

JEFFREY BRANTLEY WENDY MILLSTINE

5

# BONNES MINUTES LE MATIN

100

petits rituels  
pour démarrer  
vos journées  
avec énergie  
et sérénité

LE D U C . S  
E D I T I O N S

## Quelques minutes le matin peuvent tout changer !

- Au travail, à la maison, vos journées ressemblent souvent à une course contre la montre ?
- Vous débutez toutes vos journées en « mode automatique » ?
- Vous vous sentez trop fatigué pour entreprendre quoi que ce soit de nouveau ?

Nous sommes nombreux dans ce cas. Rassurez-vous, tout cela peut changer. Il vous suffit de prendre... 5 bonnes minutes le matin. Rien que pour vous !

Avec ce livre, chacun peut trouver l'énergie nécessaire pour affronter sereinement son quotidien, mais aussi pour changer ses habitudes, envisager de nouvelles relations, une nouvelle vie. Qu'attendez-vous pour bien démarrer vos journées ?



*Et pour le soir, téléchargez 10 exercices supplémentaires pour vous détendre et évacuer le stress accumulé dans la journée (voir en dernière page).*

Le Dr Jeffrey Brantley est fondateur et directeur du programme Mindfulness-Based Stress Reduction (réduction du stress par la pleine conscience) du Centre de Médecine intégrative de l'Université Duke en Caroline du Nord. Wendy Millstine est l'auteur de nombreux livres pour lutter contre le stress.





## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/llecteur>



**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur notre site : [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog :

[blog.editionsleduc.com](http://blog.editionsleduc.com)

sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Titre de l'édition américaine :

*Five Good Minutes In The Morning*

Copyright © Jeff Brantley and Wendy Millstine 2006

Traduit de l'anglais par Fernand A. Leclerc et Lise B. Payette

Mise en page : Sébastienne Ocampo

© 2015 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris

E-mail : [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)

ISBN : 979-10-285-0036-8

JEFFREY BRANTLEY WENDY MILLSTINE

5

# BONNES MINUTES LE MATIN



LE D U C . S  
E D I T I O N S

*Pour ma mère et mon père  
la source de tout l'amour dans ma vie.*

– W.M.

*Ce livre est dédié à toutes les personnes qui se sentent  
débordées et pressées – puissiez-vous découvrir la paix  
et le bien-être, et que cette paix se répande  
dans le monde entier.*

– J.B.

# Sommaire

Introduction	9
Partie 1 : Les bases	11
Partie 2 : Les exercices	29
Un véritable moment de détente	31
1. Souhaitez-vous de la sécurité	32
2. La paix au bout des cinq doigts	34
3. Un court voyage	36
4. Instant ahhhh...	37
5. Une retraite silencieuse	39
6. Laissez-le tomber	40
7. Riez-en	41
8. Suivez le rythme (de votre respiration)	43
9. Chantez pour combattre la mélancolie	45
10. Joyeux moments	47
11. Lâchez prise	49
12. Le pouvoir d'une douche	51
13. Effacez ce froncement de sourcils	52
14. Appuyez sur tous les bons boutons	54
15. Relâchez la tension	56
16. Pressez le bouton « temporaire »	58
17. Lumière rouge, lumière bleue, léger comme des plumes	60
18. Rallumez la lumière	62
19. La détente profonde	64
Prendre conscience du moment présent	67
20. La vie à l'intérieur de vous	68
21. La rivière de pensées	70
22. L'échappatoire parfaite	71
23. Tendez l'oreille	72
24. Calmez votre esprit	74
25. La vie en dessous du cou	76

26. Le cadeau de la nature	78
27. Le droit de ne rien faire	79
28. Faites une pause musicale	81
29. Goûtez pleinement votre nourriture	82
30. Écrivez pour vous libérer l'esprit	84
31. Connectez-vous à quelque chose d'agréable	86
32. Votre première gorgée de thé	88
33. Ancrez-vous	90
34. L'extraordinaire de l'ordinaire	91
35. Notez vos rêves	93
36. Les yeux d'un enfant	95
37. Simplicité sans effort	97
38. Écrivez un nouveau scénario	99
39. Écoutez l'autre attentivement	101
40. Profitez de votre train-train	103
41. Faites-le maintenant !	105
42. Connectez-vous au monde de la nature	107

#### Une plus belle relation avec vous-même et avec les autres 109

43. Réjouissez-vous de la chance des autres	110
44. Quelqu'un qui vous aime	112
45. Jetez un nouveau regard sur vous-même	114
46. Le pouls de la vie	116
47. Donnez de l'amour sans compter	118
48. Libérez-vous	120
49. Traitez-vous comme un bon ami	122
50. Une dose d'admiration	124
51. Décidez et agissez	125
52. Appréciez-vous	127
53. Une petite balade	129
54. Un rituel de relâchement	131
55. Dansez pour chasser vos problèmes	133
56. Il faut l'aimer	135
57. Bougez !	137
58. Équilibrez les plateaux	138
59. Réconfortez-vous	140
60. Libérez le piège	142
61. Un changement étape par étape	144
62. Regardez intensément une autre personne	146
63. L'équilibre	148
64. Dites merci	150

<b>65.</b> Oubliez le passé	152
<b>66.</b> Vous d'abord	154
<b>67.</b> Appréciez un être aimé	156
<b>68.</b> Du kérosène le matin	158
<b>69.</b> Soyez votre meilleur ami	160
<b>70.</b> Observez le monde autour de vous	161
<b>Grandir en sagesse et en bonté</b>	<b>163</b>
<b>71.</b> Nommer la douleur	164
<b>72.</b> Rendez grâce	166
<b>73.</b> Et vous pensiez que vous étiez seul	168
<b>74.</b> Superbe à l'intérieur	170
<b>75.</b> Soignez votre souffrance	172
<b>76.</b> Un coup de foi	174
<b>77.</b> Assurance, courage et puissance	176
<b>78.</b> Faire face à la mort avec sagesse et compassion	178
<b>79.</b> Cherchez votre pouvoir	180
<b>80.</b> Laissez entrer la sagesse	182
<b>81.</b> Sentez-vous en contact	184
<b>82.</b> Respectez vos engagements	186
<b>83.</b> L'autoroute de la vie	188
<b>84.</b> Soyez une montagne	190
<b>85.</b> Un aller simple vers la Lune	192
<b>86.</b> Cultivez la gratitude	194
<b>87.</b> Nourrissez votre optimisme	196
<b>88.</b> Le médecin est présent	197
<b>89.</b> Là où vit l'âme	199
<b>90.</b> Vivez le moment présent	201
<b>91.</b> Sortez-vous de l'enfer	203
<b>92.</b> Un acronyme	205
<b>93.</b> Cessez de juger	207
<b>94.</b> Laissez votre créativité s'exprimer	209
<b>95.</b> Fini les matins de mauvaise humeur !	211
<b>96.</b> « Non » n'est pas un gros mot	213
<b>97.</b> Trouvez la vie dans la mort	215
<b>98.</b> Impossibilités infinies	217
<b>99.</b> Félicitez-vous	219
<b>100.</b> Ouvrez-vous aux mystères de l'être humain	221



**ET POUR LE SOIR : 10 EXERCICES  
DE 5 MINUTES POUR RETROUVER  
CALME ET SÉRÉNITÉ**

Recevez immédiatement par mail vos 10 exercices du soir : ces quelques minutes vous permettront d'évacuer le stress de la journée.

Rendez-vous sur la page :

**<http://quotidienmalin.com/5-bonnes-minutes>**

ou scannez ce code :





Cinq minutes peuvent sembler très courtes, ou très longues, c'est selon. Votre temps peut être si occupé, si intense, si satisfaisant, si confus ou trop plein. Et particulièrement de nos jours, malgré l'abondance de biens et de choses à faire, la vie peut paraître vide et peu satisfaisante.

Pourtant, en l'espace d'un souffle, d'un moment, tout peut changer.

Ce livre veut vous aider à devenir plus concentré, plus connecté, et finalement à enrichir votre vie.

*L'idée est simple : prenez le temps, cinq petites minutes chaque matin, d'être vraiment présent, de vous fixer un objectif clair, et de vous lancer de tout cœur dans une pratique ou une activité faciles à exécuter.*

Chaque exercice ou activité suggérés dans ce livre ont le pouvoir d'initier un changement dans votre relation avec vous-même, dans votre conception de la vie, dans votre façon de vous situer au monde et dans votre relation aux autres.

Ce livre vous est destiné si :

- vous souhaitez enrichir votre vie, mais comme vous avez tellement de travail et d'engagements, il vous semble impossible d'y ajouter quoi que ce soit d'autre ;
- vous ne savez pas quoi faire pour vous sentir plus heureux et plus satisfait ;
- vous vous sentez souvent trop fatigué, sans l'énergie ou la force nécessaire pour entreprendre quoi que ce soit de plus, même si vous le vouliez et si vous savez que cela vous aiderait ;
- vous êtes curieux et prêt à explorer de nouvelles approches pour gérer votre vie intérieure et relationnelle, pour comprendre les mystères de l'être humain.



**PARTIE 1**

# **Les bases**

# Qu'est-ce que cinq bonnes minutes ?

Cinq minutes, c'est du temps sur une horloge. Les exercices et activités décrits dans ce livre vous invitent à vous attarder dans le *moment présent* – qui est toujours là et intemporel.

Avec notre méthode, cinq minutes à l'horloge commencent à se transformer en quelque chose de beaucoup plus puissant et intéressant dès que vous *êtes présent* (votre attention dans le moment présent, pas dans le passé ou l'avenir), quand vous *donnez une intention claire* à vos actions, et quand vous *agissez sans réserve*. Les exercices de ce livre sont destinés à cultiver la paix et la relaxation, à développer votre conscience et votre connexion avec la vie. Si vous les pratiquez avec attention, application, et sans réserve, alors vos cinq minutes deviendront vraiment *cinq bonnes minutes*.

## *Pourquoi cinq minutes le matin ?*

La combinaison de l'attention, de l'intention et de l'absence de réserve vous offre une approche radicalement différente de la vie. Elle suggère une méthode pour s'éveiller et éliminer le « pilote automatique ».

Comment débutez-vous votre journée habituellement ?

Les mêmes pensées, les mêmes émotions et les mêmes soucis occupent-ils votre cerveau, même au moment d'ouvrir les yeux le matin ? Les gérez-vous de la même manière ? Est-ce que chaque journée ressemble trop à la précédente ?

Nous avons tous nos habitudes de penser, de ressentir et d'agir. Nous recherchons la distraction et le soulagement et voulons améliorer notre vie. Trop souvent, nous ne savons pas comment faire. Pourtant, une très grande partie de ce que nous cherchons se trouve en nous. Les exercices de ce livre vous invitent à vous mettre au travail, pendant cinq minutes. Ils vous invitent à être plus ludique, à faire plus d'expériences, à être plus curieux dans votre vie. Ils vous offrent une manière de découvrir quelque chose de différent, en vous et dans la vie.

Il est préférable de faire vos cinq bonnes minutes en début de journée. Pour la plupart des gens, c'est le matin. (Si votre emploi du temps est différent, faites vos exercices à l'heure habituelle de votre réveil.)

Le matin est le meilleur moment pour briser les vieilles habitudes de penser et de ressentir, pour vous donner une nouvelle direction et une nouvelle façon de vivre votre journée. Chaque exercice présenté dans ce livre – effectué à votre lever – peut avoir un grand impact sur la façon dont vous allez vivre votre journée, si vous lui en donnez l'occasion !

## *Apprendre sur le tas*

En essayant et en exécutant les cent exercices de ce livre, vous apprendrez à mettre en pratique votre attention, votre intention, et à mettre de côté vos réserves. Vous ressentirez le pouvoir d'être vraiment présent et d'agir avec détermination tout en faisant ces exercices spécifiquement structurés. En plus des cent exercices, vous pourrez même découvrir de nouveaux moyens pour appliquer ces principes tout au long de votre vie.

Pour débiter, il vous suffit d'être curieux et d'avoir véritablement envie de mettre en pratique les exercices de ce livre.

Vous apprendrez à prendre conscience de votre présence, en portant une attention plus grande et plus bienveillante au simple fait de respirer. Vous profiterez ainsi du moment présent. Une attention plus grande à votre respiration n'est pas la seule façon d'être plus présent, mais c'est une bonne façon, d'autant que votre respiration vous suit toujours !

Une fois la présence établie, c'est-à-dire une fois que vous avez pris conscience du moment présent, vous pourrez déterminer votre *intention* pour l'exercice que vous avez choisi.

L'intention est très puissante. Tout ce que vous faites dans cette vie humaine est l'objet d'une intention

préexistante. Pensez-y bien. Aucun mouvement, aucune action ne peut se produire sans une pensée, une idée ou une intention préalables. Plusieurs mouvements sont le résultat d'intentions inconscientes ou semi-conscientes, mais si vous y portez suffisamment d'attention, vous découvrirez que la décision d'agir (ou de *réagir* quand la décision est inconsciente) a précédé l'action.

Ainsi, pendant vos cinq bonnes minutes, la deuxième étape est de définir votre intention. Ce pourrait être : « Que cette méditation m'apaise. » Ou encore : « Que cette activité éveille l'humour et la joie en moi. »

Les trois ou cinq minutes restantes de vos cinq bonnes minutes seront consacrées à un exercice ou à une activité spécifique. Ce livre présente plus d'une approche. Vous n'êtes pas obligé d'aimer et d'essayer tous les exercices de ce livre. Sentez-vous libre de faire ceux qui vous interpellent. Par contre, vous pourriez gagner beaucoup à faire des choses qui ne vous attirent pas au premier abord. Explorez !

En résumé, voici les trois étapes faciles de vos cinq bonnes minutes : devenir présent en étant conscient de votre respiration, définir votre intention, puis faire l'exercice ou l'activité que vous avez choisie, sans réserve.

Plusieurs exercices de ce livre vous inviteront directement à respirer de façon consciente et à définir votre intention avant d'aller plus loin. D'autres ne feront

pas référence directement à l'*attention* et à l'*intention* avant de vous donner les instructions nécessaires à l'exercice.

Même quand cela ne vous est pas suggéré directement, *il serait intéressant que vous respiriez consciemment pendant quelques respirations et que vous définissiez votre intention avant de faire tout exercice de ce livre.*

Pour bien comprendre le pouvoir de l'attention et de l'intention, vous pourriez faire l'expérience du même exercice *sans* attention et intention, puis de le répéter avec attention et intention. Constatez par vous-même à quel point le fait d'être présent et de définir une intention est important dans l'expérience des cinq bonnes minutes.

### *Exercices et activités*

Vous allez utiliser des approches variées pour vos cinq bonnes minutes. Entre autres :

*Être attentif*, c'est la conscience qui s'installe quand vous portez particulièrement attention à ce qui est présent avec une attitude accueillante et tolérante. Être attentif signifie être consciemment présent. Être attentif est au cœur de vos cinq bonnes minutes. Les exercices de ce livre visent à vous aider à être plus attentif à différents endroits et de différentes façons dans votre quotidien.

*La méditation* est l'action de diriger votre attention pour devenir plus conscient, plus compréhensif et sage. La

méditation est beaucoup plus que de la simple relaxation. Certaines méthodes de méditation demandent de limiter votre attention à un seul objet ou à une seule qualité. D'autres méthodes de méditation se concentrent sur l'atteinte d'une conscience plus claire et plus profonde de ce qui se produit. Les exercices de méditation de ce livre font appel aux deux approches. Ils favorisent l'attention et la conscience calmes pour se sentir plus à l'aise et plus en paix, pour une meilleure compréhension et pour le développement de qualités désirables, comme la bonté, la compassion et la joie.

*L'imagerie* est une forme de pensée qui fait appel aux sens et qui les utilise : la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et les sens du mouvement et de la position. Vous faites appel à votre imagination pour faciliter les échanges entre la perception, l'émotion et les changements physiques. C'est une des formes de guérison les plus anciennes du monde.

*Agir sans réserve* est capital dans toutes les activités. Vous trouverez ici des suggestions pour accomplir les tâches quotidiennes d'une façon légèrement différente – en étant plus présent et attentif, mieux connecté à ce que vous faites dans l'instant présent, que ce soit chanter, rire, danser, manger, écouter, en bref, participer sans réserve à toute la batterie d'expériences. Constatez par vous-même la différence qu'apporte le fait d'être présent.

## *Et ensuite ?*

Quand vous êtes dans vos cinq bonnes minutes, il est important de n'attendre rien d'autre. Limitez-vous à être le plus présent possible dans ces cinq minutes. Vous verrez comment l'exercice que vous faites peut se répercuter et enrichir votre expérience.

Le simple fait de faire un seul de ces exercices en étant présent, et avec une intention précise, a le pouvoir de changer la manière dont vous vous sentez et votre rapport à la vie. En revanche, ne vous découragez pas s'il semble que rien n'a changé. Vous pouvez aussi envisager vos cinq bonnes minutes comme une graine. Il faut parfois du temps pour que la semence se mette à pousser. Ici encore, il serait bon de simplement vous y mettre sans rien en attendre. Qui sait si un de ces exercices ne vous ouvrira pas une porte, ou ne sera pas un nouveau départ, ou même une bouée de sauvetage. Soyez simplement à l'écoute de ce qui se passe.

Vous pouvez évidemment faire l'expérience d'étirer au-delà de cinq minutes n'importe lequel de ces exercices.

Vous pouvez aussi faire vos cinq bonnes minutes plus d'une fois par jour.

Ou encore, vous pouvez pousser plus loin votre exercice favori de cinq bonnes minutes et l'approfondir en le répétant plus d'une fois, en lisant et en apprenant plus sur le sujet

que l'exercice vous suggère, et en vous associant à d'autres personnes qui apprécient de telles activités.

En d'autres termes, vos cinq bonnes minutes le matin pourraient bien changer votre vie.

### *Votre porte d'entrée dans le moment présent*

« Respirez consciemment pendant environ une minute. »  
Vous retrouverez cette phrase au début de plusieurs exercices dans ce livre.

Pourquoi ?

Prendre conscience signifie être connecté avec l'expérience du moment présent – en y consacrant une attention profonde et neutre. Porter attention crée la *présence* – la capacité de ressentir l'immédiateté de l'expérience de chaque moment.

Quelque soit l'action que vous accomplissiez, votre intérêt dans toute activité (y compris vos cinq bonnes minutes) est grandement amplifié par l'intensité de votre présence consciente.

Malgré notre désir d'être plus présent à la vie, nous avons chacun des moments d'inattention, de distraction et d'absence. Ces habitudes vous éloignent de la richesse des moments de la vie et des gens avec lesquels vous souhaitez entretenir une relation plus étroite et plus durable.

Apprendre à pratiquer la respiration consciente, comme vous l'enseignera ce livre, peut vous aider à vous débarrasser de vos habitudes d'inattention et à devenir plus présent à vous-même et à la vie. En prenant conscience de votre respiration, même une seule minute avant de définir votre intention et de continuer le restant de vos cinq bonnes minutes, vous vous installerez plus sûrement dans le moment présent. Ceci ajoutera plus de force à l'exercice que vous faites.

Respirer de façon consciente signifie devenir un observateur bienveillant de vos propres sensations de la respiration qui entre et sort de votre corps. À mesure que vous deviendrez plus sensible dans vos observations, vous commencerez à remarquer les qualités différentes de chaque respiration, inspiration ou expiration, et du temps entre chaque respiration.

La respiration consciente (aussi appelée *respiration attentive*) est l'une des pratiques les plus anciennes et les plus profondes de la méditation connues de l'homme. La respiration consciente peut être pratiquée par toute personne, peu importe ses croyances. Qui que vous soyez, porter attention de façon consciente et neutre aux impressions de votre respiration est une façon efficace de vous attarder au moment présent et d'éviter de vous perdre dans les vagabondages de votre esprit.

En plus des exercices de méditation contenus dans ce livre, vous aurez peut-être envie de faire l'expérience de périodes de méditation plus longues en utilisant les instructions suivantes pour la respiration consciente.

### *Instructions pour pratiquer la respiration consciente*

Les instructions suivantes sont une façon de pratiquer la respiration consciente. Certains exercices contenus dans ce livre seront plus explicites sur la respiration consciente. Vous connaissez peut-être d'autres variantes de ces instructions.

Quelle que soit la formulation exacte, la respiration consciente concerne essentiellement votre désir d'être dans le moment présent avec une attention bienveillante et neutre concentrée principalement sur les sensations de votre respiration. À partir de cette concentration primaire, votre relation avec toutes les autres expériences changera.

Souvenez-vous que vous pouvez pratiquer la respiration consciente dans n'importe quelle position – assise, étendue ou debout – même en vous déplaçant.

Maintenant, laissez les instructions suivantes vous guider dans la pratique de la respiration consciente, ici et plus loin dans ce livre.

- ① Prenez une position confortable, qui vous permette de rester bien éveillé.
- ② Concentrez délibérément votre attention sur les sensations physiques ressenties quand vous respirez. Vous pouvez fermer les yeux si cela vous aide à concentrer votre attention sur les sensations de votre respiration.
- ③ Choisissez un endroit de votre corps, le bout de votre nez ou votre abdomen, par exemple, où vous pouvez effectivement sentir votre inspiration et votre expiration.
- ④ Concentrez votre attention à cet endroit, là où vous pouvez sentir votre respiration le plus facilement.
- ⑤ Dans cette méditation, il n'est pas nécessaire de contrôler votre respiration. Laissez simplement votre corps respirer naturellement, et prêtez la meilleure attention possible aux sensations directes de votre respiration.
- ⑥ En portant directement une attention bienveillante aux sensations de votre respiration, mettez de côté tous vos problèmes, externes ou internes, jusqu'à la fin de cette méditation. Il n'est pas nécessaire de provoquer quoi que ce soit ni de devenir quelqu'un d'autre que celui que vous êtes en ce moment.

- ⑦ Quand vous remarquez que votre attention s'est éloignée des sensations de votre respiration, notez où elle est allée et ramenez-la doucement, mais fermement. Vous n'avez rien fait de mal pour que cela se produise. L'esprit s'éloignera très souvent de votre respiration. Chaque fois, usez de patience et de douceur envers vous-même, notez où est allé votre esprit et ramenez votre attention sur votre respiration.
- ⑧ Laissez la méditation vous transporter. Soyez attentif aux caractéristiques changeantes de vos sensations et de votre respiration. Portez une attention plus particulière, observez la qualité de chaque nouvelle respiration aussi précisément que possible, sans interruption. Restez présent pendant tout le cycle de respiration : inspiration, pause, expiration, pause, inspiration, et ainsi de suite. Observez combien chaque respiration a son caractère propre.
- ⑨ Pour terminer votre méditation, éloignez votre attention de votre respiration en ouvrant les yeux et en bougeant doucement.

## *Définissez votre intention*

Définir une intention est une manière de vous orienter dans une direction, vers un but ou une valeur importante. C'est une façon d'identifier une qualité que vous voulez développer dans votre vie.

On peut définir une intention adroitement ou maladroitement.

Il n'est pas très adroit ni efficace d'être rigide ou de fixer un idéal quant à son intention. Par exemple, si votre but est de créer du bien-être et de l'acceptation de soi, ne vous attendez pas à être détendu et à vous accepter à cent pour cent après seulement cinq minutes ! Évitez de faire de votre intention, si magnifique ou positive soit-elle, un élément de plus sur votre liste de choses à faire ou quelque chose que vous devez réussir à tout prix ! Évitez le piège de vous juger trop sévèrement ou de douter de votre intention si les choses ne changent pas tout de suite. Ne tombez pas dans le piège du jugement ou du doute.

Une intention adroite ressemble plus à un guide amical. Reconnaissez dès le départ que les changements importants demandent du temps. Vous, comme tous les autres, devrez faire l'effort de revenir constamment au but que vous visez.

Votre intention, disons, de mieux vous accepter, serait à définir comme une direction que vous avez choisi d'explorer. L'exercice que vous choisirez vous guidera dans

cette direction. Les résultats ne sont pas toujours évidents. Plusieurs conditions et facteurs entrent en jeu quand vous cheminez sur votre voie. L'important est de continuer d'avancer dans la bonne direction. Il est vital de ne jamais baisser les bras. Il est également crucial d'être patient avec vous-même, en route vers votre objectif.

Vous pouvez imaginer votre intention comme l'affirmation claire et ferme d'une valeur, d'une qualité ou d'un objectif important que vous avez choisi pour vous. Par le simple fait de l'affirmer, vous avez ouvert la porte à de profonds changements dans votre vie.

### *Agissez sans réserve*

Agir sans réserve signifie faire quelque chose avec toute votre attention et toute votre énergie. Être présent et agir à partir d'une intention claire vous aidera à agir sans réserve. Pendant vos cinq bonnes minutes, après être devenu conscient du moment présent et avoir défini votre intention, vous serez invité à entreprendre sans réserve l'exercice que vous avez choisi.

Vous devrez faire quelques expériences pour agir sans réserve. La plupart des choses que nous faisons dans la vie sont faites avec un manque d'attention ou d'engagement ferme par rapport à l'activité ou aux processus, pour toutes sortes de raisons. Ainsi, au moment d'entreprendre les

exercices de ce livre, donnez-vous de la place pour grandir. Au départ, vous aurez peut-être des réserves par rapport à certains exercices. Certains autres pourraient même vous rebuter totalement.

Pour retirer le maximum de vos cinq bonnes minutes, commencez par des exercices qui vous attirent, qui vous semblent particulièrement intéressants, ou qui conviennent parfaitement à quelque chose que vous vivez actuellement. À force de poursuivre la pratique de différents exercices, vous remarquerez comment certains trouvent leur place dans les différents aspects et périodes de votre vie.

Quand vous aurez choisi des exercices qui semblent vous convenir, développez le désir d'en faire l'expérience, sans attendre trop de résultats au début. Même si vous vous sentez mal à l'aise, idiot, ou gêné, contentez-vous d'observer comment vous vous sentez et continuez l'exercice.

Vous pourrez trouver plus facile d'agir sans réserve si vous ne cherchez pas à changer quelque chose ou à attendre que quelque chose se produise pendant l'exercice. C'est un paradoxe qui s'applique à bien des exercices de ce livre. Dans le domaine de la transformation et de la croissance, plus vous désirez quelque chose, plus cette chose semble loin.

Alors, oubliez la recherche d'un résultat et mettez-vous à l'œuvre ! Au lieu de noter attentivement ce qui se passe, de chercher des changements pendant que vous dansez,

riez ou pratiquez quelque activité que ce soit, oubliez de juger et agissez. Ainsi, vous agissez vraiment sans réserve et, paradoxalement, vous augmentez considérablement vos chances de changement et de croissance.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**5 bonnes minutes le matin**  
Jeffrey Brantley et Wendy Millstine



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Quotidien Malin et recevez des  
**bonus, invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

QUOTIDIEN **MALIN**  
ÉDITIONS