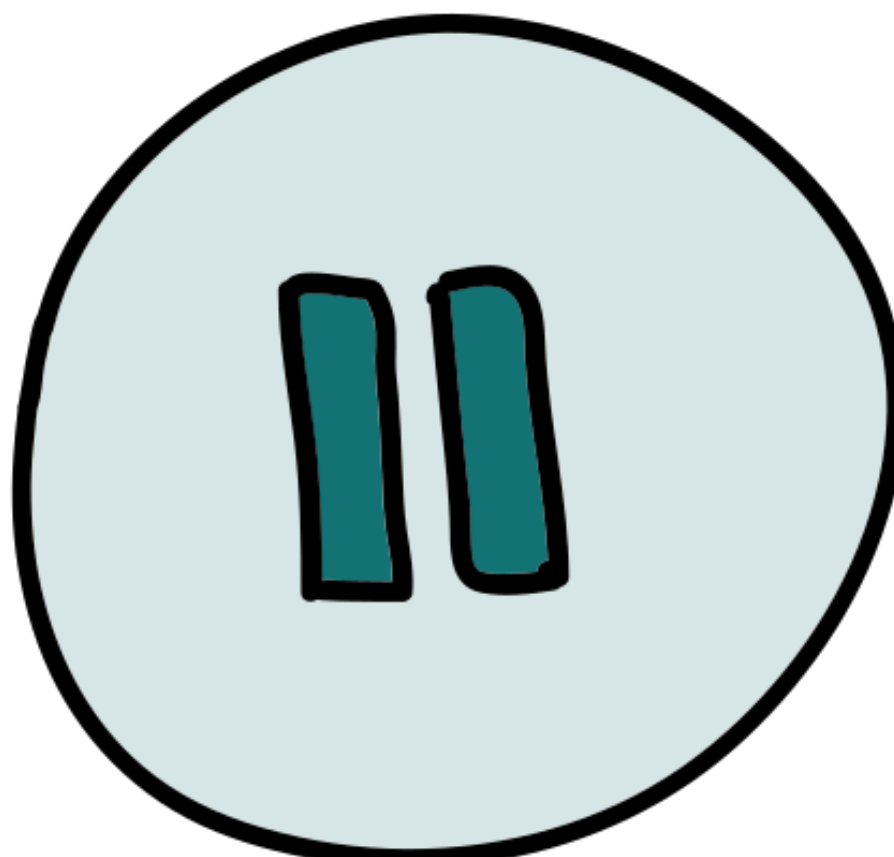


Gestion du stress

---

**PAUSE !**



D'après Tara Brach!



# lâcher les commandes

---

Une pause c'est une **interruption** d'activité, un moment de désengagement temporaire. C'est quand nous ne sommes **plus dans l'action**, que nous ne visons pas un objectif, quel qu'il soit.

" La pause peut survenir pendant (presque) n'importe quelle activité et peut durer un court moment, des heures, ou plusieurs saisons de notre vie. "



## pause(s)

---

Il y a plusieurs sortes de pauses :  
celle qui libère de la responsabilité du moment, celle qui porte en dehors du quotidien, celle qui fait s'arrêter pour réfléchir à la situation ...

La pause permet d'interrompre ce que nous étions en train de faire pour devenir **plus présent, plus conscient et attentif sans réserve.**



**et ça repart !**

---

Lorsque le moment d'arrêt est terminé, nous reprenons nos activités avec une plus grande présence et une **plus grande capacité à faire ses choix.**

C'est grâce à la pause que, avant de croquer à pleines dents dans le chocolat, on va pouvoir anticiper le plaisir et .... peut-être même sentir un sentiment de culpabilité. Libre à nous ensuite de choisir de manger ou non le chocolat 😊



**Un grand merci pour vos likes et vos partages  
qui nous soutiennent tous les jours !**

