

Petit exercice d'entraînement en sophrologie dynamique

Bon jour ! Le positif d'abord, en pleine conscience

Bon jour !

Pour aujourd'hui, vous est proposé d'utiliser les mots habituels : **"bon jour"**...comme base d'exercice.

Il ne s'agit pas d'une salutation banale comme parfois lorsque nous croisons quelqu'un, sans y faire vraiment attention, mais d'un vrai souhait qui dit à la personne rencontrée : **"bon jour"**. **Que ce jour soit bon pour vous !**

Quel rapport avec la sophro ? C'est un élément de l'outil. Il s'agit de vivre pleinement ce que nous disons. Ce bon jour a pour objet de vous annoncer une bonne journée. A chacun de l'entendre comme tel, en y mettant toute son intention, Nous appelons cela **un bon jour** en pleine conscience, c'est -à -dire non pas de politesse mais avec tout son cœur, en portant toute son attention sur ces deux mots, en souhaitant de toutes ses forces que ce jour soit réellement une journée pleine de satisfaction pour celui à qui il est adressé.

Proposition :

Et si nous le faisons avec les **"bon jour "** que nous allons dire tout au long de la journée ? Ce souhait positif, non seulement fera du bien à ceux et celles qui vont le recevoir mais en plus il nous apportera du bonheur... bonheur modeste peut-être mais faisons confiance, si nous l'exprimons comme cela chaque jour, à une personne de notre choix, avec un peu de patience nous verrons la différence.

Au fait, et si chaque matin nous nous souhaitions à nous même **un bon jour** du fond du cœur?

Vous craignez d'oublier, collez un post-it sur le miroir, en plus cela vous fera sourire.....bonne façon de commencer la journée !

A une autre fois...