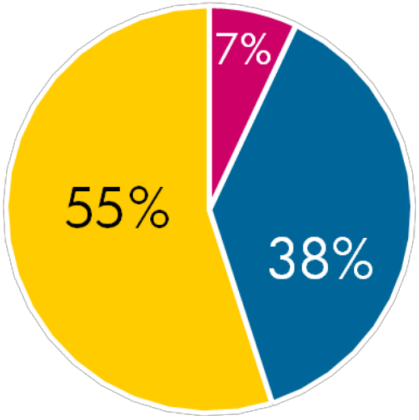
NATURE ET MEDITATION

LES 7 ATTITUDES DE LA PLEINE CONSCIENCE

L'esprit du débutant, le non-jugement, l'acceptation, le lâcher-prise, la confiance, la patience, le non-effort. La gratitude, La générosité

DIALOGUE EN PLEINE CONSCIENCE



<u>Registre du dialogue</u>
Non-verbal ?
Para-verbal ?
Verbal ?

Empathie cognitive = comprendre ce que ressent l'autre
Empathie affective = se sentir concerné émotionnellement

Un dialogue est un système très complexe d'échanges d'informations.
En effet, nous devons gérer :

- Nos émotions,
- Le choix de nos mots,
- Le contrôle du ton de notre voix,
- Notre langage non verbal,
- L'observation du langage non verbal et du ton de notre interlocuteur,
- La compréhension des messages implicites du dialogue.

POSTURE DU DIALOGUE EN PLEINE CONSCIENCE

1) Posture d'observateur neutre et non jugeant
2) Observer l'autre et s'observer soi
3) Observer nos réactions cognitives et affectives, sortir de nos schémas de pensée

INSTITUT PI|PSY