

Boire un verre d'eau en pleine conscience

Pourquoi boire consciemment ?

Un geste du quotidien, mais vécu pleinement, devient un ancrage au présent et une manière d'apaiser le système nerveux.

Pourquoi ça fonctionne ?

Ramener ton attention à ton corps et à tes sensations active le système parasympathique. L'eau rappelle aussi symboliquement la fluidité et l'apaisement.

Bienfaits :

- Favorise la pleine conscience.
- Ramène dans l'instant.
- Aide à calmer les pensées envahissantes.

Comment pratiquer ?

1. Prends ton verre d'eau et regarde-le. Observe sa transparence, ses reflets.
2. Porte le verre à ta bouche lentement.
3. Bois à petites gorgées, en ressentant la fraîcheur et le chemin de l'eau dans ton corps.
4. Prends 1 minute pour observer ce que tu ressens après.

