

La pause en 3 respirations

Trois souffles pour revenir à l'essentiel

⌚
Durée
2 à 3
minutes



Quand
la pratiquer ?

Quand la pratiquer ?

- À tout moment de la journée
- Quand le stress monte
- Avant un rendez-vous important
- Pour vous recentrer rapidement
- Pour retrouver calme et clarté

Partout. À tout moment.
En quelques instants, cette pause vous permet de revenir à vous.

Trois respirations conscientes
suffisent pour changer votre état intérieur.



Les 3 respirations

1



**Inspirez
en conscience**

Inspirez lentement par le nez.
Remplissez vos poumons d'air frais.

Sentez votre ventre
se gonfler doucement.



Je m'ouvre
à ce qui est bon pour moi.

2



**Retenez
en douceur**

Retenez votre souffle
quelques secondes.

Sans forcer.
Profitez de cet instant de calme
entre l'inspiration et l'expiration.



Je me recentre
sur l'instant présent.

3



**Expirez
en lâcher-prise**

Expirez lentement par la bouche.
Relâchez les tensions.

Laissez partir ce qui ne vous
sert plus, à chaque souffle.



Je lâche prise
et je me libère.



Petite répétition

Répétez ces 3 respirations encore 2 fois.
Prenez le temps. Restez avec vous.
Trois fois suffit pour ressentir la différence.

Vous pouvez refaire cette pause
aussi souvent que vous en ressentez le besoin.
Elle est toujours à portée de vous.



La petite question Élan

*Comment je me sens
après ces 3 respirations ?*



Mon engagement du jour

- ☐ Je prends des pauses dans ma journée.
- ☐ Je respire consciemment pour me recentrer.
- ☐ Je choisis la sérénité, encore et encore.



TÉLÉCHARGER EN PDF

Imprimez ou enregistrez cette fiche pour la garder avec vous.

