



## Lettre du Calme n°1 – Janvier 2007

### ● **Faites le plein de bonnes résolutions zen pour 2007**

Si vous manquez d'inspiration, voici une liste très orientée de résolutions pour 2007.

Piochez-y quelques bonnes habitudes à mettre en place...

- dormir au moins 7h par nuit
  - ne plus sauter le petit déjeuner
  - faire une minute de respiration consciente (abdominale ou calmante) au moins une fois par jour
  - tout noter sur mon agenda, et m'y tenir
  - apprendre à dire non...au moins une fois par jour
  - garder une activité plaisante une fois dans la semaine (piscine, ciné, hobby...) quoi qu'il arrive
  - écouter davantage mon intuition
- éteindre mon portable (ou le laisser à la maison) un jour par semaine, juste pour voir
  - m'habiller en couleur
  - marcher pieds nus le plus souvent possible
  - introduire quelques pauses relaxation dans la journée
  - quitter mon bureau rangé (ou ma cuisine) pour les retrouver avec plaisir le lendemain
  - m'habituer à ne faire qu'une seule chose à la fois
  - apprécier l'instant présent
  - m'autoriser à exprimer ce que je ressens...

### ● **La technique du mois : le palming, un cocon pour vos yeux**

**Durée :** 1 mn

**Lieu :** utile au bureau

**A quoi ça sert ? :** reposer les yeux, se défatiguer rapidement...

C'est au Dr Bates que l'on doit cette méthode simple pour détendre les yeux.

A pratiquer au moins une fois par jour quand on travaille beaucoup sur ordinateur :

- frotter les deux mains pour les échauffer et les placer en coque, de part et d'autre du nez pour entourer les yeux d'un écran protecteur (les auriculaires suivent les ailes du nez, sans obstruer la respiration, les extrémités des doigts frôlent la racine des cheveux, sans que les paumes n'appuient sur les globes oculaires).
- Profiter pendant quelques secondes de cette pause dans l'obscurité. Imaginer que les yeux flottent comme des billes dans les orbites. Respirer plus calmement.
- mobiliser doucement les yeux qui décrivent des mouvements géométriques (imaginer qu'ils tracent des lignes horizontales, verticales, des diagonales...).

### ● **Mes conseils zen pour le lever**

Pour éviter une saturation en fin de journée, il faut idéalement empêcher la pression de monter trop-ou trop vite tout au long de la journée.

Et ça commence dès le saut du lit :

- Préparez la veille tout ce qui vous sera utile le matin. Rien de pire que de chercher pendant un précieux quart d'heure une paire de collants non-filée ou la facture EDF à poster d'urgence.
- Etirez-vous et faites quelques automassages du visage ou des mains. Accompagnez-les de respirations complètes (ventre-thorax-épaules).
- Prenez (quand même) votre petit-déjeuner. Simple mais efficace : une boisson chaude+un laitage+un fruit. Ça n'est pas du temps perdu mais la meilleure manière d'éviter le coup de pompe de 11h.
- Il existe un formidable exercice de sophro-relaxation qui s'appelle "la conquête du centre". Il permet de mobiliser son énergie et sa confiance pour toute la journée. On peut lui adjoindre quelques respirations dynamisantes. Et vous voilà prêt(e) à partir !

Retrouvez encore plus d'astuces et d'exercices simples sur le blog de la relaxation :

<http://espaceducalme.canalblog.com>

Bien cordialement,  
Laurence Roux-Fouillet  
Sophrologue-relaxologue  
[www.espaceducalme.com](http://www.espaceducalme.com)