

L'ESPRIT DU DEBUTANT

Avoir toujours le regard neuf
sans à priori ni croyances,
voir les choses telles qu'elles
sont avec curiosité, comme
si c'était la première fois



d'après des extraits du livre
Au cœur de la tourmente,
la pleine conscience,
de Jon Kabat Zinn



LE NON JUGEMENT

C'est l'observation impartiale de nos expériences, c'est-à-dire la suspension de nos réactions immédiates, réflexes qui s'effectuent sur la base de l'interprétation de toute expérience (agréable, désagréable, neutre).



d'après des extraits du livre
Au cœur de la tourmente,
la pleine conscience,
de Jon Kabat Zinn



LE NON-EFFORT

Contrairement à la plupart de nos activités qui s'inscrivent dans un objectif : la pleine conscience se déploie dans le non-agir, dans l'attention à ce qui est sans saisie ni aversion au changement, sans chercher à changer quoi que ce soit ou à obtenir un résultat.



d'après des extraits du livre
Au cœur de la tourmente,
la pleine conscience,
de Jon Kabat Zinn



L'ACCEPTATION

Accepter les choses telles qu'elles sont permet d'avoir une attitude appropriée à la situation et de poser un acte juste : ce n'est pas une attitude passive de soumission et de résignation, mais au contraire une attitude dynamique en lien avec nos valeurs.



d'après des extraits du livre
Au cœur de la tourmente,
la pleine conscience,
de Jon Kabat Zinn



LA CONFIANCE

Confiance en son intuition, en sa propre « autorité » en la capacité à pouvoir sentir ses limites. La confiance soutenue par la méditation, permet de devenir encore plus soi-même et de prendre la responsabilité de ses propres ressentis sans en avoir peur.



d'après des extraits du livre
Au cœur de la tourmente,
la pleine conscience,
de Jon Kabat Zinn



LA PATIENCE

C'est accepter que les choses se déroulent à leur propre rythme. Sortir de la résolution des problèmes. Accepter chaque instant dans sa plénitude. Nous sommes souvent comme l'enfant qui veut aider le papillon à sortir plus vite de la chrysalide.



d'après des extraits du livre
Au cœur de la tourmente,
la pleine conscience,
de Jon Kabat Zinn



LE LÂCHER-PRISE

Ou le non-attachement consiste d'abord à repérer nos réactions d'attraction et de rejet dans nos expériences intérieures. Observons nos tendances à saisir, à s'accrocher à certains aspects de notre vie et les conséquences que cela entraîne. Il s'agit simplement de laisser être ce qui est présent.

d'après des extraits du livre
Au cœur de la tourmente,
la pleine conscience,
de Jon Kabat Zinn



LA BIENVEILLANCE

C'est se parler à soi-même avec écoute, gentillesse et compréhension, comme on le ferait avec un ami proche.

