

Ma note d' AVENTURE

La Newsletter de l'Arbre de Vies... l'Esprit Papillon !



STÉPHANIE COUTOUX

Sophrologue
Architecte d'idées
créatives & Colorées

contact@arbredevies.fr
06 27 79 24 59

www.arbredevies.fr

Mes 5 sens m'accompagnent pour la vie !

ÉCRIT PAR STEPHANIE COUTOUX

Connecter son corps et son esprit passe par le fait de savoir se détendre et écouter son corps, profiter de la vie en pleine conscience notamment avec ses 5 sens.

Nous avons tous un rapport différent à nos sens, alors prenez le temps de vous interroger sur le(s) sens qui prédominent chez vous... quels sont-ils ?

L'Arbre de Vies... L'Esprit Papillon !

Mes 5 sens ...

L'odorat : vous souvenez-vous facilement du parfum de votre grand-mère ou de l'odeur d'un lieu ?

Écrivez ci-dessous le souvenir particulier d'une odeur agréable, qui vous ramène à un souvenir positif de votre mémoire olfactive... -----

----- La vue : vous souvenez-vous dans les moindres détails des lieux de vos dernières vacances, du visage d'une personne aimée?

Décrivez en quelques mots, l'image d'un paysage agréable vécu dernièrement... -

Le goût : pouvez-vous retrouver facilement le goût dans votre bouche de la saveur d'un plat que vous aimez particulièrement, d'une pâtisserie que vous préparait votre grand-mère, d'un bonbon acidulé de votre enfance ou d'un fruit cueilli sur un arbre ?

Racontez cette saveur et l'émotion positive associée... -----

----- Le toucher : retrouvez-vous facilement la sensation du toucher de la peau, des poils de votre animal domestique, du tissu d'un vêtement, la sensation du toucher de la peau de quelqu'un que vous aimez ?

Décrivez ici ce que cela vous fait dans votre corps, vos sensations... -----

----- L'ouïe : vous souvenez-vous d'une voix, d'une musique, d'un bruit qui vous apaise ou vous réjouit ?

Racontez les sensations positives et les émotions que vous associez à ce bruit, ce son, cette voix... -----

Mes 5 sens...

Réveiller ou se connecter à ses 5 sens,
c'est découvrir ou redécouvrir
le monde qui nous entoure
avec plus d'intensité,
c'est faire les choses avec
plus de conscience,
de présence à soi
et donc aux autres.

Être présent à ses sensations
est le meilleur moyen
de connecter le corps et l'esprit
car nous sommes
dans le « sentir », la perception,
la contemplation sans jugements,
et c'est le meilleur moyen
d'apaiser l'esprit.

La Séance guidée "MES 5 SENS"
est à retrouver sur le site www.arbredevies.fr

À MÉDITER



Créer, pardonner, respirer, écrire,
dormir, rêver, oser, dire je t'aime,
oublier, réfléchir, avancer,
continuer, partager, donner, rire,
aider, attendre, admirer, ouvrir son
cœur, tendre la main, sourire,
inspirer, expirer...