



JE SUIS FATIGUÉ.E

Comment renforcer ma concentration

LE SOPHRO-CHEKING

Permet d'intégrer une tâche, se reconnecter à soi et redémarrer autre chose.

- 1- En posture **Debout**, les yeux fermés, **je me secoue** : je bouge mon corps dans tous les sens, avec des tremblements, des vibrations, des secousses et je m'arrête pour me réinitialiser.
- 2- **Je m'enracine** pour la confiance, en montant sur le bout des pieds, ou en sautant pour s'ancrer au sol dans mes talons.
- 3- **Je libère mes tensions** en expirant, soufflant fort avec de grands gestes sur mes bras, mes jambes et tout le corps.
- 4- **Je me centre** (ligne verticale pour s'installer dans son Être) : j'inspire, bras au-dessus de la tête qui descendent en expirant par le nez en scannant tout le corps.
- 5- **Je me concentre**, je me rends disponible ou me projette : j'inspire, mains au niveau du visage qui projettent les bras à l'horizontal en expirant.



SOPHRONISATION DE BASE (ou lecture corporelle)

- 1- Assis.e au fond de ma chaise (ou allongé.e dans mon lit), **les yeux fermés**, je m'installe dans la posture : le dos collé à la chaise, les mains posées sur les cuisses et tes pieds à plat au sol.
- 2- Je porte mon attention sur chaque partie de mon corps que j'invite à se relâcher de la tête jusqu'aux pieds.
- 3- Je laisse venir un mot qui évoque le **CALME** pour moi et je l'installe dans mon corps avec la respiration.