



Diminuer les ruminations

Virginie MARIVINGT - Sophrologue

1/ Repérage

Prendre conscience de leur présence :
" Que vais je faire à manger ce soir ? ",
" Pourquoi mon responsable ne me rappelle pas ? ",
" J'aurai du dire quelque chose d'autre ! "...

2/ Défocalisation

Dirigez votre attention sur autre chose :
les différents éléments qui vous entourent,
le rythme de votre respiration,
marchez consciemment...

Si des pensées reviennent : repérez les avant de vous défocalisez de nouveau.

3/ Répétition

Il faut muscler l'attention :
ceci est un travail de concentration,
il demande de l'entraînement
afin que cela devienne une habitude.

Savoir concentrer son attention sur autre chose !