

Défi #bore-out

21 JOURS POUR RÉAPPRENDRE À ATTENDRE ET À ÉCOUTER LE SILENCE!

JOUR 1 Prendre 10 minutes dans la journée pour rester en silence: pas de bruits, pas de téléphone, etc.	JOUR 2 Faire une promenade de 10 minutes en silence et rester attentifs aux sons de la nature ou aux bruits environnants.	JOUR 3 Laisser passer devant quelqu'un qui est en arrière dans une file d'attente.	JOUR 4 Arriver intentionnellement 10 minutes plus tôt à un rendez-vous et attendre sans consulter le téléphone.	JOUR 5 Faire des pauses de 2 minutes en silence avant d'entamer une nouvelle tâche.	JOUR 6 Choisir un moment plutôt bruyant de la journée, fermer les yeux et essayer de détecter chacun des sons ambiants.	JOUR 7 Dans un lieu public, choisir un couple/un groupe assis près et imaginer leur vie, leur relation, même leur conversation.
JOUR 8 Manger un repas les yeux fermés en faisant attention à chaque nouvelle saveur sur la langue.	JOUR 9 Ne pas parler durant une demi-heure.	JOUR 10 Laisser passer au moins 3 voitures durant le trajet du retour à la maison.	JOUR 11 Rester debout immobile pendant 5 minutes.	JOUR 12 Éteindre le téléphone 10 minutes, se déconnecter.	JOUR 13 Écrire une lettre à la main.	JOUR 14 Prendre une douche ou un bain chaud, en silence.
JOUR 15 Faire un câlin à un proche ou à un animal de compagnie sans rien dire pendant 5 minutes.	JOUR 16 Regarder quelqu'un dans les yeux pendant quelques minutes sans rien dire.	JOUR 17 Ouvrir la porte à quelqu'un.	JOUR 18 Se coucher sur le dos, fermer les yeux et prendre conscience de tout ce qui touche le corps.	JOUR 19 Dans une conversation avec un ami, poser des questions et écouter sans donner d'opinion.	JOUR 20 N'interrompre personne durant la journée, toujours attendre que les autres aient fini avant de parler.	JOUR 21 Prendre 10 minutes, fermer les yeux et se remémorer toutes les sensations vécues durant le mois.

Notes : _____

