

la laissons passer. Il est possible de la visualiser sous la forme d'un nuage. Nous ne devons surtout pas nous y attacher (réfléchir dessus) ; nous vivons « ici et maintenant ». Le terme « ii » signifiant qu'il ne faut pas poursuivre une pensée.

Puis, lorsque le petit déjeuner est terminé, il faut débarrasser la table car, le désordre perturbe toujours la pensée : l'œil se portera toujours dessus et nous fera toujours penser ce que nous fera toujours penser ce que nous aurons à faire et que nous n'avons toujours pas fait.

Maintenant, c'est le moment de faire notre toilette. Là également, nous restons pleinement conscient des gestes que nous accomplissons et des sensations que cela procure : nous apprécions le contact de l'eau qui finit de nous réveiller ; nous apprécions le fait de bien respirer (inspirer par le nez en allant chercher l'air dans le ventre). Le sentiment de bien-être, le bonheur commencent par là.

Enfin, avant notre départ pour le travail, nous allons prendre le temps de faire notre séance de yoga, dont la durée est variable selon les dispositions de chacun. Dans l'hypothèse où le temps nous est compté ou que nous nous sentons fatigués, nous pratiquerons tout de même un relax clair :

- S'asseoir sur une chaise, sans s'appuyer sur le dossier ;
- Tête et dos droits ;
- Pieds bien à plat au sol ;
- Mains posées sur les genoux ou sur les cuisses, paumes tournées vers le bas ;
- Respirer profondément, lentement, doucement ;
- Se concentrer sur sa respiration : nous sommes à l'écoute de nous-mêmes et pouvons imaginer que nous sommes dans un lieu que nous apprécions. Il est important de créer ce sentiment subjectif de bien-être. Ceci est important, car il va conditionner notre comportement de toute la journée.

Après une période d'environ 10 minutes, mais cela peut être plus, tranquillement, nous nous préparons à partir.