

Les quatre piliers



Observer

Développer la capacité à reconnaître ce qui se passe en soi avec clarté.



Se détacher

Créer un espace entre les pensées, les émotions et la réaction.



Ne pas juger

Accueillir l'expérience telle qu'elle est, sans chercher immédiatement à la qualifier.



Intégrer

Transposer cette qualité de présence dans la vie quotidienne.

