

# Défi #bore-out

21 JOURS POUR RÉAPPRENDRE À ATTENDRE ET À ÉCOUTER LE SILENCE!

<b>JOUR 1</b> Prendre 10 minutes dans la journée pour rester en silence: pas de bruits, pas de téléphone, etc.	<b>JOUR 2</b> Faire une promenade de 10 minutes en silence et rester attentifs aux sons de la nature ou aux bruits environnants.	<b>JOUR 3</b> Laisser passer devant quelqu'un qui est en arrière dans une file d'attente.	<b>JOUR 4</b> Arriver intentionnellement 10 minutes plus tôt à un rendez-vous et attendre sans consulter le téléphone.	<b>JOUR 5</b> Faire des pauses de 2 minutes en silence avant d'entamer une nouvelle tâche.	<b>JOUR 6</b> Choisir un moment plutôt bruyant de la journée, fermer les yeux et essayer de détecter chacun des sons ambiants.	<b>JOUR 7</b> Dans un lieu public, choisir un couple/un groupe assis près et imaginer leur vie, leur relation, même leur conversation.
<b>JOUR 8</b> Manger un repas les yeux fermés en faisant attention à chaque nouvelle saveur sur la langue.	<b>JOUR 9</b> Ne pas parler durant une demi-heure.	<b>JOUR 10</b> Laisser passer au moins 3 voitures durant le trajet du retour à la maison.	<b>JOUR 11</b> Rester debout immobile pendant 5 minutes.	<b>JOUR 12</b> Éteindre le téléphone 10 minutes, se déconnecter.	<b>JOUR 13</b> Écrire une lettre à la main.	<b>JOUR 14</b> Prendre une douche ou un bain chaud, en silence.
<b>JOUR 15</b> Faire un câlin à un proche ou à un animal de compagnie sans rien dire pendant 5 minutes.	<b>JOUR 16</b> Regarder quelqu'un dans les yeux pendant quelques minutes sans rien dire.	<b>JOUR 17</b> Ouvrir la porte à quelqu'un.	<b>JOUR 18</b> Se coucher sur le dos, fermer les yeux et prendre conscience de tout ce qui touche le corps.	<b>JOUR 19</b> Dans une conversation avec un ami, poser des questions et écouter sans donner d'opinion.	<b>JOUR 20</b> N'interrompre personne durant la journée, toujours attendre que les autres aient fini avant de parler.	<b>JOUR 21</b> Prendre 10 minutes, fermer les yeux et se remémorer toutes les sensations vécues durant le mois.

Notes : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_