



powered by

navigate^o



Découvrez la méditation

Téléchargez une application de méditation guidée ou trouvez une méditation guidée de 10 à 20 minutes sur Internet et essayez-la chaque jour pendant une semaine. Décrivez ensuite votre expérience en utilisant les questions suggestives ci-dessous :

Quel impact cela a-t-il eu sur votre sommeil?

Quel impact cela a-t-il eu sur votre humeur?

Quel impact cela a-t-il eu sur votre productivité?

Quel impact cela a-t-il eu sur votre créativité?

Quel impact cela a-t-il eu sur vos relations et vos interactions avec les autres?

Que s'est-il passé d'autre?
