



Sommaire



Chapitre 1 - La pleine conscience : un outil pour gérer ses émotions.....	9
Le concept de pleine conscience, késako ?	10
Un outil dans la gestion du stress et des peurs	11
Chapitre 2 - Les écueils de la pleine conscience	15
L’overthinking, ou comment donner trop d’importance aux pensées.....	16
Le pilote automatique	20
Les sollicitations extérieures.....	22
Chapitre 3 - Comment maintenir la pleine conscience ?... 	25
La méditation.....	26
Hexaflex.....	28
Pratique informelle : intégrer la pleine conscience à son quotidien	31
Écrire	33
Chapitre 4 - Les bienfaits de la pleine conscience.....	35
Améliorer le bien-être	36
Modifier le cerveau.....	37

60 MINUTES POUR LÂCHER PRISE

(Auto)compassion.....	39
La bienveillance envers les autres	41
Bien dans sa tête... et dans son corps	43
Conclusion	47
Quelques exercices pour maintenir l'état de pleine conscience au quotidien	51
Bibliographie.....	103
À propos de l'auteurice.....	105