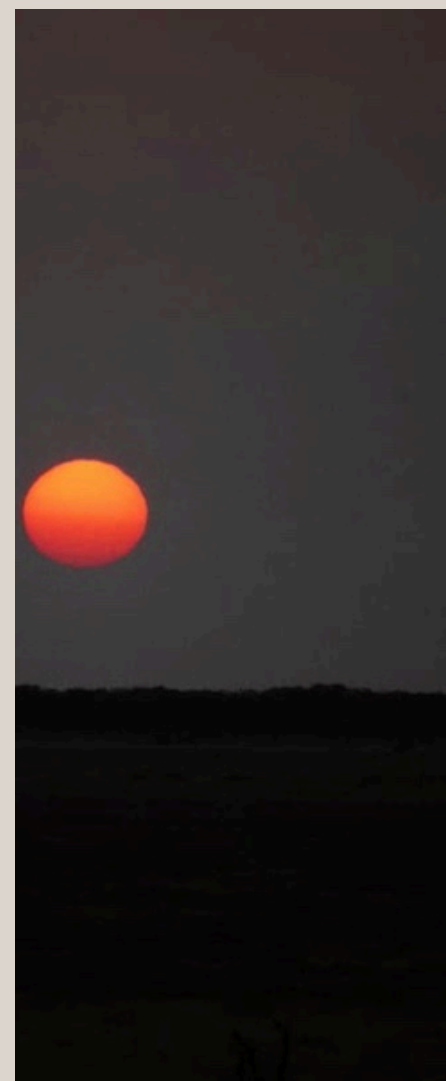




Quelle est la théorie derrière
la pleine conscience,
par Agnes Menso



La pleine conscience ne repose pas sur une mode passagère ou une philosophie floue. Elle s'appuie sur une théorie claire, issue à la fois de traditions contemplatives millénaires et validée par les neurosciences modernes.

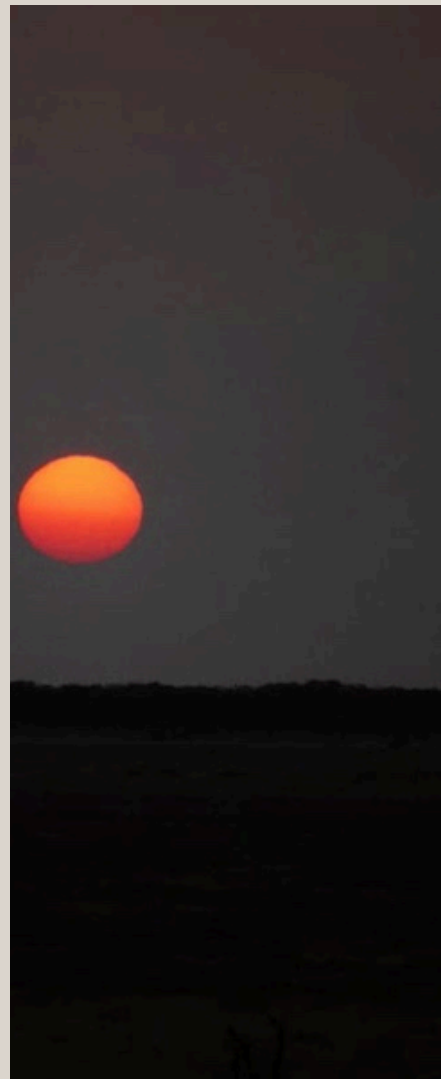


Am+

Une théorie simple mais profonde



La pleine conscience,
mindfulness en Anglais, a été
définie par Jon Kabat-Zinn
comme *l'attention portée de
manière intentionnelle au
moment présent, sans jugement.*



Am+

Une théorie simple mais profonde

Cette simple définition contient en réalité une véritable dynamique :

- ✓ L'intention : choisir de porter son attention volontairement,
- ✓ L'attention : diriger cette attention sur l'instant présent, plutôt que sur les projections mentales,
- ✓ L'attitude : adopter une posture d'ouverture, de curiosité, de bienveillance, sans rejeter ou s'attacher à ce qui se présente.

Am+



Poursuivre ma lecture...