



Vivre Sa Maternite en Pleine Conscience : Exercices pratiques pour rester sereine durant sa grossesse et les premières années avec son enfant

Cassandra Vieten

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Vivre Sa Maternite en Pleine Conscience : Exercices pratiques pour rester sereine durant sa grossesse et les premières années avec son enfant Cassandra Vieten

 [Download Vivre Sa Maternite en Pleine Conscience : Exercices pra...pdf](#)

 [Read Online Vivre Sa Maternite en Pleine Conscience : Exercices p...pdf](#)

Vivre Sa Maternite en Pleine Conscience : Exercices pratiques pour rester sereine durant sa grossesse et les premières années avec son enfant

Cassandra Vieten

Vivre Sa Maternite en Pleine Conscience : Exercices pratiques pour rester sereine durant sa grossesse et les premières années avec son enfant Cassandra Vieten

Téléchargez et lisez en ligne **Vivre Sa Maternité en Pleine Conscience : Exercices pratiques pour rester sereine durant sa grossesse et les premières années avec son enfant** Cassandra Vieten

832 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

Surfer sur les vagues de la maternité

La grossesse, l'accouchement et les débuts de la maternité sont autant d'étapes qui peuvent être à la fois particulièrement difficiles et incroyablement merveilleuses. Les changements rapides de votre corps, de votre style de vie, de vos relations, de votre travail et parfois même de votre propre identité intérieure, vous demandent une certaine agilité qui tient presque du parcours d'obstacles ou d'un entraînement pour un marathon. Ce livre vous propose un éventail d'outils et de compétences à acquérir ou à développer afin de vous aider à rencontrer ces défis au quotidien. Vivre votre maternité en pleine conscience, la vivre comme une manière d'être vous amènera à faire face avec bienveillance aux pensées, aux sentiments et aux situations que vous rencontrerez durant votre grossesse et en tant que jeune maman.

Comment définir «une maternité en pleine conscience» ?

Avant tout, je voudrais que vous sachiez qu'être pleinement consciente n'est pas un nouvel objectif à atteindre pour être une «bonne mère». Le but n'est pas non plus que vous deveniez une «maman zen», une maman qui reste calme, sereine et posée en toute circonstance ; qui nourrit et habille son bébé uniquement avec des produits biologiques ; ou encore une maman qui reste disponible à tout moment à sa famille tout en gérant aisément sa carrière et en restant mince et équilibrée. La dernière chose que je souhaite que vous fassiez de ce livre est d'ajouter une tâche supplémentaire sur votre liste de «choses à faire absolument pour être une bonne mère». L'objectif d'une maternité en pleine conscience n'est pas de vous changer pour devenir une personne différente de celle que vous êtes déjà.

Vivre sa maternité en pleine conscience, c'est, en quelques mots, être présente dans votre corps et vous connecter à votre bébé quelles que soient les situations que vous vivez. C'est être consciente de vos expériences, instant après instant, au moment où elles se produisent, sans essayer de les éviter ni de les faire durer ni de les juger bonnes ou mauvaises. C'est aller à la rencontre de chaque expérience comme elle se présente. Avec la pratique, vous apprendrez à vivre cette expérience avec curiosité et compassion.

Vivre sa maternité en pleine conscience est une façon d'aborder toutes les expériences que vous rencontrerez en tant que maman avec une ouverture du regard et une ouverture de cœur. Que ces expériences soient intérieures comme les pensées, les sentiments ou les sensations corporelles ; ou extérieures comme les relations, les situations professionnelles ou les situations liées à votre environnement. Vivre sa maternité en pleine conscience, c'est simplement être présente à ce qui est en train de se passer, peu importe de quoi il s'agit. Principe simple, mais qui, pour la plupart d'entre nous, n'est pas toujours facile à appliquer.

Voici un exemple. Il est 3 heures du matin et bébé pleure - pour être précise, il hurle. C'est la quatrième nuit que vous vous levez plus de trois fois au milieu de la nuit pour vous occuper de lui. Depuis plusieurs jours, il vous est impossible d'avoir plus de deux heures de sommeil ininterrompues. Naturellement, vous êtes agacée, vous vous sentez submergée et en colère.

Le fil de vos pensées pourrait ressembler à ceci : «Pourquoi est-ce que je n'arrive pas à endormir ce bébé ? Tous les bébés de mon groupe de mamans passent leurs nuits. Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ?», ou

«Qu'est-ce qui cloche chez ce bébé ? Peut-être a-t-il des coliques ? Oh non, cela signifie que ça va se passer comme ça toutes les nuits pendant encore six mois. Je ne réussirai pas à le supporter ! Est-ce que je dois lui donner un biberon ? Le livre dit : pas de biberon la nuit parce que ça l'habitue à se réveiller chaque nuit... Et pourquoi John ne vient-il pas m'aider ? Je n'arrive pas à croire qu'il a le culot de rester au lit et de prétendre qu'il n'entend pas les cris du bébé. Mon Dieu, pourquoi fait-il si froid dans cette pièce ? Notre chaudière ne fonctionne jamais comme il faut. Pour l'amour de Dieu, arrête de hurler... !» Votre corps se crispe, les larmes vous montent aux yeux, vous serrez les mâchoires, vous prenez bébé dans vos bras pour le calmer, vous lui tapotez le dos pour le rassurer. Présentation de l'éditeur

La grossesse, l'accouchement et la maternité sont des étapes qui peuvent être à la fois particulièrement difficiles et incroyablement merveilleuses. Les changements rapides de votre corps, de votre style de vie, de vos relations, de votre travail et parfois même de votre propre identité intérieure demandent une certaine agilité qui tient presque du parcours d'obstacles. La mindfulness peut vous aider à relever ce challenge et à entrevoir avec bienveillance chacune des expériences partagées avec votre bébé. En proposant des outils adaptés, Vivre sa maternité en pleine conscience vous aidera à développer un éventail de compétences et d'aptitudes pour mieux vivre les petites difficultés du quotidien et (re)trouver l'équilibre. Il vous fera découvrir un style de vie épanouissant en vous amenant à faire face avec bienveillance aux pensées, sentiments et situations que vous rencontrerez tout au long de votre grossesse et en tant que jeune maman. Biographie de l'auteur

Auteur Cassandra Vieten est licenciée en psychologie clinique, directrice de recherche à l'institut des Sciences Noétiques, co-directrice du groupe de recherche Mind Body Medicine au California Pacific Medical Center Research Institute à San Francisco, Californie, et co-présidente de l'institut de Spiritualité et Psychologie. Sa recherche s'est centrée sur les approches de la pleine conscience afin de cultiver un équilibre émotionnel. Elle étudie son implication dans le domaine de la biologie, la psychologie, et dans le cadre des émotions en cas de dépendance et de sevrage. Elle étudie aussi l'impact de la compassion et de la croyance dans la guérison ainsi que les facteurs, les expériences et les pratiques impliquées dans la transformation psychospirituelle. Elle a publié plusieurs articles et chapitres académiques, a présenté dans de nombreuses conférences scientifiques internationales et elle est co-auteur de Living Deeply. Traduction Catherine Verhaeghe est docteur en Biologie Moléculaire de l'Université de Liège. Elle a séjourné deux ans en Californie pour faire un Post-doctorat à UCSF (University of California, San Francisco). C'est au cours de sa formation scientifique aux Etats-Unis qu'elle s'est intéressée personnellement et professionnellement à la réduction du Stress par la pleine conscience. Elle pratique la pleine conscience depuis 2008. Formée par l'équipe du «Center for Mindfulness» de l'Université de médecine du Massachusetts selon le programme de Jon Kabat-Zinn et Saki Santorelli. Membre de l'ADM (Association pour le développement de la pleine conscience). Formations post-graduées en MBSR, MBCT, Sophrologie, Communication non-violente. Formatrice indépendante en MBSR depuis 2011. Instructrice de méditation de pleine conscience à l'Université de Liège (Belgique, 2009-2012) et a

Download and Read Online Vivre Sa Maternité en Pleine Conscience : Exercices pratiques pour rester sereine durant sa grossesse et les premières années avec son enfant Cassandra Vieten #HJPSXA4Y8QL

Lire Vivre Sa Maternite en Pleine Conscience : Exercices pratiques pour rester sereine durant sa grossesse et les premières années avec son enfant par Cassandra Vieten pour ebook en ligneVivre Sa Maternite en Pleine Conscience : Exercices pratiques pour rester sereine durant sa grossesse et les premières années avec son enfant par Cassandra Vieten Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Vivre Sa Maternite en Pleine Conscience : Exercices pratiques pour rester sereine durant sa grossesse et les premières années avec son enfant par Cassandra Vieten à lire en ligne.Online Vivre Sa Maternite en Pleine Conscience : Exercices pratiques pour rester sereine durant sa grossesse et les premières années avec son enfant par Cassandra Vieten ebook Téléchargement PDFVivre Sa Maternite en Pleine Conscience : Exercices pratiques pour rester sereine durant sa grossesse et les premières années avec son enfant par Cassandra Vieten DocVivre Sa Maternite en Pleine Conscience : Exercices pratiques pour rester sereine durant sa grossesse et les premières années avec son enfant par Cassandra Vieten MobipocketVivre Sa Maternite en Pleine Conscience : Exercices pratiques pour rester sereine durant sa grossesse et les premières années avec son enfant par Cassandra Vieten EPub

HJPSXA4Y8QLHJPSXA4Y8QLHJPSXA4Y8QL