

Bien vivre son confinement 😊

Madame, Monsieur bonjour,

Vous êtes confiné comme nous tous, en ces temps anxiogènes où l'information nous relate sans arrêt des flèches génératrices d'anxiété, des propos alarmistes et des scénarii de fin du monde il devient donc important de mettre en place une stratégie de manière à vivre mieux son confinement.

Vous êtes nombreux à me contacter via WhatsApp pour vous aider à gérer des crises d'angoisse et autres phénomènes d'anxiété.

Aussi je vous propose de mettre au point une stratégie pour vivre mieux son confinement.

Mettez au point une stratégie du jour ou du lendemain pour un objectif à atteindre (ranger ses placards, replacer les meubles différemment, s'occuper de soi, répondre au courrier). Il est important d'y parvenir chaque jour. Inutile de remplir de longues listes qui ne feront que montrer l'ampleur de la tâche et qui risque de vous décourager. Une tâche ou deux par jour avec mission d'y parvenir. L'oisiveté est mère de vices aux personnes sensibles. Organisez-vous pour être occupé !

Voici une série de conseils :

- Levez-vous toujours à la même heure. Installez de ce fait une régularité physiologique.
 - Vous avez le temps pour déjeuner alors prenez-le. Même si ce n'est qu'une boisson, prenez-la et savourez chaque moment.
 - N'écoutez pas en boucle les informations alarmistes. Il y a beaucoup de radios connectées sans informations (Chérie FM, Rire et chansons,...). Prenez les informations à 13h ou 20h : une fois par jour devrait suffire.
 - Connectez-vous sur une chaîne Youtube par exemple pour faire des exercices physiques à la maison. **Restez en forme**
 - Ouvrez vos fenêtres 10 mn en grand.
 - Prenez soin de vous : Messieurs rasez-vous, Mesdames maquillez-vous, entretenez-vous et **HABILLEZ-VOUS** comme si vous deviez sortir. Vous avez le devoir d'être attentif/ve à votre tenue.
 - Mangez à heures fixes également. Ne grignotez pas devant le frigidaire. Préparez à manger et servez-vous à table avec couverts. Faire une jolie table est aussi gage de plaisir.
 - Lisez : Vous trouverez des applications (Kindle) à télécharger où il existe de nombreux livres gratuits tels que les classiques de la littérature que vous trouverez aisément sur Internet.
- Prenez des cours, formez-vous : les MOOC (**Massive Open Online Course**) sont des cours gratuits donnés par des universités et qui sont à suivre sur internet. Cherchez le sujet qui vous plaît et formez-vous, progressez pour votre métier ou par passion.

MEDITER (plus d'infos en bas de page): Prenez un temps pour méditer, un temps pour vous, il y a aussi de nombreuses chaînes via Internet ou application (Petit Bambou) pour apprendre la méditation en pleine conscience.

Visitez : De nombreux musées dont LE LOUVRE (<https://www.louvre.fr/visites-en-ligne>) ont mis en place des visites virtuelles et gratuites.

Profitez de ce temps à disposition pour cultiver **vos** art (dessin, musique, écriture, lecture, coloriage, cuisine voir marmiton etc.).

Lorsque l'anxiété monte, n'hésitez pas à téléphoner à quelqu'un de votre entourage, ou si vous êtes

seul contactez SOS amitié ANNECY 04 50 27 70 70 ou La Main Tendue, pour ne pas rester seul avec son angoisse et avoir quelqu'un à qui parler.

Coordonnées en bas de texte

Pour vous apaiser, vous pouvez réaliser des auto-contacts bilatéraux appelés "le papillon". La cohérence cardiaque est également très apaisante. **Cohérence cardiaque gratuite** Martin Forget via Android. Google store.

Lors de vos sorties, même si elles sont courtes, conservez la distance de sécurité mais parlez avec les gens que vous croisez, dites bonjour, en ces temps de crise vous serez surpris(e) de la solidarité et de la courtoisie des gens.

Rapprochez-vous de vos voisins par tous les moyens de communication, peut-être sont-ils en danger à l'isolement, si ils sont âgés peut-être sont-ils inquiets.

Le plaisir est en tout, l'art est de l'extraire. Reformez votre spirale de succès en mettant au point un objectif journalier atteignable et atteignez-le.

Ensuite ? Fêtez-le !

Nous sommes actuellement à la maison et forcés d'y rester, acceptez le fait que c'est aussi une retraite dorée. Internet, télévision, téléphone, possibilité de faire des courses, chauffage, eau chaude, de quoi faire....

Si d'aventure votre anxiété ne passe pas alors partagez- là et pour tout autre demande en URGENCE **Frédéric** via Skype - frederic.erpelding - ou WhatsApp 07 83 64 62 60 / **Marie Kamkoum** Psychologue 06 88 29 91 13

Soyez fort(e) et nous en ressortirons tous plus fort également. Profitons de ce temps de pause pour renouer avec les valeurs essentielles et commençons à changer les valeurs de demain.

Prenez soin de vous...et des autres ☺

Méditer

Ce confinement peut être une occasion pour chacun de tenter l'introspection via la méditation. Il existe deux formes de méditation Bouddhiste visant au développement des qualités de l'esprit et de l'amélioration de la perception, ce sont Samatha et Vipassana.

Ces deux formes de méditations sont accessibles à tout le monde, pour autant avant d'arriver à une pratique harmonieuse il est nécessaire d'acquérir des connaissances (Ajna), de pratiquer correctement (Karma), d'y mettre du cœur (Bhakti), et de l'énergie (Krya). Ces 4 notions doivent parler à ceux qui pratiquent le Yoga.

Méditer aujourd'hui c'est prendre conscience du monde, de nos interactions avec celui-ci et de pacifier notre esprit. La méditation nous permet de prendre de la distance avec les événements et de changer nos réflexes de Ré-Action en nous permettant de nous engager dans une voie d'Action juste et adéquate.

En somme, la méditation répond à nos besoins psychologiques dans la situation que nous vivons en ce moment.

Je vous propose de découvrir les bases de ces méditations en ces temps de confinement.

Si vous êtes intéressé, écrivez-moi à l'adresse contact@hoazehone.fr. J'organise volontiers des sessions à distance avec Skype ou autres solutions.

whatsapp 07 82 95 66 74

Xavier Thibert

www.hoazehone.fr

Frédéric Erpelding

736 Rue des vertes campagnes

01170 Gex-France

Portable 07 83 64 62 60

Fixe 09 72 30 57 83

frederic@magnetisme-curatif.org

www.magnetisme-curatif.org

344 042 262 00032

RDV en ligne