

Technique de RE-connexion à soi, en trois temps



1

J'arrête un instant ce que
je suis en train de faire.

Pour **REvenir** à l'être et **REgarder**
avec douceur et curiosité, ce qu'il
se passe en moi en cet instant.



2

Du mieux possible, je **REsens**
ce qui se passe en moi.

Quelles sont mes émotions,
quels ont été leurs déclencheurs ?
Quelles sont mes sensations et où
se situent-elles dans mon corps ?



3

Une fois reconnecté, je peux
REprendre mon activité.

Tout en posant l'intention de
REcommencer cette courte pause
à un autre moment de la journée
si j'en éprouve le besoin.