

# Du Stress à la Sérénité



# Sommaire

✓ Je me présente.....	4
✓ La méditation, c'est quoi ?.....	6
✓ Quelle application utiliser pour débiter .....	8
Petit Bambou .....	9
Méditopia .....	10
Mind.....	11
✓ Quels sont les bienfaits .....	12
Pourquoi devriez-vous commencer à pratiquer la méditation ?.....	12
Pourquoi méditer ? Les bienfaits physiques.....	12
La méditation pour une santé de fer !.....	12
Pourquoi méditer ? Les bienfaits mentaux .....	14
Pourquoi méditer ? Les bienfaits sociaux .....	15
Pourquoi méditer ? Les bienfaits pour soi.....	16
La méditation pour se reconnecter .....	16
Les bienfaits inattendus de la méditation .....	16
✓ Comment méditer pour mieux vivre : Guide pratique et conseils .....	17
Guide pratique du débutant en méditation .....	18
Environnement : Comment choisir le cadre idéal pour la méditation.....	18
Matériels : Pour une méditation confortable .....	19
Positions : Trouver une posture propice à la méditation.....	20
Techniques de méditation : Approfondir et personnaliser votre pratique.....	21
Méthodes et conseils pratiques .....	22
Quelques citations .....	24
✓ 5 exercices faciles pour commencer.....	26
Méditation par la Respiration .....	26
Balayage Corporel.....	27
Récitation de Mantras.....	28
Méditation des Sensations.....	29
Méditation Guidée .....	30
✓ Mes meilleurs conseils pour progresser rapidement .....	31

Les défis sur le chemin de la méditation quotidienne.....	31
La connaissance de soi, de ses valeurs, de ses passions, .....	31
La définition d'objectifs .....	32
Les mécanismes de la motivation.....	33
L'amotivation .....	34
La motivation extrinsèque .....	34
La motivation intrinsèque .....	34
L'identification des actions et la création de routine.....	34
La modification de son environnement pour atteindre ses objectifs. ....	35
La discipline et la persévérance.....	36
Ma perception de la méditation au quotidien.....	37
La méditation et l'amélioration de la qualité de vie.....	37
✓ Un chemin vers soi et vers les autres .....	39

## ✓ *Je me présente*

Bonjour à vous Libres Penseurs,

Je suis Renan un esprit libre et curieux et mon but à travers cet écrit est de vous faire découvrir comment **passer du stress à la sérénité** facilement grâce à la méditation.

Je me suis passionné de développement personnel depuis que j'ai l'âge de 26 ans. J'ai commencé par étudier la PNL et la communication car étant arrivé dans une région de France qui m'était inconnue. Sans amis à mon arrivée, j'ai eu ce désir de vivre pleinement cette nouvelle vie qui s'offrait à moi et de m'intégrer rapidement dans cette belle région qu'est la Moselle.

N'ayant pas eu un cursus brillant à l'école, je lisais très peu. Néanmoins, c'est cette passion naissante (le développement personnel) qui m'a redonné goût à l'apprentissage de nouvelles connaissances. Je retrouvais le goût de la lecture et l'application de manuel pratique m'amusait énormément. Et plus j'appliquais les concepts étudiés plus je trouvais cela amusant. J'étais simplement tombé dans un cercle vertueux que j'ai continué à alimenter depuis. Je me suis laissé tout simplement laisser prendre au jeu de la lecture et du développement personnel.

**Certains livres ont été clés** dans mon parcours et je vous recommande de les lire. Mon favoris étant "**Tout le monde n'a pas eu la chance de rater ses études**", qui m'a emmené jusqu'à Madrid pour apprendre l'espagnol et fait vivre une aventure inoubliable. Il y a aussi eu un classique, "**Comment se faire des amis**", qui m'a appris de nombreuses choses sur les dynamiques sociales, et l'indispensable "**Réfléchissez et devenez riche**", qui m'a appris entre autre à me fixer des objectifs.

En parallèle, j'ai avancé dans ma carrière professionnelle et ayant une curiosité insatiable, j'acceptais d'effectuer tous les stages et les déplacements qu'on me proposait.

J'ai pu grâce à cela étancher ma soif de connaissance, jusqu'au jour où on m'a proposé un stage de **préparateur mentale**.

De là, j'ai effectué tous les stages qui étaient en liens plus ou moins rapproché de cette nouvelle compétence acquise. Une compétence qui m'a demandé beaucoup de ressources pour parler en public, former des personnels de toutes catégories et de tous milieux professionnels, j'ai dû organiser des stages, des conférences etc... C'est l'une des plus belles choses qui m'ait été donnée.

J'ai donc commencer à arriver au bout des stages proposés en entreprise et je me suis dirigé naturellement vers des stages proposés en lignes puis dans des centres de formations agréer. J'ai pu étudier l'hypnose, la CNV, le CRM etc...

**La méditation** est entrée dans ma vie en 2016, dans ma quête de compréhension de la préparation mentale. Depuis, je suis devenu conscient de **ses nombreux avantages**. Elle m'a permis de concrétiser de nombreuses visualisations que j'avais effectuées. Grâce à la méditation, **je me suis senti plus libre**, loin du regard et du jugement de mes proches et de mon environnement professionnel. J'ai cessé d'être en quête d'approbation et je me dirige désormais vers ce qui me plaît.

J'ai constaté que la méditation m'a permis de me sentir **plus heureux et optimiste**. Maintenant, à chaque fois que je me dirige vers un objectif que je veux réaliser, je sais que c'est possible et que *l'univers ou une conscience universelle* m'accordera cette expérience de vie. Je me sens plus confiant et je sais qu'en **passant à l'action et avec persévérance** j'obtiendrais ce que je cherchais.

Aujourd'hui, ayant acquis de nombreuses connaissances dans ces domaines, je me dirige tout naturellement vers les fondements de cet outil de performance qu'est la préparation mentale.

**La méditation**. Car je crois, que rien n'a été inventé, mais que cela a été adapté à notre mode de vie moderne. C'est une quête vers le passé, un retour à la source pour vous expliquer avec mes mots comment **commencer à vivre mieux simplement**.

Alors, comment pouvez-vous intégrer la méditation dans votre vie quotidienne ?

**Commencez par être plus présent**. Eveillez-vous à **cette vie si merveilleuse** et surtout demandez-lui **du bonheur, de l'amour et plus d'humanité** et elle vous l'apportera.

Bonne lecture à vous Libres Penseurs.

Renan

## ✓ La méditation, c'est quoi ?

C'est avant tout l'art d'être présent, ici et maintenant, en toute simplicité. Quand on médite, on apprend à distinguer le fait d'agir et d'être présent à ce que l'on fait. Dans le monde dans lequel nous sommes plongé actuellement, ne vous êtes-vous jamais surpris à par exemple manger et utiliser votre téléphone en même temps. A ce moment-là étiez-vous présent à la sensation de ce que vous mangiez ?

Prendre le temps de méditer, ce n'est pas ce mettre en mode pilotage automatique, non, c'est tout le contraire. C'est un moment où on prend le temps de faire une pause, de respirer, de créer un contraste entre nos actions et nos pensées. C'est un voyage intérieur, une plongée profonde dans notre âme.

On a parfois des préjugés sur la méditation. On pense qu'il faut adopter une position particulière, faire des sons, être dans un endroit précis. Mais ce n'est pas vrai. La méditation peut se pratiquer de nombreuses façons, selon les besoins de chacun. Elle peut se faire en marchant, en faisant du yoga, en étant assis, debout, couché, etc. L'important, c'est de prendre le temps de revenir dans le présent et d'être présent à soi.

La méditation, c'est aussi l'art de l'observation de soi, de la présence à soi. C'est se regarder, se prendre le temps de pratiquer. C'est préserver l'humain qui est en nous, être simplement, retrouver l'humanité qui est en nous.

En méditant, nous plongeons dans les profondeurs de notre âme et nous faisons l'expérience de ce qui nous arrive. Nous observons notre esprit, nos pensées, et cela nous permet de voir nos peurs, de dissoudre et de moduler nos pensées. Nous méditons et nous sommes simplement présents.

La méditation, c'est un chemin vers l'éveil dans un monde où les gens dorment. Ils sont là, mais ils ne sont pas présent à ce qu'ils font.

Dans mes recherches pour vous parler de la méditation, je suis tombé sur la philosophie "Ashtanga Yoga" ou les "Huit Membres du Yoga".

Il m'a paru intéressant de vous en parler. Il s'agit d'une série d'étapes ou de disciplines qui mènent à l'éveil spirituel et à la réalisation de soi.

Cette approche du yoga a été codifiée par le sage indien Patanjali dans les "Yoga Sutras" il y a environ 2000 ans. Voici les huit étapes ou "barreaux" de cette échelle qui mènent à l'éveil :

**Yama** : Les règles de conduite morale à l'égard des autres. Cela inclut des principes tels que la non-violence (ahimsa), la vérité (satya), et le non-vol (asteya).

**Niyama** : Les règles de conduite personnelle ou de l'autodiscipline. Cela comprend des principes tels que la pureté (saucha), le contentement (santosha), et l'austérité (tapas).

**Asana** : Les postures physiques du yoga, pratiquées pour renforcer le corps, améliorer la souplesse, et préparer le corps à la méditation assise.

**Pranayama** : Les exercices de contrôle du souffle, qui aident à réguler l'énergie vitale (prana) et à calmer l'esprit.

**Pratyahara** : Le retrait des sens, où l'on apprend à tourner son attention vers l'intérieur, loin des stimuli externes.

**Dharana** : La concentration, où l'on apprend à focaliser son esprit sur un seul objet, pensée, ou mantra, sans se laisser distraire.

**Dhyana** : La méditation, où l'on fusionne avec l'objet de concentration et expérimente un état de conscience unifié et non-dual.

**Samadhi** : L'état d'éveil spirituel ou d'illumination, où l'on réalise sa vraie nature et s'identifie à la conscience universelle.

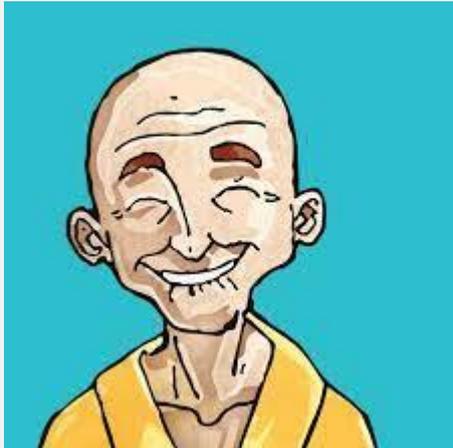
Il est important de noter que ces étapes sont interconnectées et se renforcent mutuellement. La pratique régulière du yoga, dans toutes ses dimensions, peut aider à progresser sur cette "échelle" et à approfondir sa compréhension et son expérience de la spiritualité.

## ✓ Quelle application utiliser pour débuter

Aujourd'hui, grâce à nos smartphones, il n'a jamais été aussi simple de s'initier à la pratique méditative. Les applications mobiles de méditation ont ouvert une porte vers cet espace de calme intérieur. Elles nous permettent de pratiquer n'importe où et à tout moment, que ce soit dans les transports, au bureau ou à la maison.



## ***Petit Bambou***



Sans aucun doute, mon application préférée. J'aime son ergonomie, et c'est la première que j'ai installée sur mon téléphone lorsque j'ai commencé à pratiquer régulièrement la méditation.

Lorsqu'on est débutant, tout y est expliqué de façon simple. Il devient alors facile pour n'importe quel utilisateur de pratiquer à son rythme et en fonction de ses besoins.

Si vous avez un emploi du temps chargé ou des difficultés à trouver du temps, il y a des séances courtes d'une durée de seulement 2 minutes.

En version gratuite, vous pourrez apprendre facilement les bases grâce à 4 programmes de découverte. Vous avez aussi accès à des séances de méditation et de respiration libres, où vous pourrez définir la durée et le type de séance que vous voulez vivre. Vous aurez également accès à la méditation du jour... Bref, largement de quoi contenter tout méditant.

Toutes les séances proposées gratuitement ou en version payante sont d'une très bonne qualité et adaptées à vos besoins. Gestion du stress et des émotions, problèmes de sommeil, confiance en soi, gratitude... C'est, selon mon point de vue, l'application à télécharger sur votre smartphone.

L'abonnement coûte actuellement 41,99€ pour 6 mois.

## ***Méditopia***



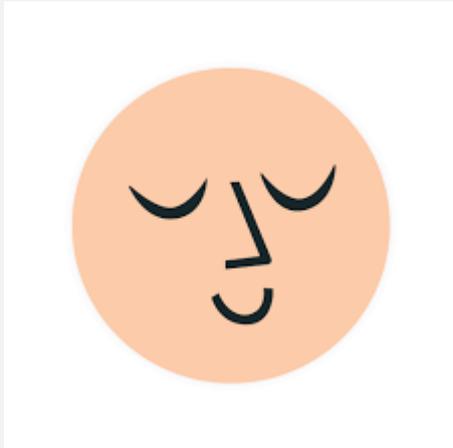
Pour les applis de méditation, je place Meditopia en numéro 2. Comme Petit Bambou, vous retrouverez un parcours initiatique en libre accès. C'est ce qu'il faut lorsque l'on veut ancrer cette pratique dans son quotidien. Sans engagement, vous pourrez obtenir toutes les réponses à vos questions, car les créateurs y ont inclus une FAQ complète. L'application est très simple, et vous pourrez découvrir à votre rythme comment entrer en méditation. Il y a de nombreux programmes adaptés à vos besoins, des séances courtes de 2 minutes pour commencer en douceur et des articles à lire pour combler votre soif de curiosité.

Le contenu proposé est d'une très bonne qualité en version gratuite. Si vous décidez de passer à la version payante, votre champ d'utilisation sera vraiment extrêmement large.

Vous pouvez la télécharger les yeux fermés.

L'abonnement est actuellement au prix de 19,99€ pour la première année puis 49,99/an.

## **Mind**



J'ai choisi parmi toutes les applis disponibles sur le Store en numéro 3 Mind. Elle propose de faire découvrir à vos enfants de 4 à 12 ans la méditation et la pleine conscience en utilisant l'image de la grenouille.

J'ai trouvé cette image amusante et marquante.

Comme pour les deux applis précédentes, en tant qu'adulte, vous pourrez découvrir les bases de la méditation par le biais d'une initiation. Il y a aussi des programmes thématiques, tels que la gestion du stress, le sommeil et la pleine conscience.

Le contenu proposé est d'une très bonne qualité et dans sa version gratuite, vous aurez largement de quoi apprendre avant de passer à la version premium.

À télécharger pour vous et vos enfants.

L'abonnement est actuellement à 59,99€/an soit environs 5€/mois.

## ✓ Quels sont les bienfaits

### Pourquoi devriez-vous commencer à pratiquer la méditation ?

Mon but est de vous donner **mille et une raisons de méditer**.

Il existe de nombreux [types de méditation](#), de la méditation assise, axée sur la respiration, à la méditation dynamique, qui allie mouvement et concentration. Il y a la méditation par mantras, où vous répétez un mot ou une phrase pour aider à focaliser votre esprit, ou la méditation de contemplation, où vous portez votre attention sur un objet, une image ou une pensée. Quelle que soit la méthode que vous choisissiez, **les bienfaits sont innombrables**.

La méditation vous aide à vous connecter à votre monde intérieur, à calmer votre esprit et à [réduire le stress et l'anxiété](#). Elle peut **améliorer votre santé physique, soulager la douleur chronique et même ralentir le vieillissement**. **Vos relations s'améliorent**, car vous devenez plus présent, plus à l'écoute et plus bienveillant envers les autres.

Mais ce n'est que le début. Vous allez découvrir que **la méditation peut vous apporter bien plus** que ce que vous pouvez imaginer. Elle peut vous ouvrir des portes vers **une nouvelle façon de voir le monde, une nouvelle façon de vivre** et une nouvelle façon de vous **connecter à vous-même** et aux autres.

### Pourquoi méditer ? Les bienfaits physiques

Aujourd'hui, la méditation est devenue plus qu'une simple pratique spirituelle ou culturelle. En plus de **procurer la sérénité et la paix intérieure**, la méditation offre des **avantages physiques** considérables, **reconnus par [la communauté scientifique et médicale](#)**.

Vous vous demandez sans doute quel est le lien entre le fait de s'asseoir tranquillement en silence et les bienfaits pour la santé physique. La réponse réside dans les effets profonds que la méditation a sur notre corps et notre esprit.

En nous permettant de nous détacher du stress et des tensions quotidiennes, la méditation engendre une relaxation qui favorise la **réduction de la tension artérielle, du rythme cardiaque, et du niveau de stress**. Cela peut être extrêmement **bénéfique pour les personnes souffrant d'hypertension ou de troubles cardiovasculaires**.

La méditation peut également [améliorer la qualité du sommeil](#), en aidant à **calmer l'esprit et à réduire l'anxiété**, ce qui est essentiel pour un sommeil réparateur.

### *La méditation pour une santé de fer !*

Et ce n'est pas tout : [une étude](#) scientifique a même montré que la méditation peut **stimuler notre système immunitaire**, ce qui est crucial pour nous **protéger des maladies**.

Si vous souffrez de **douleurs chroniques**, la méditation peut vous aider à mieux gérer la douleur et à **réduire votre dépendance aux médicaments**. Par ailleurs, la méditation contribue à **réduire la production de cortisol, l'hormone du stress**, qui, lorsqu'elle est présente en excès, peut avoir des effets néfastes sur notre santé physique. En réduisant le cortisol, la méditation favorise **un meilleur équilibre hormonal** et **une meilleure santé globale**.

De plus, la pratique régulière de la méditation a également été associée à **une amélioration de la fonction cognitive** et à une diminution du risque de troubles neurodégénératifs comme la maladie d'Alzheimer.

La méditation n'est pas une solution miracle, mais elle fait partie d'un ensemble de pratiques qui peuvent améliorer notre bien-être physique. En intégrant la méditation dans votre vie quotidienne, vous pouvez **contribuer à améliorer votre santé, votre énergie et votre vitalité**. Vous avez tout à gagner à essayer !

## *Pourquoi méditer ? Les bienfaits mentaux*



J'ai été étonné d'observer les nombreux bienfaits sur ma santé mentale. En tant que Libre Penseur, j'ai été frappé par l'impact positif de la méditation sur **mon état d'esprit** et ma capacité à **gérer mes émotions**.

Au fil de ma pratique, j'ai constaté une réduction significative de mon stress et de mon anxiété. Les techniques de méditation m'ont aidé à développer **une plus grande conscience de mes pensées et émotions**, me permettant ainsi de mieux les contrôler. J'ai aussi appris à être plus présent dans l'instant, ce qui m'a aidé à profiter davantage de la vie.

La méditation a également **amélioré ma concentration** et ma clarté mentale. Dans un monde où nous sommes constamment bombardés d'informations et de distractions par l'utilisation des réseaux sociaux, la publicité etc... Il devient vitale de développer une capacité à rester concentré et à rester dans l'instant présent.

Mais ce n'est pas tout ! La méditation m'a aidé à développer une plus grande résilience face aux défis de la vie. Face aux épreuves, j'ai appris à rester plus serein et à voir les choses avec davantage de recul. La méditation m'a permis de cultiver **une attitude positive envers la vie**, en me rappelant de me concentrer sur le présent et de ne pas me laisser submerger par des pensées négatives.

Si vous êtes comme moi, je vous encourage à explorer la méditation. Elle peut vous aider à **améliorer votre bien-être mental**, à développer votre capacité à **gérer vos émotions** et à profiter davantage de la vie. En plus des bienfaits physiques, la méditation est un outil puissant pour améliorer votre santé mentale.

Il suffit d'essayer la méditation pour découvrir les bienfaits qu'elle peut vous apporter. Vous serez surpris de voir à quel point votre vie peut s'améliorer en intégrant cette simple pratique dans votre routine quotidienne.

## **Pourquoi méditer ? Les bienfaits sociaux**

Si je vous disais que la méditation pouvait transformer vos relations sociales ? Vous me croiriez ? Lorsque j'ai commencé à méditer, je ne m'attendais pas à ce que cela ait **un impact sur ma vie sociale**. Pourtant, j'ai rapidement remarqué **une amélioration de celles-ci**... Au début, je n'avais pas fait le lien, mais force est de constater, que la méditation a eu un impact positif dans ce sens.

J'ai appris à être **plus à l'écoute des autres** à être **plus empathique et compréhensif**. Cette pratique m'a aidé à développer **une plus grande bienveillance** envers les autres et à créer **des relations plus authentiques et profondes**.

Les effets positifs sur ma vie sociale ont été tels que j'ai rapidement vu **une amélioration dans mes relations amoureuses, familiales et amicales**.

Mais ce n'est pas tout ! Cela m'a également aidé à développer **une meilleure communication et une meilleure gestion des conflits**. Ce qui est fondamental dans mon métier et de manière générale.

Dans des situations parfois difficiles, j'ai su rester calme et à écouter l'autre avec empathie et sans jugement. J'ai pu créer **des relations plus saines et harmonieuses**, en apprenant à gérer mes émotions et en étant authentique dans ma communication. Chacun sait à quel point il est désagréable de refaire le match après une discussion difficile...

Voilà une raison supplémentaire d'explorer cette pratique. Elle peut vous aider à **améliorer vos relations sociales, à développer votre empathie et votre bienveillance**. En créant des relations plus authentiques et profondes. En plus des bienfaits physiques et mentaux, la méditation est un outil puissant pour améliorer votre vie sociale.

Alors, pourquoi attendre d'avantage ?

## ***Pourquoi méditer ? Les bienfaits pour soi***

Avez-vous déjà ressenti le besoin de **prendre du temps pour vous**, de vous retrouver et de vous recentrer ? Je l'ai ressenti moi aussi. La méditation a été pour moi une véritable révélation dans cette quête de moi-même.

La méditation m'a offert la possibilité de **me connecter à mon intériorité** et de me redécouvrir. Elle m'a aidé à comprendre **mes désirs profonds, mes aspirations et mes motivations**. J'ai appris à mieux me connaître, à être plus authentique et à vivre **en accord avec mes valeurs**. Une quête d'introspection quotidienne qui m'a permis de savoir où j'en étais et ce que je désirais vraiment. Et plutôt que de dériver comme un bateau dans le brouillard, j'ai pris un cap sur ma boussole intérieure. Cette pratique m'a appris à savoir ce que j'avais fait pour apprendre à me diriger vers de nouveaux horizons.

### **La méditation pour se reconnecter**

Cela me permet aussi de **cultiver des qualités telles que la bienveillance, la compassion, la sagesse et la gratitude** tous les jours. Je suis devenu **plus altruiste**, plus à l'écoute des autres et plus enclin à aider. La méditation m'a aidé à développer une meilleure acceptation de moi-même et des autres, à être plus tolérant et à voir le monde avec un regard plus bienveillant.

Mais la méditation ne se limite pas à des bienfaits intérieurs. Elle m'a également aidé à développer des compétences pratiques pour la vie de tous les jours. J'ai appris à être plus patient, plus résilient face aux difficultés et à gérer mon stress de manière plus efficace. La méditation m'a permis de vivre ma vie de manière plus consciente et épanouissante.

### **Les bienfaits inattendus de la méditation**

De manière inattendu, cela a eu un impact sur **ma créativité et mon intuition**. En tant que Libre Penseur, j'ai toujours été à la recherche de nouvelles idées et de nouvelles inspirations. La méditation m'a aidé à **développer ma créativité**, à **ouvrir mon esprit** à de nouvelles perspectives et à **voir les choses sous un nouvel angle**. J'ai découvert que cela pouvait **stimuler mon imagination** et m'aider à trouver des solutions innovantes à des problèmes complexes.

Enfin, la méditation m'a également permis de vivre **des expériences spirituelles profondes**. J'ai pu me connecter à quelque chose de plus grand que moi, à une dimension plus profonde de la réalité. Avez-vous déjà eu un sentiment d'unité avec le monde qui vous entoure, **une connexion avec l'univers** enfin quelque chose qui vous dépasse ? Pour finir, j'ai aussi découvert que la pratique régulière m'aidait à ressentir une profonde paix intérieure et à vivre des moments de sérénité et de plénitude.

## ✓ Comment méditer pour mieux vivre : Guide pratique et conseils

Comment méditer, c'est une question qui m'est venu instantanément à l'esprit lorsque j'ai voulu commencer à pratiquer.

[En lisant ce fameux livre](#) dont je ne me souviens plus du nom...

J'ai abaissé le store de mon appartement pour que la lumière soit légèrement tamisée. J'ai fermé la porte de la pièce la plus calme pour que tous les sons Parisiens soient plus feutrés. Puis j'ai pris cette fameuse position en tailleur car je manque de souplesse pour le lotus ou le demi lotus. Une question d'entraînement me direz-vous certainement... Mais cela restait ma première séance.

En prenant [mon téléphone en main](#), j'ai mit une sablier sur 10 minutes et puis j'ai attendu dans cette position.

Au bout de quelques secondes à peine, je commençais à repenser à des évènements de ma journée, puis j'ai tenté de me reconcentrer. Et là, je repense au passé, puis je me projette dans l'avenir sur un évènement à venir...

Et cela pendant ces 10 minutes.

Je me souviens le lendemain avoir parlé de mon expérience à une amie, lui disant que j'étais fier d'avoir effectué ma première séance de méditation.

Mais au fond de moi, même si cela à laisser une empreinte dans mon subconscient, je crois qu'à cette période de ma vie, je me suis réellement demandé à quoi cela avait bien pu me servir.

Aujourd'hui ayant effectué un tas de recherche sur le sujet et ayant beaucoup expérimenté, je me rend compte [des bienfaits](#) et je suis vraiment très heureux de pouvoir vous partager ces quelques conseils pour commencer à pratiquer la méditation.

## *Guide pratique du débutant en méditation*



### *Environnement : Comment choisir le cadre idéal pour la méditation*

Lorsqu'il s'agit de méditation, **le choix de l'environnement est crucial** pour une expérience réussie et bénéfique.

Premièrement, **il faut choisir un endroit calme.**

L'endroit où vous choisissez de méditer doit **être paisible et exempt de distractions.** Cela peut être une pièce tranquille de votre maison, un coin paisible de votre jardin, ou même un endroit isolé dans un parc. La tranquillité est essentielle lorsque l'on débute cette activité. Cela vous aidera à vous concentrer et à entrer dans un état méditatif.

**Vous pouvez vous créer une ambiance avec de la musique douce.** La musique peut jouer un rôle important dans la création d'une atmosphère propice à la méditation. Optez pour de la

**musique douce et zen**, comme des sons de la nature, des bruits d'eau qui coule ou des chants d'oiseaux. **Le bruit blanc**, qui englobe un large spectre de fréquences sonores, peut également aider à **masquer les bruits de fond qui pourraient vous distraire** et augmente la focalisation de l'esprit.

**Bien entendu, il faut privilégier le confort.** Assurez-vous que l'endroit où vous choisissez de méditer est confortable. **Le confort est essentiel** pour que vous puissiez vous détendre complètement et vous immerger dans votre méditation.

**Une bonne gestion de la température.** La température de votre espace de méditation doit être idéal. Si vous méditez dans une pièce froide, vous pourriez avoir du mal à vous détendre et à vous concentrer. De même, si la pièce trop chaude, ajustez simplement la température de la pièce. Garder à l'esprit que votre corps se refroidira légèrement durant la séance.

Vous devez **minimiser les distractions.** Éteignez votre téléphone portable, fermez la porte et assurez-vous que vous ne serez pas dérangé pendant votre méditation. Si vous vivez avec quelqu'un, dites-lui simplement de ne pas vous déranger. **Éliminer les distractions** vous aidera à vous concentrer et à vous immerger pleinement dans l'expérience de la méditation.

### *Matériels : Pour une méditation confortable*

La méditation est une pratique qui peut être **réalisée avec un minimum de matériel.** Cependant, certains accessoires peuvent **améliorer votre expérience** et vous aider à vous détendre plus facilement. Voici une liste des éléments clés que vous pourriez posséder pour une méditation plus confortable.

**Prenez une tenue confortable** qui vous permettra de pratiquer librement. Les vêtements trop serrés ou inconfortables peuvent vous distraire.

**Un tapis de méditation** est essentiel **si vous méditez sur le sol.** Le tapis offre un rembourrage et une protection contre les surfaces dures et froides.

**Un coussin de méditation** ou un coussin ordinaire peut offrir un soutien supplémentaire à votre posture. Vous pouvez vous asseoir dessus ou le placer sous vos genoux pour plus de confort.

Éventuellement **une chaise ou un banc de méditation.** Si vous préférez ne pas vous asseoir sur le sol, une chaise ou un banc de méditation peuvent être une excellente alternative. **Assurez-vous que votre dos soit droit** et que vos pieds touchent le sol.

Les **bougies, l'encens et les huiles essentielles** peuvent aider à créer une atmosphère relaxante. Les parfums doux et apaisants peuvent stimuler vos sens et vous aider à vous détendre. Et après votre séance, une bonne odeur sera présente dans votre lieu de méditation. Je trouve cela très agréable et j'apprécie beaucoup le jasmin.

**Les applications de méditation** peuvent être utiles pour vous guider pendant votre pratique et sont très **utiles lorsque l'on débute.**

**Utilisez un sablier** pour définir la durée de votre méditation. Cela vous permet de vous concentrer sur votre pratique **sans vous soucier du temps qui passe**. Et au fur et à mesure, vous pourrez augmenter votre durée de méditation.

**Un gong ou un bol Tibétain.** On m'en a offert un il y a un an maintenant et je dois bien vous avouer que j'adore l'entendre au début de chacune de mes séances.

Le choix du matériel dépend de **vos préférences et de ce qui vous aide à vous sentir à l'aise et détendu**. Expérimentez avec différents matériaux et trouvez ce qui convient le mieux à vos besoins.

### ***Positions : Trouver une posture propice à la méditation***

La position que vous choisissez pour méditer est cruciale. Voici quelques conseils pour trouver la posture idéale pour votre méditation.

Cela peut paraître évident, mais il vous faut **adopter une posture confortable**. Choisissez une position dans laquelle vous vous sentez à l'aise et détendu. Évitez les postures qui vous causent de la douleur ou de l'inconfort, car elles pourraient vous distraire de votre méditation.

**Les positions assises** sont les plus couramment utilisées pour la méditation. Vous pouvez vous **asseoir en tailleur, en lotus ou en demi-lotus**. Ces positions favorisent **un dos droit**. Si vous trouvez ces positions inconfortables, vous pouvez **vous asseoir sur un coussin, sur une chaise avec les pieds au sol, sur un banc de méditation ou à genoux sur vos pieds**. Quelle que soit la position que vous choisissez, veillez à maintenir votre dos droit pour favoriser une bonne respiration.

Si vous préférez, vous pouvez également méditer **en position allongée**. Allongez-vous **sur le dos, les bras le long du corps, les paumes tournées vers le haut**. Cette position est particulièrement adaptée à la relaxation profonde. Cependant attention à rester éveillé durant la séance.

Vous pouvez placer **vos mains sur vos cuisses**, les paumes vers le haut ou vers le bas. Vous pouvez également les poser l'une sur l'autre dans votre giron. La position des mains peut varier selon vos préférences ou la tradition de méditation que vous suivez.

Vous pouvez choisir de **méditer les yeux fermés ou les yeux ouverts**. Les yeux fermés peuvent vous aider à vous concentrer sur votre respiration et vos sensations internes. Les yeux ouverts, en fixant un point devant vous, peuvent vous aider à rester attentif et présent. A vous de voir ce que vous préférez et quel type d'exercice vous avez choisi de pratiquer.

Il est important de **rester conscient de votre environnement** pendant la méditation. **Ne vous bouchez pas les oreilles**, car cela pourrait vous couper de vos sensations et vous empêcher de rester connecté à l'instant présent.

La position idéale pour la méditation est **celle qui vous permet de vous sentir à l'aise, détendu et attentif**. Expérimentez avec différentes postures pour trouver celle qui convient le mieux à vos besoins et à votre corps. L'important est de vous sentir à l'aise durant toute la durée de la séance.



**Techniques de méditation** : *Approfondir et personnaliser votre pratique*

La méditation peut être pratiquée de diverses manières, en fonction de vos besoins et de vos préférences. Voici une liste des techniques de méditation les plus courantes.

**La méditation de pleine conscience** est une technique qui consiste à **porter son attention sur le moment présent**, en observant sans jugement **les sensations, les émotions et les pensées** qui traversent l'esprit. **Vous pouvez le faire en mangeant, en marchant**. Cette méditation peut vous aider à **vous ancrer dans le présent** et à développer une **attitude d'acceptation et de non-jugement**.

**La méditation par la respiration** est une technique qui consiste à concentrer son attention sur le souffle, en **observant chaque inspiration et expiration**. Vous pouvez également pratiquer **la cohérence cardiaque**, qui est un exercice de respiration pour combattre le stress.

**La méditation de focalisation de l'esprit** est une technique qui consiste à **concentrer son attention sur un objet extérieur, un mantra, une image mentale ou une visualisation**. Vous pouvez également **vous concentrer sur les sensations du corps, la fixation d'un objet, la méditation sur un chakra** spécifique.

**La méditation guidée** est **une méditation dirigée par une personne ou sur une application**, qui vous guide à travers un processus de relaxation, de concentration et de prise de conscience. Vous pouvez choisir une méditation guidée pour la pleine conscience, le yoga Nantes, la respiration, la visualisation, les mantras ou la relaxation.

**La méditation en mouvement** se pratique **tout en bougeant, par exemple en marchant, en faisant du yoga ou en dansant**. Comme les autres techniques, cela peut vous aider à vous reconnecter à votre corps, à être dans l'instant présent et à cultiver l'état méditatif.

**La méditation sur les émotions et les pensées** consiste à **observer les pensées et les émotions qui émergent sans s'y attacher ni les juger**. Vous pouvez regarder les pensées apparaître et disparaître, constater la richesse de votre expérience intérieure et apprivoiser vos pensées. Cette pratique peut vous aider à **développer une meilleure compréhension de vos émotions, de vos pensées** à suspendre le jugement et à **cultiver la compassion envers vous-même et les autres**.

Amusez-vous à **essayer différentes techniques** pour trouver celle qui vous convient le mieux. L'important est de rester présent, d'observer sans jugement et de cultiver l'attention et la concentration.

## *Méthodes et conseils pratiques*

Comme vous avez pu le voir, il existe de nombreuses méthodes de méditation et chacun doit trouver celle qui lui convient le mieux.

Voici quelques conseils pratiques pour bien commencer votre pratique de la méditation.

Si vous débutez en méditation, il est recommandé de **commencer par de courtes séances de 1 à 2 minutes**. Une fois que vous aurez appris à calmer votre esprit, vous pourrez augmenter progressivement la durée des séances jusqu'à ce que vous soyez capable de méditer pendant la durée souhaitée. Pour ma part, lorsque j'ai débuté, j'ai augmenté la durée de mes séances d'une minute chaque semaine.

**La régularité est essentielle** pour ressentir les bienfaits de la méditation. Il est important de **méditer tous les jours**, même si ce n'est que pendant quelques minutes. Déterminez une durée pour chaque séance et respectez-la. Vous pouvez également méditer à une heure fixe chaque jour pour créer une routine.

Il existe de nombreuses techniques de méditation et chacune a ses propres avantages. **Essayez différentes méthodes pour trouver celle qui vous convient le mieux.** Vous pouvez méditer seul, en groupe, en silence, avec une voix guidée ou en suivant des applications de méditation.

Il est important de [créer un rituel de méditation](#) qui vous aidera à entrer dans un état de calme et de concentration. **Vous pouvez vous étirer avant de commencer**, choisir un endroit calme et confortable et utiliser des objets tels que des bougies, de l'encens ou des coussins pour créer une atmosphère propice à la méditation.

La méditation fait partie d'**un mode de vie sain** qui comprend une bonne nutrition, [un sommeil suffisant](#) et une bonne gestion du stress quotidien. Prenez le temps de prendre soin de vous et des autres, développez votre intelligence émotionnelle et cultivez votre potentiel altruiste.

Ne vous attendez pas à ce que les résultats de la méditation soient instantanés. **Il faut du temps et de la pratique pour apprendre à méditer.** Faites preuve de **patience** envers vous-même et **persévérez** dans votre pratique. La méditation est un outil de bien-être qui vous aidera à développer des qualités humaines et à trouver l'équilibre entre détente et juste tension.

**Vous pouvez méditer n'importe où** et à tout moment. **Trouvez le bon moment pour méditer**, que ce soit le matin, le soir, pendant une pause au travail ou avant de vous coucher. Méditez avec un ami, participez à des cours de méditation en personne ou en ligne, écoutez des sessions guidées sur YouTube ou des applications.

**Travaillez votre concentration au quotidien, en lisant des livres** et en pratiquant la pleine conscience dans vos activités quotidiennes.

La méditation est **une pratique accessible à tous** et qui peut apporter de nombreux bienfaits à votre vie. Il est important de **trouver une méthode qui vous convient**, de **pratiquer régulièrement et de persévérer** dans votre pratique.



### ***Quelques citations***

Pour terminer , j'ai pu constater en méditant régulièrement, que cette pratique m'a apporter une plus grande sérénité quotidienne et à développer en moi plus de calme et **une paix intérieure**. Je me sens aussi moins impacté par le comportement des autres, par leurs réflexions...

Et comme dit le [Dalai Lama](#) :

**« Ne laissez pas le comportement des autres détruire votre paix intérieure » .**

Cette pratique peut nous aider à changer notre perception des choses et ainsi **améliorer la qualité de notre vie**. La méditation est un processus de transformation intérieure qui nous permet de nous reconnecter à nous-mêmes et de vivre plus pleinement l'instant présent.

Comme le souligne Matthieu Ricard dans son livre « [L'Art de la méditation](#) »,

**« Se transformer intérieurement en entraînant l'esprit est la plus passionnante des aventures. Et c'est le véritable sens de la méditation. »**

En effet, la méditation n'est pas seulement une pratique pour calmer l'esprit, mais aussi un moyen de **développer notre potentiel humain, d'augmenter notre intelligence émotionnelle** et de **cultiver notre bien-être**.

La méditation est une pratique qui nous permet de prendre soin de nous-mêmes et des autres. Elle nous aide à être plus présents, plus conscients et plus ouverts. En méditant, nous pouvons trouver un équilibre entre détente et juste tension et nous pouvons apprendre à vivre de manière plus authentique et plus heureuse.

## ✓ 5 exercices faciles pour commencer

### Méditation par la Respiration



Pour commencer notre voyage, il y a la « **Méditation par la Respiration** ». D'une simplicité déconcertante, elle ne requiert qu'un endroit calme pour s'asseoir confortablement. Fermez les yeux et focalisez votre attention sur les mouvements naturel de votre corps lorsque vous respirer. Puis sur le flux d'air qui entre et qui sort de vos poumons. Imaginez qu'elle est comme une vague s'échouant sur le rivage puis se retirant.

Lorsque votre esprit vagabonde, comme il le fera, accueillez-le sans jugement et redirigez doucement votre attention vers votre respiration.

Pour débiter, consacrez 5 à 10 minutes à cet exercice. Vous serez surpris de la quiétude que ces moments de silence peuvent instiller dans votre quotidien.

## Balayage Corporel



Cette pratique est idéale pour se détendre et se reconnecter à son corps. Il suffit de s'allonger confortablement sur le dos, bras le long du corps, paumes tournées vers le ciel. Puis, commencer par concentrer son attention sur sa tête et descendre progressivement jusqu'à la pointe des pieds. Prenez le temps d'explorer et de ressentir chaque partie de votre corps sans jugement de votre être. Chaque sensation, chaque tension ou détente est une invitation à vous ancrer plus profondément dans votre corps. Découvrez à quel point cette écoute corporelle attentive peut être un véritable havre de paix.

## Récitation de Mantras



J'apprécie tout particulièrement ce type de méditation. La « Récitation de Mantras », c'est une technique qui utilise la répétition d'un mot ou d'une phrase apaisante soit pour calmer l'esprit, soit pour adopter un état d'esprit en particulier.

Choisissez un mantra qui résonne en vous, comme « paix intérieure » ou « sérénité » par exemple ou tout autre état d'esprit que vous souhaitez adopter pour la journée ou de manière générale.

Laissez ce mot ou cette phrase se répéter dans votre esprit, comme une douce mélodie qui éloigne les pensées agitées. Chaque fois que votre esprit divague, ramenez-le simplement à votre mantra, comme un bateau qui revient toujours à son port d'attache. Cette technique peut être une bouée salvatrice dans le tumulte de nos pensées.

## Méditation des Sensations



Plongeons maintenant dans la « Méditation des Sensations ». Pour cela, asseyez-vous simplement dans un endroit calme et ouvrez-vous aux sensations autour de vous. Peut-être est-ce la caresse de l'air sur votre peau, le bourdonnement lointain de la vie urbaine, ou l'odeur du thé fraîchement infusé. Ne portez pas de jugement sur ces sensations, contentez-vous de les accueillir avec bienveillance. C'est une invitation à être pleinement présent, à savourer le moment, à découvrir la richesse de l'ici et maintenant. Une façon simple mais puissante de se reconnecter au monde qui nous entoure.

## Méditation Guidée



Enfin, découvrons la « Méditation Guidée », un outil précieux, surtout pour les novices. Grâce à des enregistrements audio disponibles en ligne ou sur [des applications](#), vous serez guidé pas à pas à travers différentes techniques de relaxation. Que ce soit la voix apaisante d'un guide qui vous emmène dans un voyage intérieur, ou des instructions claires pour vous aider à rester concentré, ces sessions guidées sont comme un ami bienveillant qui vous accompagne dans votre pratique. Elles offrent un moyen accessible et efficace pour débiter et rester engagé dans votre voyage méditatif.

## ✓ **Mes meilleurs conseils pour progresser rapidement**

### **Les défis sur le chemin de la méditation quotidienne**

Fort de toutes ces connaissances, il paraît indispensable de faire en sorte que cette pratique devienne un élément de ma vie. Un peu comme la pratique de la course à pied ou une nutrition équilibrée et adaptée...

Toutes ces informations sont comme ces gens qui savent que la petite bête ne mange pas la grosse et qui sont quand même effrayé par un petit insecte. Ou un peu comme ces gens qui savent que le transport aérien est le moyen de se déplacer le plus sûr au monde mais qui malgré tout en ont peur...

Comment faire pour rester motivé ? Est-ce que ce sujet m'intéresse ? Est-ce que cela va m'apporter quelque chose ?

Quels sont les mécanismes de la motivation ?

Toutes ces questions, je me les suis posés mille fois !

Et selon moi, il y a plusieurs choses dans ce mécanisme de la motivation qui sont à mettre en lumière.

1. La connaissance de soi, de ses valeurs, de ses passions,
2. La définition d'objectifs,
3. Les mécanismes de la motivation,
4. L'identification des actions et la création de routine,
5. La modification de son environnement pour atteindre ses objectifs.
6. La discipline et la persévérance

### ***La connaissance de soi, de ses valeurs, de ses passions,***

La connaissance de soi passe par un travail d'introspection.

Prenez un carnet de note ou ouvrez une page word et répondez à ces questions:

Quels sont mes passions ? Faites une liste et écrivez jusqu'à ce que vous n'ayez plus d'idées.

Pourquoi est-ce que ce sont des passions ? Je les pratiques pour avoir plus de connaissances, pour les sensations que cela me procure, pour m'accomplir ? Un mélange des trois ?

Quels sont mes forces, mes domaines d'expertise, les domaines dans lesquelles j'ai de l'expérience, mes diplômes, mes talents innés?

Prenez une nouvelle fois votre carnet de note ou votre page word et répondez à cela.

## ***La définition d'objectifs***

Si vous baigné dans le développement personnel, vous connaissez sans aucun doute la méthode SMART.

1. **Spécifiez vos objectifs** : Un objectif bien défini doit être spécifique. Au lieu de dire « Je veux être en bonne santé », vous pouvez par exemple dire « Je veux perdre 10 kilos en 6 mois ».
2. **Utilisez la méthode SMART** : Un bon moyen de structurer vos objectifs est d'utiliser la méthode SMART, qui signifie : Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste, et Temporellement défini.
3. **Priorisez vos objectifs** : Il est possible que vous ayez plusieurs objectifs en tête. Il est important de les prioriser pour pouvoir se concentrer sur les plus importants et éviter de se sentir submergé.
4. **Établissez un plan d'action** : Une fois que vous avez défini votre objectif, établissez un plan d'action détaillé qui décrit les étapes nécessaires pour atteindre cet objectif. Cela peut inclure des sous-objectifs, des échéances, des ressources nécessaires, etc.
5. **Écrivez vos objectifs** : Mettre vos objectifs par écrit peut vous aider à clarifier vos idées et à rester concentré. De plus, cela peut être motivant de voir vos progrès écrits noir sur blanc.
6. **Revoyez régulièrement vos objectifs** : Les circonstances peuvent changer et vos objectifs peuvent évoluer. Il est donc important de les revoir régulièrement pour vous assurer qu'ils sont toujours alignés avec ce que vous voulez dans la vie.



## ***Les mécanismes de la motivation***

La motivation, c'est l'énergie qui met en mouvement, ce sont les raisons, les intérêts qui vont pousser un individu à se mouvoir à aller vers un objectif.

Elle va vous faire aller de votre idée jusqu'à l'accomplissement de celle-ci.

Donc si je veux intégrer la méditation dans ma vie, il va me falloir de la motivation. En effet, pour accomplir une action, il faut de la motivation et donc de l'énergie.

Quelle est la motivation qui se cache derrière ma volonté de vouloir pratiquer la méditation au quotidien. L'intention est-elle bonne ou mauvaise ?

Y a-t-il différent type de motivation ?

Decy et Ryan ont étudié ce phénomène et je vais vous faire découvrir son échelle qui va de « **la peur** » vers « **l'amour** » .

## **L'amotivation**

Le bas de l'échelle de la motivation, c'est l'amotivation donc l'absence de motivation. L'individu est soumis à des facteurs qui font qu'il n'agit pas, qu'il ne passe pas à l'action. C'est **la résignation**, le pire de tout, le plus bas de l'échelle, c'est la peur...

L'impression d'avoir un manque de compétence ou parfois une sur-anticipation des événements et des problèmes qui semble devenir des montagnes. De ce fait, la personne ne passe pas à l'action.

L'activité n'a pas de valeur à vos yeux et donc vous ne ferez pas cette activité, tout simplement.

## **La motivation extrinsèque**

Puis vient la motivation extrinsèque. Les actions de la personne sont provoqués par des circonstances extérieures tel qu'une punition, récompense, la pression sociale ou l'approbation d'un tiers.

L'individu agit par culpabilité, par compliments. C'est une motivation de l'ego...Pour se prouver qu'on peut le faire.

**« Votre projet est-il au service de votre égo ou votre égo est au service d'un projet ? »**  
(Idriss Aberkan)

## **La motivation intrinsèque**

Enfin la motivation intrinsèque, C'est la motivation d'agir ou de faire quelque chose parce que celle-ci vous plaît ou vous intéresse. Les actions sont libres et auto déterminées.

La motivation est interne, c'est la boussole qui dirige votre chemin, un plaisir auto déterminer, décidé par l'individu.

L'accomplissement de soi, la stimulation de votre esprit, l'apprentissage, la connaissance.  
**C'est l'amour de soi.**

Donc pour avoir une motivation auto déterminé, il faut apprendre à se connaître, ses valeurs et son idéal de vie. Il faut donc faire de l'introspection. Savoir par quoi on est motivé...

## ***L'identification des actions et la création de routine***

Chaque jour, du moment où vous vous levez, au moment où vous entrez dans votre lit et jusqu'à ce que vous vous endormiez, votre cerveau est en pilote automatique.

Il s'agit des mécanismes et des stratégies inconscientes que vous avez mises en marche et répéter des milliers de fois depuis que vous êtes tout petit.

Vos premières routines, vous ont été enseignées par vos parents.

Pour la plupart d'entre nous, avant d'aller vous coucher, vous ne pensez plus au fait d'aller aux toilettes, de vous brossez les dents, de lire un livre avant d'éteindre la lumière et de prendre cette position qui vous permettra de vous endormir.

Ces mécanismes sont automatisés car ils permettent au cerveau d'économiser de l'énergie.

Que penseriez-vous du fait d'utiliser l'énergie de la motivation pour identifier ces routines et les modifier (si elle vous semble néfaste) afin d'atteindre vos objectifs personnels en fonction de vos valeurs et de vos passions !

Demain matin, quand vous vous lèverez pour votre nouvelle journée « type », ouvrez un bloc-notes dans votre téléphone et notez chacune des actions que vous faites.

Et à la fin de la journée avant de vous coucher, notez si ces routines sont positives, négatives ou neutre.

### ***La modification de son environnement pour atteindre ses objectifs.***

Vous avez noté toutes ces actions que vous effectuez au quotidien en mode automatique ?

Est-ce que vous souhaitez y ajouter une routine qui vous apportera du bien-être comme par exemple la pratique de la méditation ?

Il y a plusieurs stratégie à adopter afin d'ajouter un automatisme à votre routine.

Si elle est positive, ajouter là à la suite d'une action que vous faites systématiquement.

Par exemple, tous les matins, je me lève et je fais mon lit, puis je descends pour aller aux toilettes, je me lave les mains et je m'assois sur mon siège de méditation afin d'entamer une séance de 15 minutes.

**Ajoutez simplement l'action que vous voulez effectuer tous les jours après une séquence que vous faites habituellement.**

Pour rendre cette stratégie encore plus efficace, il faut mettre tous les éléments qui vous permettrons de faire cette action de manière simple et facile.

Dans mon exemple, j'ai modifié mon environnement. J'ai mis à disposition, mon gong et mon encens à côté de mon siège de méditation qui est à la sortie de mes toilettes.

**Rendre les choses accessibles et simple** est une autres stratégies qui vous permettra d'atteindre vos buts.

## ***La discipline et la persévérance***



Comment être discipliné et persévérant ?

Pour être discipliné et persévérant, il faut **faire des actions** pour **avoir des résultats** et devenir ou **être cette personne** qui répète ces actions au quotidien.

La plupart des gens prennent le problème à l'envers. Ils veulent être cette personne avant de n'avoir effectué la moindre action.

Vous ne serez jamais méditant ou marathonnier ou ce que vous voulez si vous n'avez pas **l'intention profonde de devenir l'être que vous souhaitez.**

Si vous voulez devenir marathonnier, il faut simplement courir régulièrement.

Si vous voulez devenir méditant, et bien c'est simple, il faut méditer régulièrement.

Ce que j'ai mis du temps à comprendre après avoir atteints de nombreux objectifs que je m'étais fixé, c'est que **la réponse ne se situait pas dans le fait d'avoir**, mais dans **le fait d'être**.

J'ai couru de nombreuses courses pour devenir marathonien, mais une fois l'objectif atteint, je m'arrêtais. Mon objectif ne se situait pas dans l'être mais dans l'avoir.

C'était **une erreur de perception**. Je suis bien devenu marathonien mais pas un coureur régulier. Car je me suis simplement arrêté de courir après avoir atteint mon objectif. Est-ce que vous saisissez la différence ?

Faites les choses pour devenir l'être que vous voulez en fonction de vos valeurs, de vos passions et vous verrez que vous serez aligné, authentique et en harmonie avec vous-même.

## **Ma perception de la méditation au quotidien**

Chaque jour, les bienfaits se font sentir presque instantanément, **transformant mon humeur et ma vision du monde**.

Avez-vous déjà constaté comment les individus pouvaient **maintenir leur état émotionnel** ? Aussi bien dans le positif que dans le négatif...

Maintenant, imaginez deux chiens. Un gentil et un méchant. Si vous avez ces deux chiens et seulement un repas à leur offrir, lequel dominera l'autre selon vous? C'est simple : **celui que vous choisissez de nourrir au quotidien**.

Ce principe est aussi vrai pour vos émotions. Quelles sont celles que vous nourrissez chaque jour ? Tout comme dans votre vie, **votre cerveau se nourrira de ce que vous décidez de lui donner...** Alors **cessez d'alimenter vos peurs** mes amis Libre Penseur.

Dans le livre incontournable « Réfléchissez et devenez riche » de Napoleon Hill, ce concept frappant est mis en avant. Selon l'auteur, vous ne pouvez nourrir qu'un type d'émotion à la fois : positive ou négative.

Alors, quel sera votre choix ? D'après mon expérience, la méditation s'avère être un outil puissant pour **nourrir votre cerveau de ce qui compte vraiment pour vous**. Ne laissez pas vos émotions vous contrôler, prenez les commandes et **alimentez votre cerveau avec ce qui vous élève et vous rend heureux**.

## **La méditation et l'amélioration de la qualité de vie**

Mon état émotionnel s'est transformé, recentré sur ce qui m'inspire et me comble de bonheur. Ma vie a connu une amélioration remarquable ; je déborde d'énergie et concentre mes efforts sur ce qui m'élève véritablement.

Je me questionne sans cesse : « Qui suis-je vraiment ? » Et à chaque choix, **je me guide vers mon bien-être**. Fatigué ? Je choisis une alimentation saine.

Tenté de sauter un entraînement ? Je me rappelle ma nature de sportif, et je m'engage. Et après chaque défi relevé, je m'accorde une reconnaissance sincère.

C'est **une quête quotidienne de bien-être**, un chemin exigeant et gratifiant vers une vie sans regrets, où **chaque jour est une opportunité de mieux-être**. C'est ce qui me remplit de joie, sans compromis ni demi-mesure.

## Un chemin vers soi et vers les autres

Voilà, j'espère que cet e-book vous aura plu.

Il est en libre accès, alors **relisez-le et partagez-le**. Et si cela vous a plu, je vous invite à me rejoindre sur mon groupe privé discord.

A très bientôt.

Renan

-