

Après une respiration profonde, nous nous dirigeons vers une chaise ou un tapis et nous pratiquons pendant quelques instants, une relaxation avec le sentiment qu'on est bien, que rien maintenant peut venir nous déranger et qu'il ne peut plus rien se passer jusqu'à demain.

Après cette période transitoire nous pouvons vaquer à nos occupations et ce toujours en pleine conscience.

Il est important de créer une atmosphère qui nous mette dans de bonne dispositions (musique, encens, lumière appropriée ...), car, se sentir bien, c'est être bien.

## **AU COUCHER**

Avant de se coucher, nous allons pratiquer une méditation afin d'éliminer tous les tensions de la journée.

Avant de s'endormir, allongé sur le dos dans son lit, nous allons passer en revue toute notre journée et faire le bilan :

- Voir si nous avons bien suivi le programme que nous nous étions fixés le matin ;
- S'arrêter sur telle ou telle situation pour savoir si nous avons bien réagi ou non, et dans la négative, voir ce que nous aurions dû faire.

Les mains posées sur l'abdomen, nous nous concentrons sur notre respiration et nous attendons le sommeil en ayant de bonnes pensées en tête, car ce sont elles qui vont déterminer la qualité de notre sommeil.

**P. NOBLET**