

## Faire le vide

"Oui, faire le vide dans sa tête, c'est apprendre à détourner son attention de ses pensées.

"

[https://psychaanalyse.com/pdf/LES%20BIENFAITS%20DE%20REUSSIR%20A%20FAIRE%20LE%20VIDE%20EN%20SOI%20\(3%20Pages%20-%2097%20Ko\).pdf](https://psychaanalyse.com/pdf/LES%20BIENFAITS%20DE%20REUSSIR%20A%20FAIRE%20LE%20VIDE%20EN%20SOI%20(3%20Pages%20-%2097%20Ko).pdf)

(Exos vers la fins de l'article)

<https://dubonheuretdeslivres.com/faire-le-vider-dans-sa-tete/> (Citation en en-tête)

<https://dubonheuretdeslivres.com/apprendre-a-se-relaxer/>

Texte à lire :

**« J'expire,  
Mon stress, mes angoisses.  
J'inspire,  
La paix, le calme.**  
En cet instant,  
Moi, [Mon prénom],  
Je me souviens  
De l'essentiel.  
Je ne suis pas ici,  
Pour en faire trop,  
Pour me répéter  
Que je ne suis pas assez.  
Je suis ici,  
Parce que j'ai ma place.  
Elle m'a été offerte.  
C'est un cadeau.  
**Je n'ai donc rien à prouver,  
Rien à justifier.  
Je n'ai pas à courir,  
Pas à être autrement.**

<https://dubonheuretdeslivres.com/comment-arreter-de-penser/>

<https://dubonheuretdeslivres.com/comment-calmer-son-mental/>

<https://www.valizstoriz.com/5-techniques-pour-se-vider-lesprit/>

<https://www.marieclaire.fr/,mental-j-apprends-a-debrancher-mon-cerveau,795692.asp>

Appli : Headspace, Petit Bamboun, Calm

<https://stress.app/blog/fr/faire-vid-e-en-soi/>

YOUTUBE :

<https://www.youtube.com/watch?v=gAu4ZdtOo4g>

<https://www.youtube.com/watch?v=tXETNxalF7Q> 1 exo avec expi (sophro)

<https://www.youtube.com/watch?v=bad5rdzhNEk> Prof de Yoga avec technique de méditation

Fichier MP3 :

[http://www.stephany-orain-pelissolo.com/meditations?gclid=Cj0KCQiAgaGgBhC8ARIsAAAYLfEXNyjJKa70b--g6Nrfq44c5e0kkBr3pdck4kQG2Z33ZY8vWkAwJkoaAslhEALw\\_wcB](http://www.stephany-orain-pelissolo.com/meditations?gclid=Cj0KCQiAgaGgBhC8ARIsAAAYLfEXNyjJKa70b--g6Nrfq44c5e0kkBr3pdck4kQG2Z33ZY8vWkAwJkoaAslhEALw_wcB)