

Cindy **Chapelle**

Mon cahier poche

*Ma slow life :
je lève (enfin)
le pied*

Illustrations d'Aurélien **de La Pontais**

jou**vence**
EDITIONS

Du même auteur aux Éditions Jouvence

La Slow Life en pleine conscience

Méditer en tout lieu, à tout moment

Dans la même collection **Mon cahier poche**

Mon cahier poche : Je m'estime, Rosette Poletti et Barbara Dobbs

Mon cahier poche : Je me libère des poids qui me pèsent, pour mincir enfin ! Sandrine Gabet Pujol et Aude Jaubert

Mon cahier poche : J'écoute ce que mon cœur veut vraiment,
Isabelle Wats

Mon cahier poche : Je lâche prise, Rosette Poletti et Barbara Dobbs

Mon cahier poche : Je vis en pleine conscience et je m'apaise,
Ilios Kotsou

Mon cahier poche : Je définis les couleurs de ma personnalité,
Vanessa Baudin

Mon cahier poche : Je pratique la Communication NonViolente,
Dr Anne van Stappen



CATALOGUE GRATUIT SUR SIMPLE DEMANDE



ÉDITIONS JOUVENCE

BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant 97 – 1206 Genève

Internet: www.editions-jouvence.com

Mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2017

ISBN : 978-2-88911-884-7

Maquettes de couverture et intérieure : Frank Pitel [grad-design.fr]

Couverture : Éditions Jouvence

Dessins de couverture et intérieurs : Aurélie de La Pontais

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.

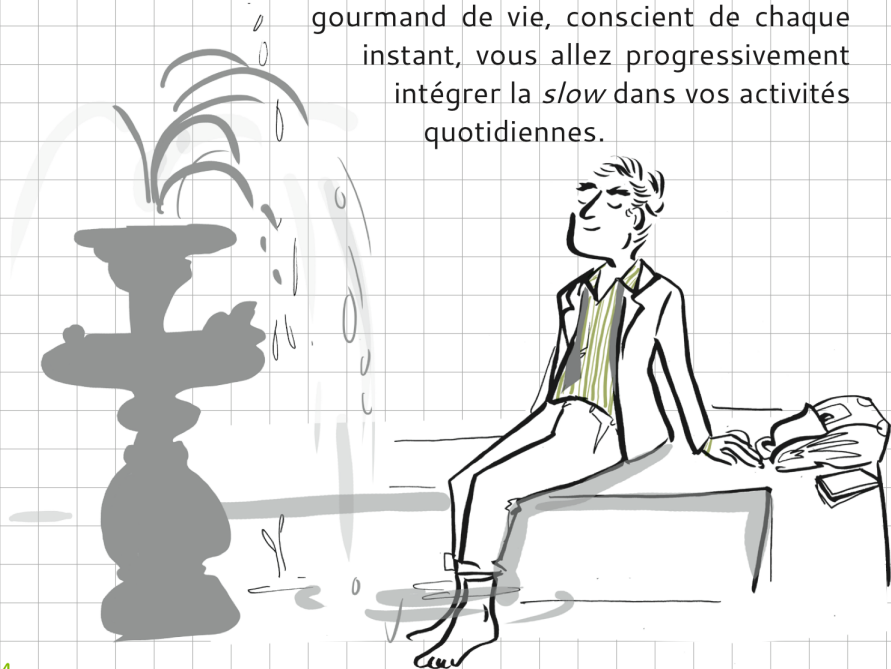
Mon slow parcours pour ralentir le rythme dans les différents domaines de ma vie

- ⇒ **BIEN-ÊTRE** : Se redécouvrir, être à l'écoute de son corps, bien cibler ses besoins.
- ⇒ **FAMILLE** : Respirer la sérénité, renforcer les liens.
- ⇒ **RELATIONS** : S'ouvrir aux autres, prendre le temps avec ses proches.
- ⇒ **TRAVAIL** : Prendre du recul, gérer son stress, bien s'organiser.
- ⇒ **ARGENT** : Estimer ses besoins réels, développer sa capacité d'adaptation.
- ⇒ **ALIMENTATION** : Cuisiner en conscience, éveiller ses sens.
- ⇒ **LOISIRS** : Profiter pleinement de son temps libre, développer sa créativité.
- ⇒ **MODE DE VIE** : Amener plus de poésie au quotidien, renouer avec la simplicité.
- ⇒ **INSPIRATIONS** : Tester un pêle-mêle d'idées *slow*.

Introduction

Et si vous leviez le pied ? La *slow life* invite à ralentir en douceur et à s'extraire de la frénésie du quotidien. S'inscrire dans le moment présent, être à l'écoute de soi, renouer avec la nature, redéfinir ses priorités, s'ouvrir aux autres, éveiller ses sens, mieux se connaître, pour citer quelques *slow* conseils.

La *slow life* vous propose un véritable art de vivre qui consiste à devenir plus attentif/ve aux petits bonheurs quotidiens tout en ajustant votre mode de vie vers plus de lenteur. En adoptant un état d'esprit positif, gourmand de vie, conscient de chaque instant, vous allez progressivement intégrer la *slow* dans vos activités quotidiennes.





En quelques mots, que vous évoque la *slow life* ?

Comment définiriez-vous votre planning hebdomadaire (surchargé, brouillon, équilibré et/ou autres) ?

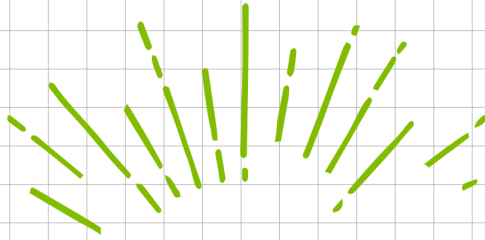
Ralentir, oui, mais pourquoi ?



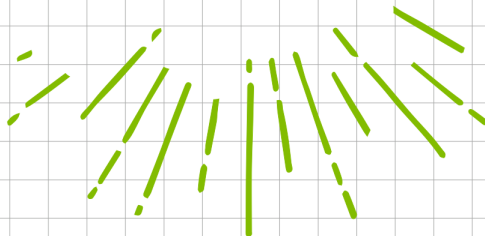
Pour vous lancer sur le parcours *slow life*, commencez par écrire vos motivations :

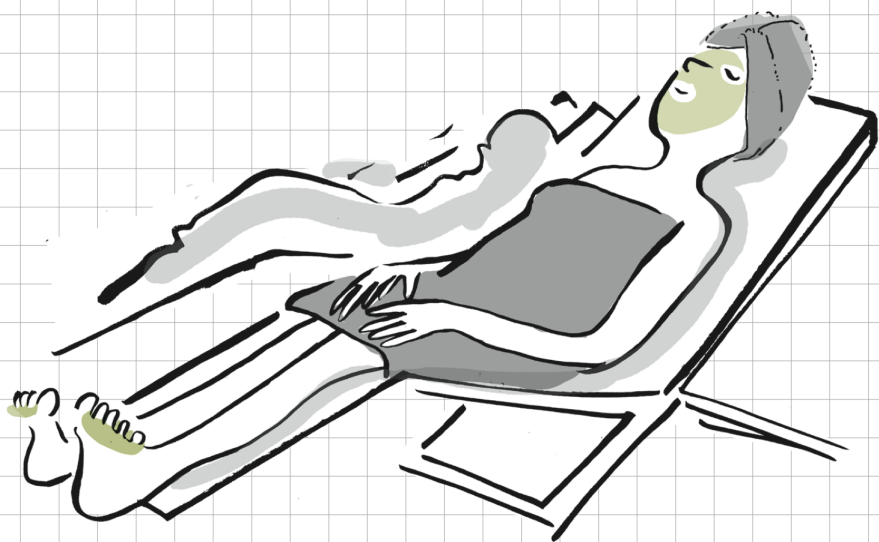
En complétant le tableau ci-après tracé par domaines, que souhaiteriez-vous voir évoluer dans votre vie ?

BIEN-ÊTRE	Avoir plus de temps pour moi.
FAMILLE	Être plus disponible pour mes enfants.
RELATIONS	M'ouvrir à de nouvelles rencontres.
TRAVAIL	
ARGENT	
ALIMENTATION	
LOISIRS	
MODE DE VIE	
INSPIRATIONS	



**UNE BELLE AVENTURE
VOUS ATTEND !
VOUS ALLEZ DÉCOUVRIR,
AU FIL DES PAGES,
DES CONSEILS ET DES EXERCICES
PRATIQUES POUR CONCRÉTISER
LA **SLOW LIFE** AU QUOTIDIEN
PAR DES ACTIONS SIMPLES
ET CONSCIENTES
ET AINSI TROUVER
VOTRE RYTHME IDÉAL.**







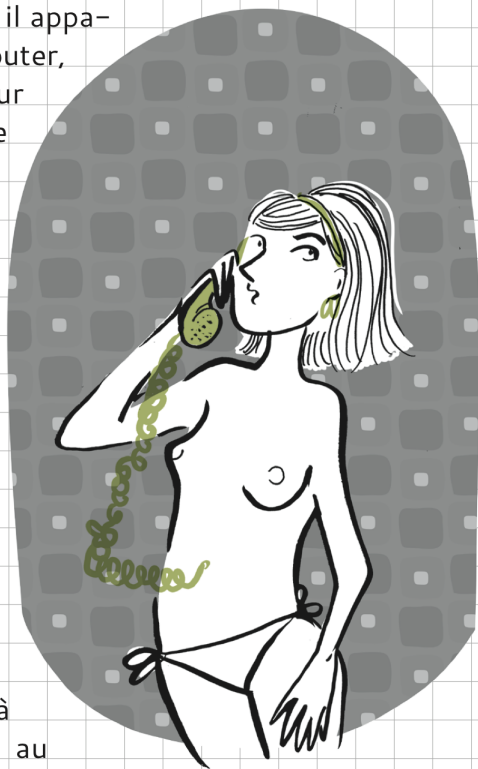
Mon bien-être

Être à l'écoute de mon corps

Votre corps est une éponge. Il reçoit une multitude d'informations extérieures qu'il « digère » à sa façon. Sachant cela, il apparaît indispensable de l'écouter, de bien le connaître pour l'accompagner dans ce travail.

À l'inverse, il devient un véritable complice pour apaiser ou gérer les maux de l'esprit. Se connecter à votre respiration lors d'un moment d'anxiété vous sera d'une aide précieuse.

Ce lien corps-esprit existe bien. Mais souvent, le mental a tendance à occuper une large place au quotidien.



Qu'importe, vous pouvez offrir à votre corps la place qu'il mérite !

“ Écouter son corps ”,
qu'est-ce que cela signifie pour moi ?

3 exercices pour me connecter à mon corps :



⇒ **Écouter ma respiration**

Pendant 1 minute, je ferme les yeux et je me concentre sur ma respiration. Je repère son rythme, son amplitude, son trajet ainsi que les zones qu'elle mobilise.

⇒ **Nommer mes sensations**

Je m'installe confortablement et pendant quelques instants je prends le temps d'observer mes sensations physiques (détente, chaleur, circulation, légèreté et autres). Je repère les zones corporelles dans lesquelles elles s'expriment et je les décris et/ou les nomme une à une.