

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 votre attention à votre corps et à vos 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. Prenez votre verre d'eau et regardez-le. Observez sa transparence, ses reflets.
2. Portez le verre à votre bouche lentement.
3. Buvez à petites gorgées, en ressentant la fraîcheur et le chemin de l'eau dans votre corps.
4. Prenez 1 minute pour observer ce que vous ressentez après.

