

# Respiration consciente

---

Pour transformer instantanément votre état interne



Dans ce document :

- À quoi sert la respiration consciente
- Comment procéder
- Une variante
- Pourquoi je vous la partage

# À quoi sert la respiration consciente

- À transformer instantanément l'état interne, apaiser et calmer le stress
- À améliorer la lucidité du cerveau
- À se recentrer, être plus présent et ouvrir son cœur

## La respiration consciente, vous connaissez ?

C'est une pratique douce et profonde de la conscience du souffle. Il en existe de nombreuses variantes et en voici une très rapide, que vous pouvez pratiquer partout, très facilement, avant toute conversation de vente ou à tout moment quand vous en ressentez le besoin. Une fois qu'on y a goûté, on ne peut plus s'en passer...

Vous pouvez même y ajouter ce qui vous manque au moment où vous la pratiquez (comme la confiance en soi, le calme, la certitude...).

La respiration consciente est la voie royale pour transformer son état interne.

La respiration permet en un clin d'œil de déplacer la conscience de la tête (là où elle est le plus souvent) vers le corps et le cœur. Vos conversations de vente sont source de stress intense, profitez-en ! C'est magique, gratuit et immédiat !

## Comment procéder

1. Prenez une profonde inspiration sur 5 temps, puis expirez lentement sur 5 temps (donne le tempo pour les prochaines respirations).
2. Prenez une 2<sup>nd</sup> inspiration (douce et bienveillante) et amenez votre attention, votre conscience, dans toutes les cellules de votre corps.  
À l'expiration, amenez votre attention, votre conscience, jusqu'à votre cœur.
3. Recommencez une 3<sup>ème</sup> fois.

## Variante

Respirez en vous concentrant sur l'idée que l'air que vous prenez est chargé des éléments qui vous manquent et dont vous avez besoin (confiance, certitude, calme...).

## Pourquoi je vous la partage

C'est une technique qui allie les bienfaits de la respiration consciente ET de la visualisation. Je l'ai expérimentée il y a quelques années et je l'utilise, non seulement avant mes conversations de vente, mais également à chaque fois que j'ai un événement important ou quand j'ai besoin de me concentrer.

Son format ultra-court et simplissime me permet de la pratiquer n'importe où, au feu rouge en voiture, dans les transports en commun et bien évidemment à mon bureau. Je l'utilise aussi le matin pour me « brancher » plus facilement à ma journée de travail.

Je vous souhaite d'apprécier le côté « couteau suisse » de cette respiration. L'essayer, c'est l'adopter !