

RALENTIR UNE PENSÉE

Sortir d'une boucle mentale sans la combattre.

QUAND L'UTILISER ?

- ruminations
- surcharge mentale
- pensées envahissantes
- scénarios anxieux
- avant de dormir

COMMENT FAIRE ?

Imaginez la pensée comme une voix intérieure.

Puis ralentissez-la légèrement.

Comme un enregistrement qui devient plus lent.

Vous pouvez aussi l'éloigner progressivement derrière vous.

POURQUOI ÇA AIDE ?

Modifier la façon dont une pensée est perçue change son impact émotionnel.

Le cerveau commence à prendre de la distance avec le contenu mental.