

La concentration

Nom :

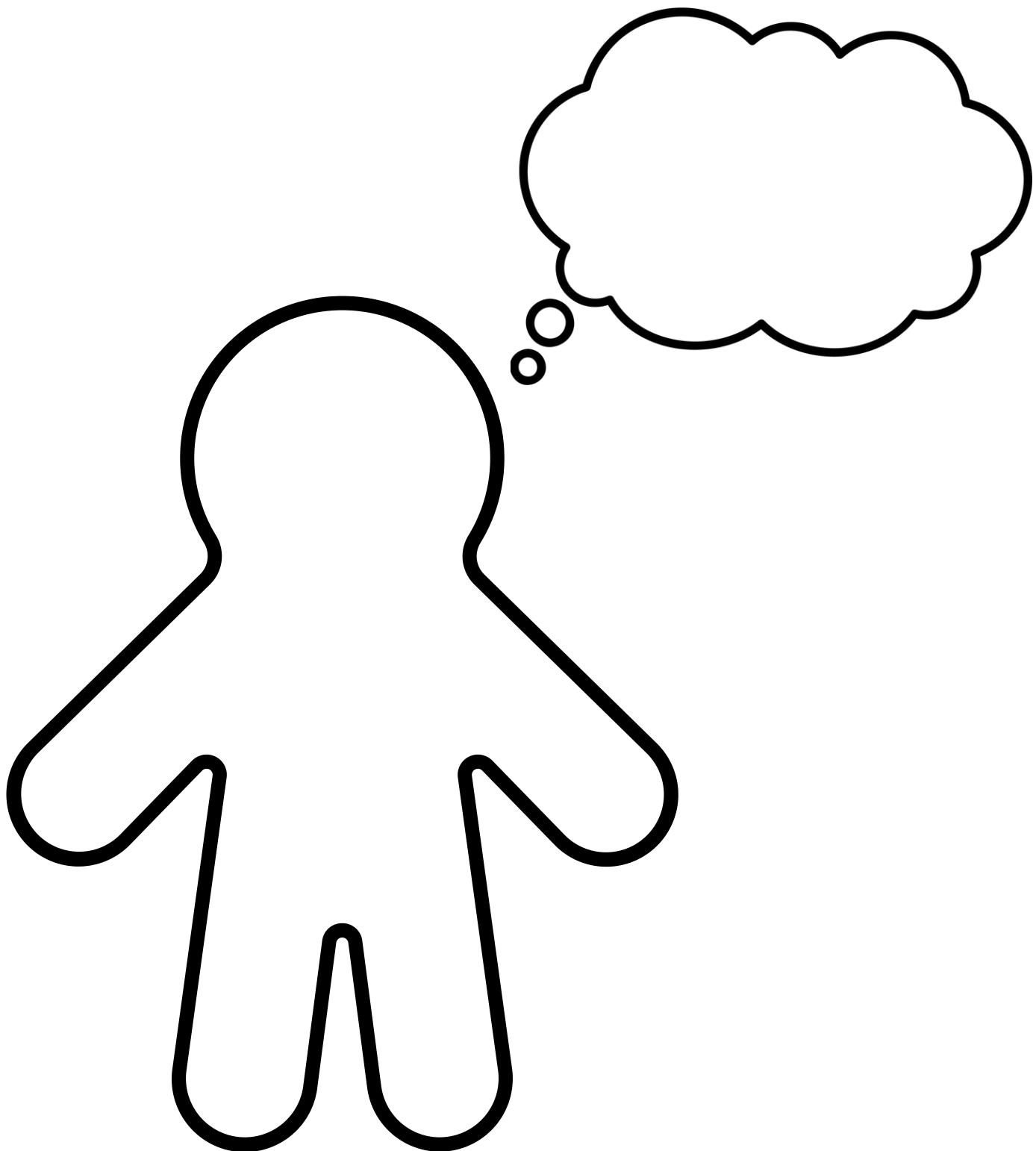


Nom :

Date :

Compter les respirations

Représentez dans l'image ci-dessous les choses qui ont capté votre attention dans votre environnement externe et interne.

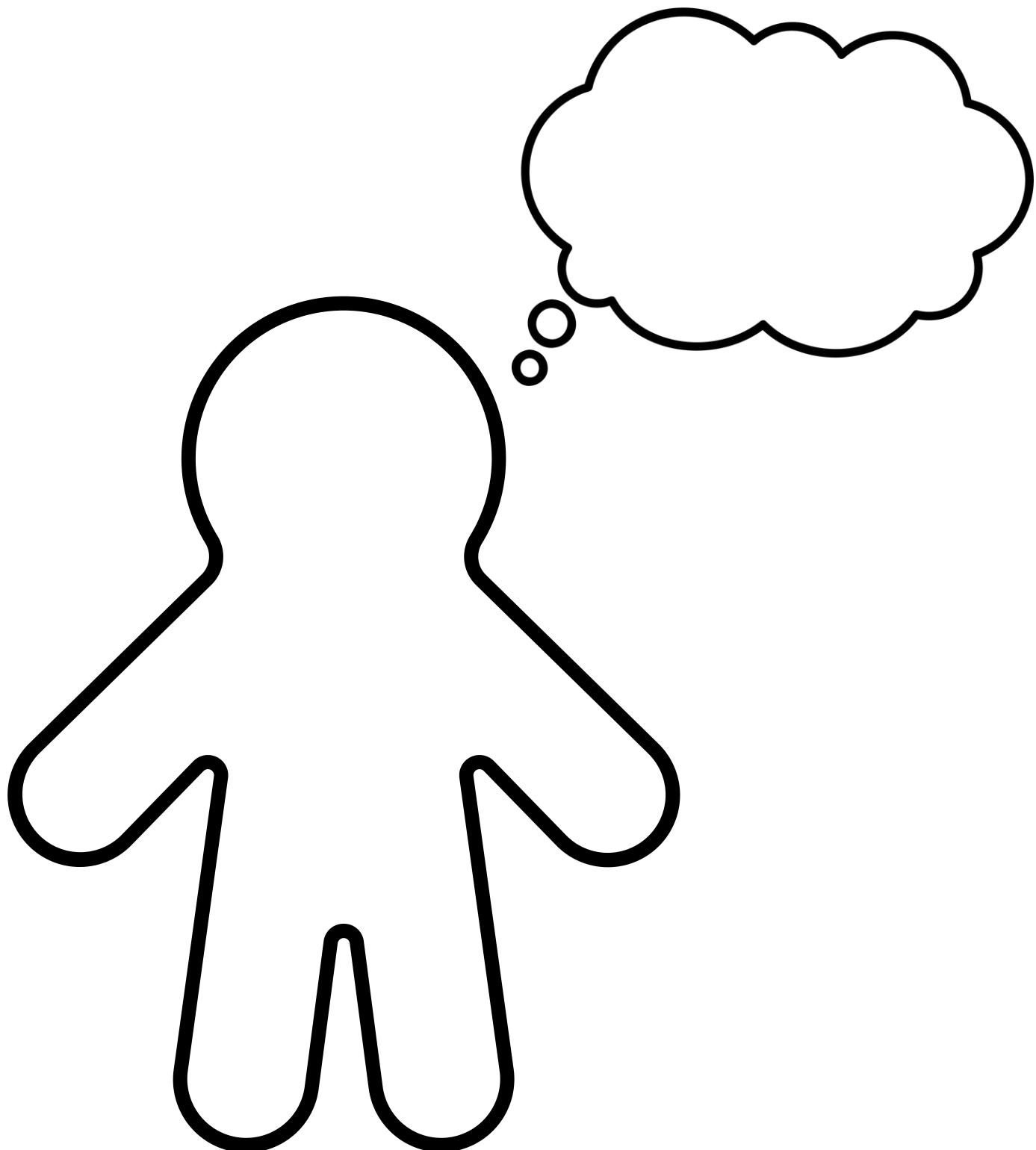


Nom :

Date :

Remarquer les distractions externes

Représentez dans l'image ci-dessous les choses qui ont capté votre attention dans votre environnement externe et interne.

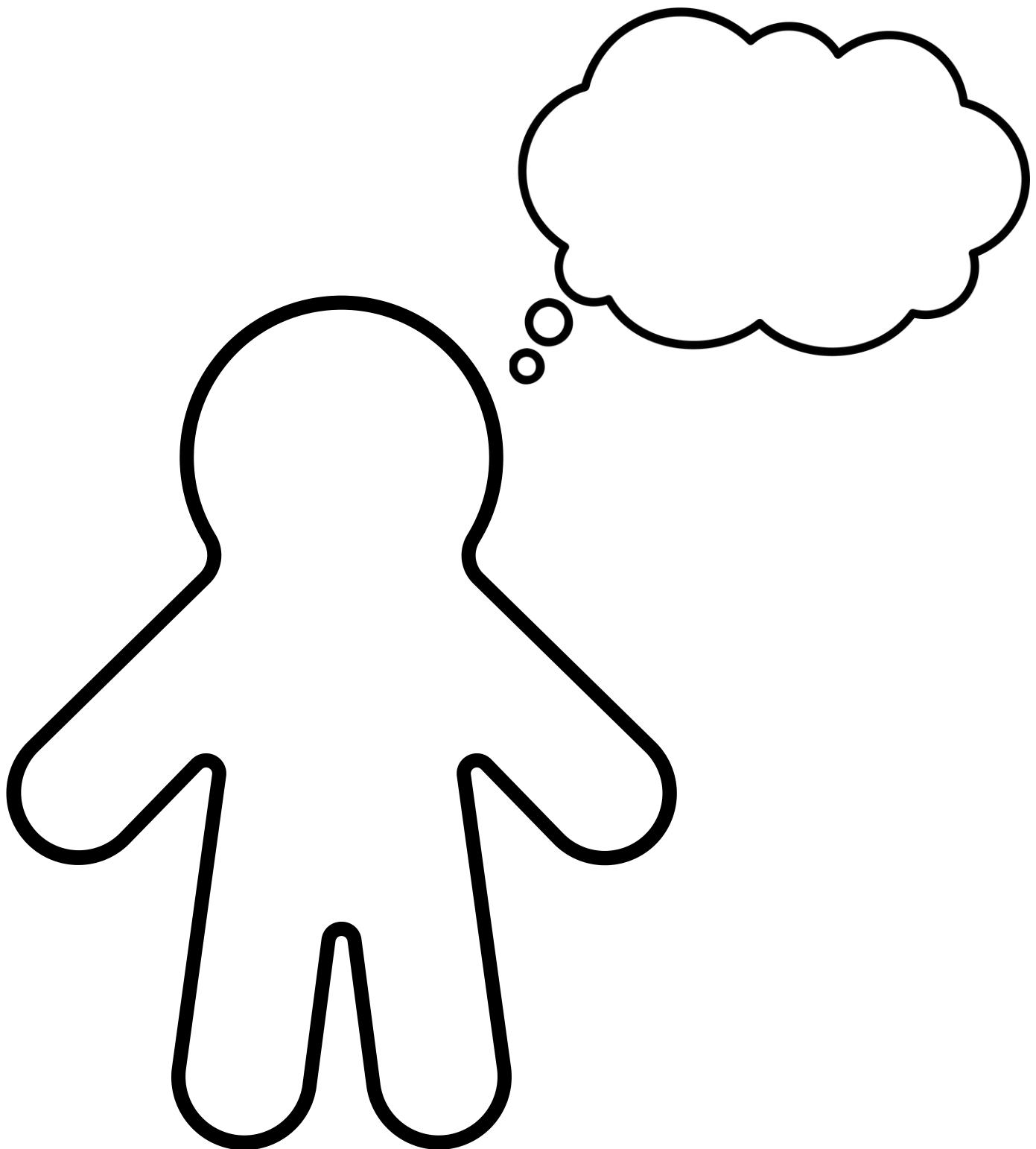


Nom :

Date :

Remarquer les distractions internes

Représentez dans l'image ci-dessous les choses qui ont capté votre attention dans votre environnement externe et interne.

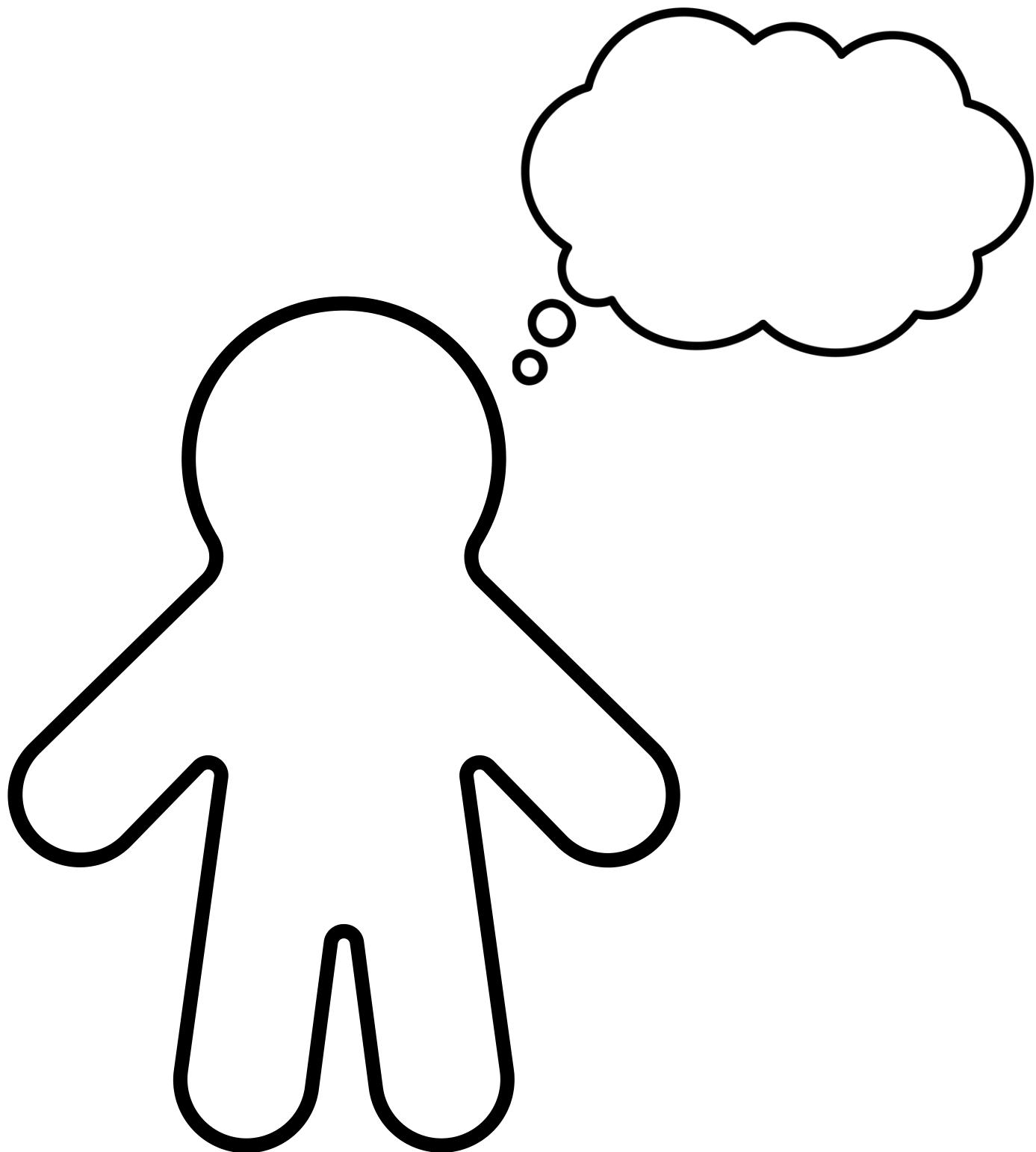


Nom :

Date :

Remarquer les distractions physiques

Représentez dans l'image ci-dessous les choses qui ont capté votre attention dans votre environnement externe et interne.



Nom :

Date :

Revenir à la respiration face aux distractions

Représentez dans l'image ci-dessous les choses qui ont capté votre attention dans votre environnement externe et interne.

