoire.
Si votre fille ne met pas ses doigts dans toutes les prises électriques qu'elle
croise, vous rentrerez à la maison en découvrant que votre fils a vidé le frigo
et l'a vendu au dépôt vente pour acheter de la drogue.
Une histoire bouddhiste raconte qu'une femme poursuivie par un tigre,
arrive au bord d'une falaise, et s'agrippe à une vigne solide pour descendre.
Mais il y a aussi un tigre en bas.
Deux souris, l'une blanche, l'autre noire, surgissent
et commencent à ronger la vigne. À ce moment-là
elle remarque une fraise des bois qui pousse dans une crevasse.
Elle regarde en haut, en bas, vers les souris.
Puis elle mange la fraise.
Et là, voici, la vue autour, la brise, le battement du cœur dans votre gorge. On
vous volera votre portefeuille, vous deviendrez gros,
vous glisserez sur le carrelage de salle de bain d'un hôtel à l'étranger
et vous vous casserez la hanche. Vous vous sentirez seul.
Oh, goûtez comme le jus rouge de la fraise est doux et acidulé, comme les
petites graines croustillent entre vos dents.

Helen Bass