

LA MATRICE ACT



3

Actions pour
s'éloigner ou
se soulager
des obstacles
intérieurs

4

Actions pour
s'approcher
de ses valeurs



pleine



conscience

2

Les obstacles
intérieurs :
pensées,
émotions, et
sensations

1

Les valeurs :
les personnes
et ce qui est
important



L'entraînement à la pleine conscience focalisée permet d'identifier ses valeurs, d'observer ses obstacles intérieurs, de reconnaître les actions que l'on fait pour s'en éloigner et de choisir de faire des actions en phase avec ses valeurs.