

Malin comme un singe

Quiconque a déjà médité le sait: notre cerveau est semblable à un singe surexcité sautant de branche en branche. Voici notre revanche! Cet infuseur à thé l'obligera à se tenir tranquille... au moins quelques minutes. (Renaud-Bray; 12 \$)



Tête-à-tête avec son hamster

Une collègue nous adresse une critique, notre amoureux nous fait la gueule, et voilà que notre hamster se met à courir... et ne s'arrête plus. Ça vous rappelle quelque chose? Dans *Pourquoi les femmes se prennent la tête?*, Susan Nolen-Hoeksema propose diverses méthodes pour contrer ce phénomène qui nous gâche la vie, dont celle-ci: au lieu de ruminier pendant des heures, on «programme» notre crise d'*overthinking* à un moment précis de la journée. De cette façon, on ne met pas en péril nos autres activités. En prime, lorsqu'arrive le temps de laisser parler notre hamster intérieur, ce qui nous tracassait nous paraît souvent moins catastrophique, car on a un certain recul. Pas bête, comme idée. (Poche Marabout; 11 \$)

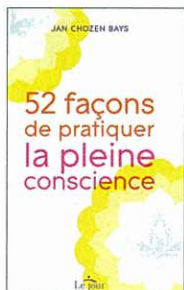
À méditer

«La vie est trop courte pour que l'on soit pressé.»

Henry David Thoreau, philosophe et essayiste américain (1817-1862)

Sac à malices

Lily est LE sac pour toute *yoganista* qui se respecte. Ce fourre-tout comprend une multitude de compartiments pour ranger portable, téléphone, maquillage, chaussures, etc., et inclut également une section à l'avant où on peut glisser son tapis. Ah oui, il fait aussi office de sac à dos. Plus pratique, y a pas. (lalewomen.com/ca/fr; 120 \$)



Prise de conscience

Il faut bien l'avouer: on passe bien des moments dans une journée sur le pilote automatique. Vivre à fond le moment présent, on veut bien, mais on n'a pas que ça à faire... Avec *52 façons de pratiquer la pleine conscience*, la professeure de méditation Jan Chozen Bays nous offre des moyens simples d'intégrer la pleine conscience dans notre quotidien. Par exemple, pendant une semaine, on utilise notre main non dominante pour accomplir des tâches ordinaires; la semaine suivante, on prend trois respirations avant de répondre au téléphone (ou à un texto!); et, la semaine d'après, on improvise une marche drolatique (à reculons, en sautillant) plusieurs fois par jour. Ces exercices ont pour but de nous entraîner à porter véritablement attention à ce qu'on fait, et donc à cultiver une paix de l'esprit. Le mental a effectivement moins tendance à s'emballer quand on doit se concentrer pour se verser un café de la main gauche (petit conseil d'amie: expérience à ne pas tenter avant sa deuxième tasse...), lorsqu'on prend le temps de respirer profondément chaque fois que notre téléphone émet un bruit (c'est-à-dire souvent!) ou qu'on se met à sauter à cloche-pied sans raison! On n'a d'autre choix que d'être dans le moment présent. Et pleinement consciente. (Le Jour; 25 \$)



D.J. Nature

Besoin d'un moment de détente? L'appli *Relaxing Sounds of Nature Lite* nous permet non seulement de choisir entre une centaine de bruits de la nature, comme *Tropical Rainforest*, *Beach (Cape Cod)*, *Jungle (Thailand)*, *Leaf in the Wind et Birds (Indonesia)*, mais aussi de nous transformer en D.J. et de mixer les sons comme ça nous plaît. Des milliers de combinaisons sont possibles. Ahhhhhh! ça fait du bien de sortir de la ville. (Pour iPhone et iPad; 1,99 \$)