

MEDITATION

POUR DES GENS OCCUPÉS



Discover How To Meditate To Reduce
Stress and Regain Mental Clarity,
Even if You're Strapped For Time

Avis de non-responsabilité

Cet eBook a été rédigé à des fins d'information uniquement. Tous les efforts ont été faits pour rendre cet eBook aussi complet et précis que possible. Cependant, il peut y avoir des erreurs de typographie ou de contenu. En outre, cet eBook ne fournit des informations que jusqu'à la date de publication. Par conséquent, cet eBook doit être utilisé comme un guide et non comme la source ultime.

Le but de cet eBook est d'éduquer. L'auteur et l'éditeur ne garantissent pas que les informations contenues dans ce livre électronique sont complètes et ne peuvent être tenus responsables de toute erreur ou omission. L'auteur et l'éditeur n'ont aucune responsabilité envers toute personne ou entité en ce qui concerne toute perte ou tout dommage causé ou prétendument causé directement ou indirectement par cet ebook.

Ce livre électronique contient des informations et est conçu à des fins éducatives uniquement. Ces informations ne sauraient se substituer à un avis, un diagnostic ou un traitement médical professionnel.

Table des matières

Introduction	6
Qu'est-ce que la méditation ?	8
Histoire	8
Catégories de méditation	9
Éléments de méditation	10
Outils de méditation.....	11
La méditation dans le monde moderne.....	11
Les bienfaits de la méditation.....	14
Réduit le stress	14
Diminue les symptômes de la maladie	15
Améliore la santé cardiaque	15
Diminue la tension musculaire.....	16
Augmente le métabolisme.....	16
Ralentit le processus de vieillissement du cerveau	16
Améliore le bien-être psychologique	17
Améliore la concentration.....	18
Aide aux toxicomanes en voie de guérison.....	19
La méditation et l'esprit.....	21
Hippocampe gauche	21
Cingulaire postérieur	21
Jonction temporo-pariétale (TPJ).....	22
Amygdale	22
Tout mettre en place	23
La méditation et le corps	25

LA MÉDITATION POUR LES PERSONNES OCCUPÉES

Comment la méditation affecte le corps.....	25
Tout mettre en place	25
Calmer l'esprit et le corps.....	28
Les avantages de calmer l'esprit et le corps en même temps	28
Comment calmer l'esprit et le corps	29
Calmer l'esprit et le corps séparément.....	29
La méditation en mouvement	32
Qu'est-ce que la méditation du mouvement ?	32
La méditation par le mouvement en pratique.....	32
Asanas populaires	33
La méditation par l'observation	36
Qu'est-ce que la méditation d'observation ?	36
Les avantages de la méditation d'observation.....	36
Comment pratiquer la méditation d'observation	37
Méditation avec affirmations	41
Que sont les affirmations ?	41
Les avantages de la méditation avec les affirmations	42
Comment créer des affirmations	42
Comment méditer avec des affirmations	44
Créer une pratique quotidienne	47
Comment créer une pratique quotidienne ?	47
Faire sa pratique quotidienne	48
Méditation quotidienne pour l'âme.....	51
Journal de méditation.....	51
Conclusion.....	54

INTRODUCTION



INTRODUCTION

La méditation est un excellent moyen de se reconnecter avec soi-même et de calmer son corps et son esprit. Par conséquent, la méditation présente plusieurs avantages qui contribuent à votre bien-être émotionnel et physique.

Malheureusement, de nombreuses personnes pensent que la méditation prend trop de temps et qu'elles sont trop occupées pour s'y adonner. Il s'agit d'un mythe.

Tout le monde, même les personnes les plus occupées, peut et doit intégrer la méditation dans sa routine quotidienne afin d'en ressentir tous les avantages.

Dans ce guide, nous voulons vous aider à méditer malgré votre emploi du temps chargé. Nous commencerons par examiner la méditation et ses avantages. Ensuite, nous découvrirons les effets de la méditation sur l'esprit et le corps.

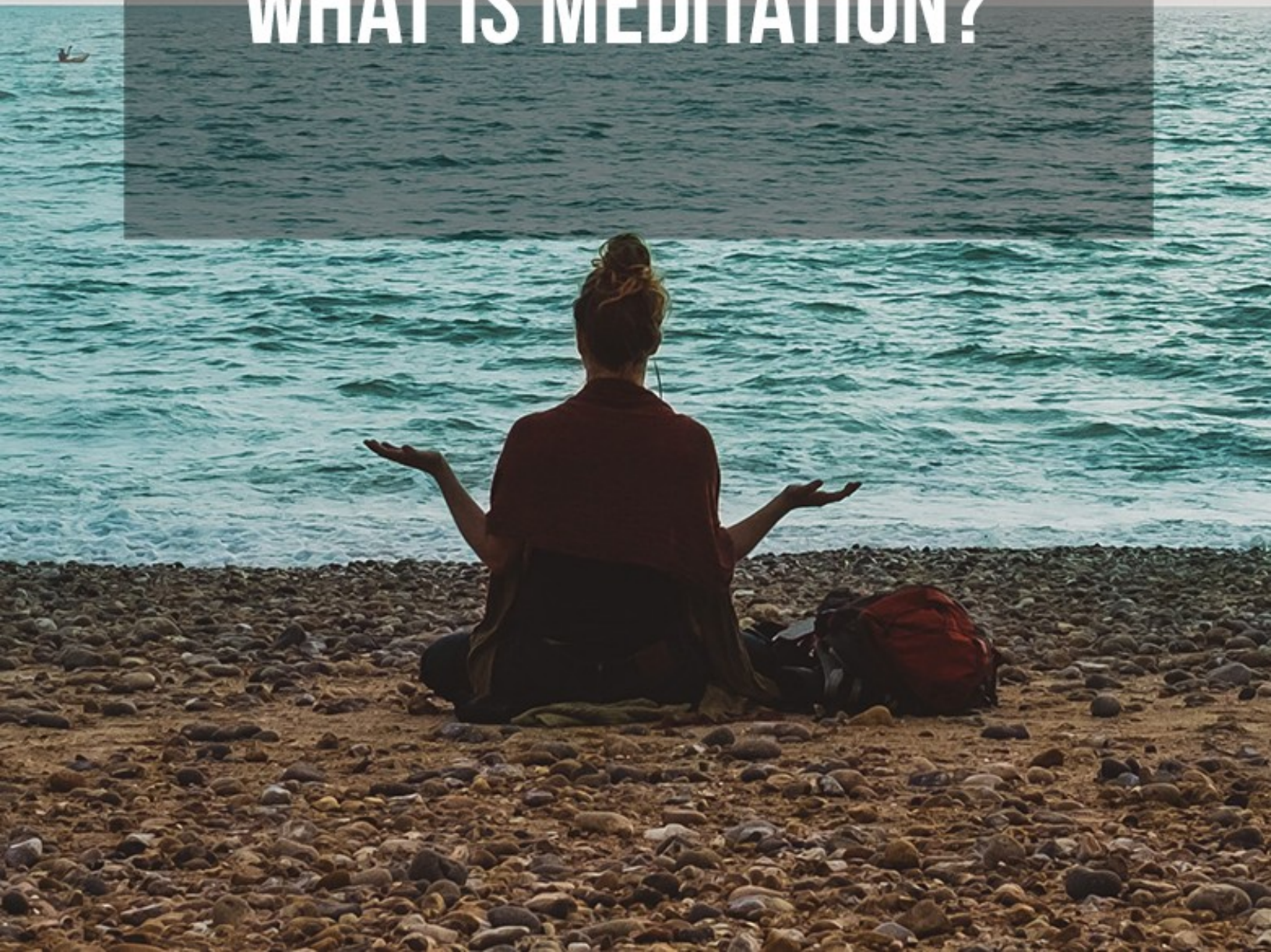
Ensuite, nous examinerons trois techniques de méditation que vous pourrez essayer. Enfin, nous vous aiderons à créer une pratique quotidienne qui vous permettra d'utiliser la méditation pour guérir votre âme.

Après avoir lu ce guide, même les personnes les plus occupées pourront intégrer la méditation dans leur routine quotidienne et bénéficier des nombreux avantages qui en découlent.

Au cours de votre lecture, nous vous demandons de garder l'esprit ouvert et de prêter attention à vos réactions. Vos réactions vous aideront à déterminer les formes de méditation les mieux adaptées à vos besoins et vous en diront un peu plus sur vous-même. Quoi qu'il en soit, restez ouvert à la méditation et à ses possibilités.

CHAPTER 1

WHAT IS MEDITATION?



QU'EST-CE QUE LA MÉDITATION ?

La méditation est vaguement définie comme une pratique utilisée à la fois pour entraîner l'attention et la conscience et pour atteindre la clarté mentale et la stabilité émotionnelle. La pratique comprend un certain nombre de techniques, comme la respiration ou le mouvement, afin d'atteindre l'objectif d'une attention accrue et d'une stabilité émotionnelle.

Au-delà de cette définition vague, de nombreux chercheurs se sont efforcés de définir plus précisément le phénomène. La raison en est que la méditation se présente sous plusieurs formes et est intégrée différemment dans les contextes religieux et non religieux. Examinons de plus près ce qu'est la méditation.

Histoire

La méditation est [pratiquée depuis 1500 avant notre ère](#). Les premières traces de méditation se trouvent dans les traditions hindoues du védantisme, une forme d'hindouisme qui utilise encore la méditation aujourd'hui. D'autres formes de méditation ont été développées par les taoïstes en Chine et les bouddhistes en Inde.

Les premiers juifs et chrétiens ont également essayé des pratiques méditatives. Philon d'Alexandrie et Plotin sont deux penseurs juifs et chrétiens qui ont spécifiquement écrit sur la méditation vers 20 avant Jésus-Christ, mais leurs points de vue n'ont pas été pleinement acceptés dans leurs religions respectives avant le Moyen Âge.

Au cours du Moyen Âge, la méditation s'est davantage intégrée aux religions occidentales, telles que le christianisme, le judaïsme et l'islam. La Lectio Divina, les pratiques kabbalistiques et le soufisme ne sont que trois exemples de la façon dont la méditation s'est imbriquée dans la foi

LA MÉDITATION POUR LES
PERSONNES OCUPÉES

religieuse occidentale au Moyen Âge. À la même époque, des pratiques méditatives ont été introduites au Japon, où elles se sont développées et ont été intégrées à d'autres formes de bouddhisme.

Ce n'est qu'au 19th siècle que la méditation a commencé à se transformer, passant d'un rituel religieux à une pratique non spirituelle et centrée sur la santé. Cette transition s'est produite lorsque les techniques de méditation asiatiques se sont répandues en Occident.

Une fois qu'ils se sont répandus, les méditants occidentaux ont trouvé des applications alternatives pour la méditation, rendant cette pratique déjà difficile à définir encore plus difficile à définir.

Aujourd'hui, la méditation est pratiquée dans des contextes tant spirituels que non spirituels. Les personnes de confession indienne, est-asiatique et abrahamique, par exemple, pratiquent souvent la méditation spirituelle, tandis que les hommes d'affaires et les participants aux cours de yoga pratiquent souvent la méditation non spirituelle.

Dans les deux cas, cependant, la méditation est considérée comme une pratique permettant d'aiguiser la capacité du cerveau à se concentrer et d'apporter clarté et stabilité à l'esprit et aux émotions.

Méditation Catégories

Depuis le 19th siècle, la méditation a été divisée en deux grandes catégories : la méditation focalisée (ou concentrative) et la méditation d'écoute ouverte (ou de pleine conscience). Chaque catégorie a ses propres avantages et applications.

La méditation concentrée consiste à se concentrer sur une seule chose. Prêter attention à la respiration, à un sentiment, à un koan ou à une affirmation sont toutes des techniques de méditation concentrée.

L'avantage de cette catégorie est qu'elle aiguiser votre esprit et renforce votre capacité à vous concentrer sur une seule chose.

La méditation de surveillance ouverte consiste à être attentif à son état et à son

LA MÉDITATION POUR LES
PERSONNES OCUPÉES
environnement. L'avantage de cette catégorie est que vous êtes amené à la

présent alors que vos sens sont aiguisés et rendus conscients des états qui vous entourent.

Certaines pratiques méditatives utilisent cependant à la fois la méditation concentrative et la méditation d'observation ouverte. Ces pratiques incluent vipassana et samatha dans leurs méditations.

Il est important de souligner que la méditation focalisée et l'observation ouverte ne sont que des catégories de méditation. Au sein de ces deux catégories, il existe d'innombrables styles et techniques de méditation.

Méditation éléments

La méditation comprend un certain nombre d'éléments. Bien que ces éléments ne soient pas nécessairement utilisés dans toutes les formes de méditation, ils tendent à rendre les pratiques de méditation plus efficaces et utiles, en particulier pour les débutants ou les personnes occupées.

L'élément le plus important de la méditation est l'attention focalisée. Sans cet élément, il est impossible de pratiquer la méditation. La concentration de votre attention vous permet de former votre esprit et d'échapper aux distractions. Vous pouvez focaliser votre attention en fermant les yeux, en vous concentrant sur un objet ou en récitant une affirmation.

Un autre élément important de la méditation est la respiration détendue. La respiration détendue comprend une respiration profonde, régulière et intentionnelle. Le but de cet élément est d'absorber plus d'oxygène, de réduire la tension musculaire et de profiter des avantages d'une meilleure respiration.

À moins que vous ne pratiquiez une forme rigoureuse de méditation, trouver un endroit calme est un autre élément puissant de la méditation. Les environnements calmes vous permettront de mieux échapper aux

LA MÉDITATION POUR LES
PERSONNES OCCUPÉES
distractions et de concentrer votre esprit. Certains sites

Les méditants expérimentés sautent intentionnellement cet élément afin de pouvoir mettre leur esprit et leur corps au défi.

Un autre élément facultatif de la méditation est une position confortable. Que vous marchiez, soyez assis ou allongé, vous devez vous sentir à l'aise afin de tirer le meilleur parti de votre pratique. Vous ne devez jamais méditer dans une position qui vous semble douloureuse, peu sûre ou dangereuse.

Enfin, le dernier élément de la méditation est une attitude ouverte. Tout comme l'élément attention focalisée, il est impossible de méditer sans une attitude ouverte. Cet élément vous permettra de vous exercer, de vous mettre au défi et de vous épanouir sans avoir à vous battre. l'auto-jugement et le ridicule.

Méditation outils

Comme nous l'avons appris, il existe différents types de méditation. L'une des façons de distinguer ces nombreuses techniques est l'utilisation d'outils.

Les postures ou asanas constituent l'outil de méditation le plus connu. Les asanas sont utilisés dans les méditations spirituelles et non spirituelles. Il peut s'agir de postures de yoga, de la marche ou de l'exécution consciente d'une tâche. Les cours de yoga, par exemple, utilisent les asanas dans le cadre de leurs pratiques méditatives.

Les perles de prière sont un autre outil de méditation populaire. Les perles de prière sont utilisées comme outils de méditation dévotionnelle dans des contextes spirituels tels que le christianisme, le gaudiya vaishnavisme, le bouddhisme et le jaïnisme. Le méditant récite un mantra en comptant chaque perle et continue ainsi jusqu'à ce que le mala ou la chaîne de perles soit terminé.

La méditation dans le monde moderne

LA MÉDITATION POUR LES
PERSONNES OCCUPÉES

Depuis sa conception en 150 avant J.-C., la méditation a radicalement changé. À l'origine, la méditation était associée à la pensée religieuse en Inde et en Europe.

Chine, mais elle s'est finalement étendue aux pratiques religieuses de l'Asie de l'Est, du Moyen-Orient et de l'Europe également.

Une fois que les pratiques méditatives asiatiques ont été partagées avec l'Occident, les traditions occidentales ont commencé à utiliser la méditation à des fins non religieuses. Par conséquent, de nombreux méditants d'aujourd'hui ne sont pas religieux et pratiquent la méditation pour ses bienfaits sur la santé. Pourtant, un grand nombre de personnes méditent à des fins religieuses ou spirituelles.

La méditation s'étant beaucoup développée, il existe de nombreux types de pratiques méditatives. La plupart de ces pratiques peuvent être classées comme méditation focalisée ou méditation ouverte. Dans ces deux catégories, on trouve d'innombrables techniques de méditation, dont certaines utilisent des outils de méditation comme les asanas ou les perles.

Quelle que soit la catégorie ou le type de méditation, la méditation est considérée comme une pratique visant à approfondir la capacité de l'esprit à se concentrer et à provoquer une stabilité et une clarté émotionnelles. Elle intègre des éléments tels que l'attention concentrée et l'ouverture d'esprit, pour le plus grand bien du méditant.

A person is shown from behind, sitting in a meditative lotus position. Their body is semi-transparent, revealing a vibrant, colorful galaxy (resembling the Milky Way) inside. The background is a vast, ethereal cosmic space with soft, glowing clouds in shades of pink, purple, and blue, and a bright light source at the top. The overall mood is peaceful and spiritual.

CHAPTER 2

THE BENEFITS OF MEDITATION

LES AVANTAGES DE LA MÉDITATION

De nombreux penseurs et scientifiques ont été séduits par les bienfaits de la méditation sur la santé. En conséquence, un certain nombre d'études et de tests ont été réalisés pour mesurer l'impact de la méditation sur une personne. Ces études ont révélé que la méditation entraîne un certain nombre de bienfaits pour le corps et l'esprit.

Réduit le stress

Aujourd'hui, de nombreuses personnes subissent un stress chronique ou grave, ce qui est très négatif pour notre bien-être et notre santé en général. Le stress est la réponse naturelle de notre corps à des situations tendues ou dangereuses. Lorsque vous vous trouvez dans ces situations, votre corps libère des hormones qui préparent votre mentalité naturelle de fuite ou de combat.

Le stress peut être une bonne ou une mauvaise chose, selon la durée pendant laquelle il est ressenti. Le stress est une bonne chose lorsqu'il est bref, car il peut nous motiver à atteindre nos objectifs ou à terminer nos tâches dans les délais impartis. En revanche, le stress à long terme est mauvais pour la santé car il peut causer des dommages physiques à notre corps et à notre esprit.

Selon un certain nombre d'[études](#), la méditation est un excellent moyen de gérer le stress car elle active la réaction de relaxation de notre corps. Cela signifie que la méditation ramène le corps à un état de calme et annule les effets du stress. Par conséquent, la méditation vous permettra de gérer votre niveau de stress de manière efficace et saine.

Diminue les symptômes de la maladie

Selon la [clinique Mayo](#), la méditation peut être utile si vous vivez avec un problème de santé. L'anxiété, l'asthme, le cancer, la douleur chronique, la dépression, les maladies cardiaques, l'hypertension artérielle, le syndrome du côlon irritable, les problèmes de sommeil et les céphalées de tension ne sont que quelques-unes des maladies qui bénéficient de la méditation.

Certains chercheurs pensent que la méditation aide les maladies car elles sont exacerbées par le stress. Si le stress est réduit, les symptômes de la maladie peuvent également être réduits. Comme la méditation augmente la relaxation, elle réduit les symptômes de la maladie.

Améliore la santé du cœur

L'un des meilleurs effets de la méditation sur le corps est qu'elle améliore la santé cardiaque. Selon l'[American Heart Association](#), les patients qui ont médité ont constaté une diminution de l'épaisseur de leurs parois artérielles. En revanche, les patients qui n'ont pas médité n'ont constaté aucune modification de leurs parois artérielles.

L'épaisseur de vos parois artérielles est très importante. Des parois artérielles épaisses peuvent être à l'origine d'un certain nombre de problèmes de santé négatifs tels que l'hypertension artérielle, l'obésité et d'autres maladies cardiaques. Si vos parois artérielles sont trop épaisses, elles peuvent avoir un impact sur la quantité de sang pompée par le cœur et provoquer une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral.

Avec la méditation, l'épaisseur de la paroi artérielle diminue, ce qui permet à votre cœur de pomper le sang de manière plus fluide et de réduire les risques d'accident vasculaire cérébral ou de crise cardiaque.

Diminue la tension musculaire

Un autre impact de la méditation sur le corps est la diminution de la tension musculaire. On parle de tension musculaire lorsque les muscles ne sont pas correctement détendus, ce qui provoque souvent des douleurs aiguës et des difficultés à bouger. Vous pouvez ressentir une tension musculaire si vous faites des exercices intenses, si vous subissez un stress important ou si vous prenez certains médicaments.

Comme la méditation comprend souvent une respiration contrôlée et un apaisement de l'esprit, elle aide également vos muscles à se détendre. Il existe même une technique de méditation, appelée relaxation musculaire progressive, qui vise à détendre les muscles.

En outre, la méditation réduit le stress, qui est l'une des principales causes de la tension musculaire. Si vous réduisez le niveau de stress, vous réduirez également son effet secondaire, à savoir une forte tension musculaire.

Augmente le métabolisme

La méditation augmente également le métabolisme. Même si la méditation ne vous fera pas perdre une tonne de poids, elle aidera votre corps à brûler plus de calories pendant votre repos.

La raison en est que la méditation provoque une augmentation de l'activité de l'hypothalamus, la partie du cerveau qui est responsable du contrôle de votre métabolisme. Si cette zone est plus active, votre corps aura naturellement un métabolisme plus élevé.

Ralentit le processus de vieillissement du cerveau

L'un des effets de la méditation sur l'esprit est qu'elle préserve mieux le processus de vieillissement du cerveau. Le processus de vieillissement

LA MÉDITATION POUR LES
PERSONNES OCCUPÉES
du cerveau est mesuré par la quantité

du volume de matière grise dans le cerveau. Plus le volume de matière grise est important, plus votre cerveau est en bonne forme en termes de vieillissement.

Une [étude](#) menée par l'UCLA a révélé que les méditants de longue date avaient un volume de matière grise plus important que ceux qui ne méditent pas. Les jeunes méditants avaient plus de matière grise que les méditants plus âgés, mais les méditants plus âgés avaient plus de matière grise que les non-méditants du même âge. Cette étude suggère que la méditation ralentit le processus de vieillissement du cerveau.

Ralentir le processus de vieillissement du cerveau est un grand avantage de la méditation. Plus la matière grise est préservée, plus votre cerveau fonctionne bien pour le contrôle des muscles, la perception sensorielle, les émotions et la maîtrise de soi. Ainsi, la méditation nous permettra d'utiliser un cerveau et un esprit qui fonctionnent bien pendant une plus longue partie de notre vie.

Améliore le bien-être psychologique

L'impact de la méditation sur l'esprit se manifeste également par une modification de la structure du cerveau, qui se traduit par une amélioration du bien-être psychologique. La structure du cerveau est mesurée par l'épaisseur de la corticale ou le volume des cellules cérébrales.

Dans une étude menée par l'[Université de Harvard](#), les chercheurs ont constaté que huit semaines de réduction du stress basée sur la pleine conscience augmentent l'épaisseur du cortex dans l'hippocampe et dans les zones qui contrôlent la régulation des émotions et le traitement de l'autoréférence. En même temps, l'épaisseur du cortex diminue dans l'amygdale, qui contrôle la peur, l'anxiété et le stress.

En conséquence, les patients de l'expérience ont signalé une amélioration de leur bien-être psychologique et de leur bonheur. En fait, les patients ont déclaré qu'ils se sentaient moins stressés et se sentaient généralement mieux dans leur peau et dans leur vie.

En d'autres termes, la méditation affecte l'esprit en entraînant une augmentation du bonheur et du contentement.

En outre, la méditation améliore l'image de soi et les perspectives. Des [études ont](#) montré que la méditation de pleine conscience réduisait la dépression chez plus de 4 600 adultes. L'une des raisons possibles de ce phénomène est que le stress libère des substances chimiques inflammatoires appelées cytokines. Les cytokines peuvent affecter l'humeur et conduire à la dépression. Comme la méditation gère le stress, moins de cytokines sont libérées, ce qui entraîne une diminution de la dépression.

Certaines [études](#) ont même mesuré l'activité électrique dans le cerveau des méditants. L'étude a révélé que les personnes qui méditent présentent une plus grande activité dans les régions du cerveau associées à la pensée positive et à l'optimisme, ce qui montre une fois de plus que la méditation améliore le bien-être psychologique.

Améliore la concentration

La méditation améliore également la concentration et la capacité à se concentrer. En fait, certaines études suggèrent que même quelques semaines de méditation augmentent la concentration et la mémoire.

Dans une [étude](#) qui a mesuré les bienfaits de la méditation sur la concentration, les personnes qui ont médité quelques semaines avant le GRE ont vu leur score global augmenter de 16 points. Cette augmentation de points est attribuée à la capacité accrue de se concentrer sur les questions et le test.

Ainsi, la méditation augmente la capacité de concentration et de focalisation d'une personne. Cette augmentation affecte grandement l'esprit car elle accroît ses performances lorsqu'il est testé et mis sous

pression.

LA MÉDITATION POUR LES
PERSONNES OCCUPÉES

Aide les toxicomanes à se rétablir

La dépendance est une maladie brutale qu'il est difficile de réguler, de contrôler et de maintenir. La méditation est l'un des moyens par lesquels certains toxicomanes ont appris à contrôler leur dépendance. On pense que l'effet de la méditation sur les régions du cerveau qui se contrôlent elles-mêmes permet aux gens de mieux maîtriser leurs dépendances et leurs impulsions.

Une [étude a](#) révélé que les fumeurs qui méditent ont beaucoup plus de chances d'arrêter de fumer que ceux qui ne méditent pas. Cette étude suggère que la méditation aide les toxicomanes car elle leur permet de résister à l'envie de fumer jusqu'à ce qu'elle passe.

D'autres études se sont penchées sur la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience et la prévention de la rechute basée sur la pleine conscience et ont constaté que la méditation était également efficace pour traiter d'autres formes de dépendance.

CHAPTER 3

MEDITATION AND THE MIND



LA MÉDITATION ET L'ESPRIT

Comme nous l'avons vu, la méditation a un grand impact sur l'esprit. Comment cela se fait-il ? La réponse est simple : la méditation agrandit les régions du cerveau associées aux bons comportements tandis qu'elle rétrécit les régions associées aux mauvais comportements.

Gauche Hippocampe

L'hippocampe gauche est la zone du cerveau qui nous permet d'apprendre. Les capacités cognitives, la mémoire, les régulateurs émotionnels, la conscience de soi et l'empathie sont tous liés à l'hippocampe gauche et à sa fonctionnalité.

La fonctionnalité de l'hippocampe est mesurée sur la base du volume ou de la matière grise de cette région. Si l'hippocampe contient beaucoup de matière grise, la personne aura davantage de capacités cognitives et empathiques.

La méditation augmente le volume de l'hippocampe gauche. En conséquence, la personne qui médite voit ses capacités cognitives, sa régulation émotionnelle, sa conscience de soi et son empathie augmenter, autant d'attributs positifs.

Postérieur Cingulaire

Le cingulaire postérieur est responsable de vos pensées vagabondes et de votre sens du moi. Plus le cingulaire postérieur est grand, plus la personne est capable de rester concentrée et d'avoir une notion réaliste de soi.

La méditation augmente le volume du cingulaire postérieur, ce qui le rend plus fonctionnel. Il en résulte une meilleure concentration et une

perception plus fine de soi. Cette perception fine de soi est extrêmement importante lorsqu'on parle de l'esprit, car l'esprit est responsable de la compréhension et de la projection du soi.

Sans l'esprit, vous n'auriez pas de compréhension de vous-même. Étant donné que la méditation augmente la partie du cerveau qui régule le soi, elle peut permettre à votre esprit de concevoir plus clairement votre soi et votre place dans le monde.

Jonction temporo-pariétale (TPJ)

Le TPJ est la partie du cerveau qui nous permet d'être empathique et compatissant. Plus encore, le TPJ est associé à notre sens de la perspective, qui nous permet souvent d'être plus compatissants et empathiques. Lorsque nous nous mettons à la place d'une autre personne, le TPJ s'active.

La méditation augmente le volume du TPJ. Augmenter le volume du TPJ nous permet de devenir de meilleures personnes et d'atteindre certains objectifs personnels que nous nous fixons.

Par conséquent, la méditation nous permet de prendre l'image que nous avons de nous-mêmes et de la transformer en réalité.

Amygdale

L'amygdale est responsable des sentiments d'anxiété, de peur et de stress. Elle est responsable des comportements de lutte ou de fuite lorsque nous nous trouvons dans des situations stressantes, conflictuelles ou dangereuses. Dans certaines situations, l'amygdale peut nous sauver la vie, mais elle est souvent à l'origine d'un stress inutile, qui est malsain et nuisible à notre bien-être.

Contrairement aux autres parties du cerveau, l'amygdale se rétracte après la méditation. Lorsque l'amygdale se rétracte, vous ressentez moins d'anxiété et de stress, ce qui vous permet d'avoir une vision plus positive de vous-même et de votre situation. Comme

votre amygdale se rétrécit, votre bien-être psychologique s'accroît.

Rassembler le tout

Une fois de plus, la méditation entraîne une expansion de l'hippocampe gauche, du cingulaire postérieur et du TPJ, tandis qu'elle entraîne une réduction de l'amygdale. En conséquence, les méditants bénéficient d'une meilleure fonction cognitive, d'une meilleure régulation des émotions, d'une plus grande concentration, de notions réalistes de soi et de compassion. En même temps, ils ressentent moins de peur, d'anxiété et de stress.

Ces effets permettent à votre esprit de fonctionner d'une manière plus efficace, plus douce et plus propice à une vie saine et heureuse. En d'autres termes, la méditation a un impact positif sur l'esprit dans la mesure où elle le fait fonctionner d'une manière qui améliore votre intellect, votre mémoire, votre concentration et votre bien-être émotionnel.

A person is seen from behind, sitting in a meditative lotus position on the edge of a dark, rocky cliff. They are wearing a red t-shirt. The sun is rising directly in front of them, creating a bright, golden glow that fills the sky and the landscape below. Several birds are captured in flight, scattered across the sky. The overall atmosphere is peaceful and contemplative.

CHAPTER 4

MEDITATION AND THE BODY

LA MÉDITATION ET LE CORPS

La méditation a également un impact important sur le corps. En effet, la méditation permet d'équilibrer votre corps et ses fonctions. La raison en est que la méditation active la réponse de relaxation du corps, qui a un certain nombre de ramifications positives.

Comment la méditation affecte le corps

Comme indiqué précédemment, la méditation active la réponse de relaxation de votre corps, mais de quoi s'agit-il exactement ? Pendant la réponse de relaxation, votre corps commence à se détendre physiologiquement. Cela signifie que votre pression sanguine, votre rythme cardiaque, vos fonctions digestives et vos niveaux d'hormones reviennent à la normale après un état de stress.

Si toutes vos fonctions reviennent à la normale, c'est en partie parce que les hormones nocives sont réduites dès que vous commencez à vous détendre. Chaque fois que votre corps détecte un stress, il produit du cortisol. Le cortisol est utile pendant de courtes périodes, mais il peut perturber les cycles de sommeil, créer une humeur négative et vous fatiguer à la longue. La relaxation réduit les risques de taux élevés de cortisol.

En outre, la réponse de votre corps à la relaxation vous permet de désactiver le pilote automatique induit par le stress. Une fois le pilote automatique désactivé, vous pouvez utiliser votre esprit conscient et votre système nerveux somatique pour apporter des changements au système nerveux automatique, qui contrôle votre rythme cardiaque, votre rythme respiratoire, votre pression sanguine et vos hormones.

Tout mettre en place

LA MÉDITATION POUR LES PERSONNES OCCUPÉES

La méditation permet à votre corps d'activer sa réponse de relaxation. Lorsque votre réponse de relaxation est activée, votre corps réduit sa production de cortisol,

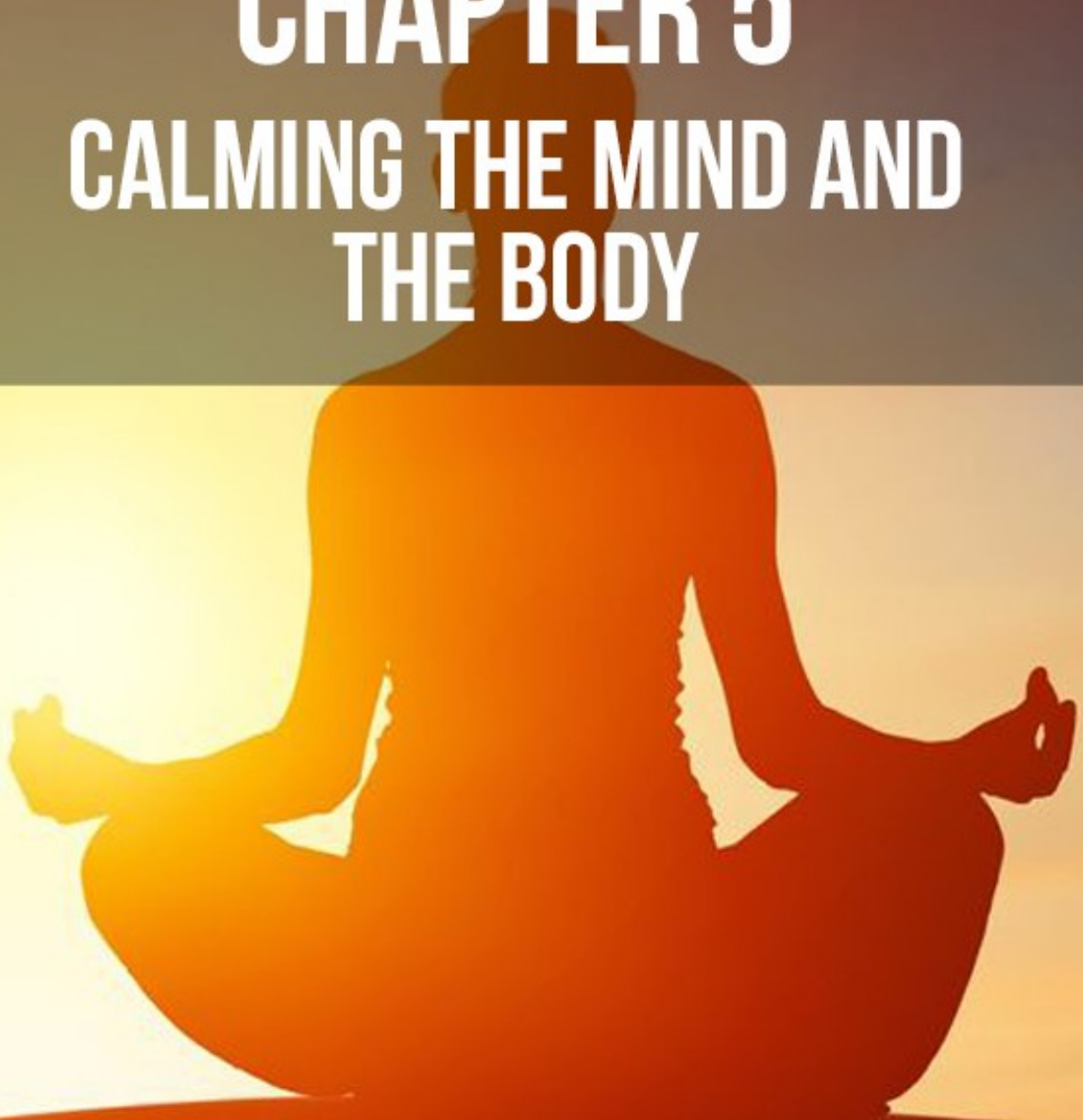
désactive son pilote automatique et vous permet de vous détendre physiologiquement, ce qui protège votre corps des dommages.

Imaginez que votre corps est comme les freins d'une voiture. Si vous appuyez constamment sur la pédale de frein ou si vous roulez avec le frein d'urgence activé, les freins et les plaquettes s'usent rapidement. Il en va de même pour votre corps.

Si votre corps ne fait jamais l'expérience de la relaxation physiologique, il s'usera beaucoup plus rapidement. La méditation incite à la relaxation physiologique, ce qui permet à votre corps d'être en meilleure santé plus longtemps.

CHAPTER 5

CALMING THE MIND AND THE BODY



APAISER L'ESPRIT ET LE CORPS

L'un des principaux avantages de la méditation est qu'elle calme à la fois l'esprit et le corps. Bien que cela puisse sembler être une tâche facile, très peu d'activités calment les deux.

Les avantages de calmer l'esprit et le corps en même temps

Au-delà des nombreux avantages énumérés précédemment, il existe de nombreux autres avantages de la méditation, notamment liés au fait qu'elle calme l'esprit et le corps en même temps.

Pensez à une fois où vous étiez allongé dans votre lit, où vous vous sentiez très fatigué, mais où vous ne pouviez pas fermer votre esprit. Ou bien, pensez à la dernière fois où votre corps était agité, où votre cerveau vous faisait mal, et où vous ne vouliez rien d'autre que dormir.

Dans ces deux cas, l'esprit et le corps ne travaillent pas ensemble, et vous auriez pu bénéficier d'une pratique méditative pour que votre esprit et votre corps ne fassent qu'un.

Le principal avantage de calmer l'esprit et le corps en même temps est qu'il vous permet de faire l'expérience d'une relaxation complète. Sous tous les angles, votre être peut se détendre et ressentir les bienfaits de sa réaction de relaxation.

Un autre avantage de l'apaisement de l'esprit et du corps est qu'il vous aide à avoir une compréhension plus holistique de vous-même. De nombreuses personnes se sentent détachées de leur corps, ou ont l'impression que leur esprit et leur corps ne sont pas synchronisés. Le fait de calmer l'esprit et le corps vous oblige à unir votre esprit et votre corps, ce qui crée une notion complète du soi.

Comment calmer l'esprit et le corps

Pour calmer l'esprit et le corps comme un seul homme, vous devez utiliser les deux dans un seul but. Si vous n'utilisez pas à la fois votre esprit et votre corps, vous courez le risque que l'un d'eux ne se calme pas.

Vous pouvez commencer à calmer votre esprit et votre corps en ralentissant intentionnellement votre respiration. Il est important d'utiliser votre esprit pour vous concentrer et contrôler votre respiration. Pour ce faire, vous pouvez utiliser des techniques de respiration. Une technique de respiration populaire consiste à inspirer pendant 4 secondes, à retenir sa respiration pendant 5 secondes et à expirer pendant 7 secondes.

Pendant que vous respirez, commencez à imaginer que toute l'énergie se vide de votre corps à chaque expiration. Voyez si vous pouvez sentir le poids dans votre corps, et essayez d'imaginer que votre corps s'alourdit. Continuez à faire cela jusqu'à ce que vous sentiez votre corps se détendre. À ce moment-là, permettez à votre cerveau de se détendre complètement lui aussi.

La raison pour laquelle cette technique fonctionne est qu'elle prend un processus corporel, à savoir votre respiration, et le relie à votre esprit d'une manière qui est propice à un cadre relaxant. Si vous vous concentrez uniquement sur vos pensées ou uniquement sur votre respiration, vous ne profiterez pas de tous les avantages de cette technique.

Calmer l'esprit et le corps séparément

Il peut arriver que vous souhaitiez vous concentrer sur le fait de calmer l'un mais pas l'autre. Lorsque vous vous sentez dépassé au travail, par exemple, vous pouvez vouloir calmer votre esprit sans fatiguer votre corps. Ou, lorsque vous vous sentez fatigué au lit mais que vous n'arrivez pas à

LA MÉDITATION POUR LES
PERSONNES OCUPÉES
faire taire votre esprit, vous pouvez vous concentrer sur l'apaisement de
l'esprit.

Globalement, il est très difficile de calmer l'un sans l'autre. Lorsque vous calmez votre esprit, votre corps commence à se calmer par effet secondaire, et vice versa. Ainsi, vous calmerez probablement les deux lorsque vous méditez.

Si l'un des deux est déjà calme, vous pouvez vous concentrer pour que les deux le soient. Reprenons l'exemple du lit. Vous êtes allongé dans votre lit et vous vous sentez physiquement fatigué, mais vous ne pouvez pas éteindre votre cerveau. Dans ce cas, vous devez vous concentrer sur le contrôle de votre esprit et l'associer à votre corps.



CHAPTER 6

MEDITATION IN MOVEMENT

LA MÉDITATION EN MOUVEMENT

Beaucoup de gens imaginent la méditation comme étant ennuyeuse, calme et immobile. Bien que certaines pratiques de méditation ressemblent à cela, il existe d'autres formes de méditation qui sont presque à l'opposé. Un type de méditation qui contredit cette vision de la méditation est la méditation par le mouvement.

Qu'est-ce que la méditation par le mouvement ?

La méditation par le mouvement consiste à effectuer diverses postures ou mouvements à un rythme lent et attentif. La clé de la méditation par le mouvement est d'être attentif lorsque vous bougez. Si vos mouvements manquent d'attention, vous ne faites que bouger.

La méditation par le mouvement est idéale pour relier votre corps et votre esprit. Si vous avez du mal à trouver votre identité ou à vous sentir à votre place dans le monde, la méditation par le mouvement est une technique de méditation qui peut vous aider.

Être attentif pendant que vous bougez peut sembler bizarre au début, mais vous vous y habituerez rapidement en vous exerçant. Vous pouvez commencer par penser à ce que ressent votre corps. Certains muscles vous font-ils mal ? Qu'est-ce qui vous fait du bien ? Pouvez-vous sentir votre respiration ? Ce genre de questions peut vous aider à prendre conscience de vous-même en pleine conscience.

Vous pouvez également attirer l'attention sur la façon dont les objets interagissent avec votre corps. Sentez le sol. Est-il dur ou mou ? Chaud ou froid ? Ces questions peuvent vous aider à vous sentir ancré dans votre monde et à mieux comprendre votre relation avec lui.

La méditation par le mouvement en pratique

LA MÉDITATION POUR LES
PERSONNES OCCUPÉES

Une fois que vous vous sentez à l'aise avec votre corps et votre monde, vous pouvez commencer à faire des méditations par le mouvement. Ces méditations

demandent beaucoup de pratique et de travail pour être exécutées parfaitement, alors soyez indulgent envers vous-même et permettez vous de faire des erreurs.

Vous devez commencer vos méditations par le mouvement en vous asseyant confortablement et en prêtant attention à votre respiration. Une fois que vous vous sentez à l'aise, mettez vos mains sur votre corps, et sentez vos mains bouger avec votre respiration.

À partir de là, vous pouvez faire le mouvement que vous voulez. Un mouvement populaire est de se mettre debout. Sentez comment vos muscles bougent et supportent votre poids. Lorsque vous vous mettez debout, allez à votre propre rythme et écoutez votre corps.

Une fois que vous êtes debout, sentez vos pieds bien ancrés dans le sol. Essayez d'activer vos jambes et votre tronc tout en plaçant votre poids sur les quatre coins de vos pieds. Cette position vous semblera bizarre au début, mais essayez de lutter contre cette sensation.

Levez une main comme si vous cueilliez un fruit. Remarquez comment vos épaules s'étirent alors que votre coude se redresse. Y a-t-il une tension ? Comment le sang circule-t-il dans votre bras ? Recommencez maintenant avec l'autre bras.

Une fois que vous êtes prêt, posez vos deux mains et commencez à vous déplacer dans la pièce. Vous pouvez vous déplacer comme vous le souhaitez. Remarquez comment vos jambes se sentent maintenant qu'elles ne sont plus activées. Après avoir bougé un peu, asseyez-vous et comparez ce que vous avez ressenti au début avec ce que vous ressentez maintenant.

Asanas populaires

Un asana est une posture corporelle qui implique de s'asseoir d'une certaine manière. Les cours de yoga sont souvent constitués d'une série d'asanas enchaînés dans un flux. Les asanas peuvent être un excellent moyen de pratiquer des méditations par le mouvement, en particulier si vous souhaitez mettre à l'épreuve la force, l'endurance ou la souplesse de votre corps.

L'un des asanas les plus populaires est adho, ou chien tourné vers le bas. Le chien tourné vers le bas consiste à poser les mains et les pieds sur le sol, à étirer le dos et à tendre les hanches vers le haut. Vous pouvez vous mettre en position du chien tourné vers le bas en vous mettant en position de planche. De là, laissez vos mains et vos pieds à leur place, mais soulevez vos hanches vers l'arrière et vers le haut.

Un autre asana populaire est balasana, ou la pose de l'enfant. La pose de l'enfant consiste à se replier sur ses cuisses. Vous pouvez prendre la pose de l'enfant en vous asseyant sur vos talons, puis en vous repliant jusqu'à ce que votre poitrine repose sur vos cuisses. Vous pouvez choisir de mettre vos mains au-dessus ou derrière vous.

Shavasana est une autre asana populaire. Shavasana est connue sous le nom de pose du cadavre, car elle consiste à s'allonger sur le dos, les bras et les jambes tendus et détendus, un peu comme un cadavre. Il est assez facile de prendre cette pose, mais il peut être difficile d'y rester attentif, ce qui en fait une pose difficile.

Lorsque vous faites des asanas, vous pouvez soit faire un asana à la fois, soit enchaîner les asanas pour créer un flux. Dans tous les cas, il est essentiel de rester à l'écoute et conscient de son corps. Les asanas sans conscience ne sont que des mouvements.

CHAPTER 7

MEDITATION BY OBSERVATION



LA MÉDITATION PAR L'OBSERVATION

Une autre forme de méditation est l'observation. La méditation par l'observation consiste à s'observer soi-même, ses pensées et le monde qui nous entoure. Chaque fois que vous pratiquez la méditation d'observation, vous vous autoconsidérez et vous vous regardez en relation avec le monde qui vous entoure.

Qu'est-ce que la méditation d'observation ?

Bien que l'idée selon laquelle la méditation nécessite de fermer son esprit soit un mythe répandu, de nombreuses personnes considèrent la méditation comme l'art d'observer ses pensées.

Chaque fois que vous observez vos pensées en méditation, vous permettez à votre esprit de se détendre et de se fondre dans votre corps.

En bref, la méditation d'observation consiste à méditer sur vos pensées d'observation. Bien que cette pratique puisse sembler étrange, elle est très courante et utilise votre flux de pensées à des fins de méditation, combattant ainsi le mythe selon lequel la méditation nécessite de vider son esprit.

Lorsque vous observez votre flux de pensées, vous observez la façon dont votre corps se sent et votre interaction avec le monde. Vous devez observer des choses comme la tension musculaire, la respiration, la sensation du sol, la sensation de l'air et tout ce qui affecte vos sens. Vous pouvez faire ces observations par le biais de la pleine conscience ou du dialogue positif avec soi-même.

Dans tous les cas, la méditation d'observation consiste simplement à utiliser vos sens pour vous observer et observer le monde.

Les avantages de la méditation d'observation

LA MÉDITATION POUR LES PERSONNES OCCUPÉES

La méditation d'observation est bénéfique pour un certain nombre de raisons. Notamment, la méditation d'observation encourage le dialogue positif avec soi-même. Le discours intérieur positif est

lorsque vous reconnaissez vos sentiments et ne vous jugez pas pour eux. De nombreuses personnes prennent l'habitude de ridiculiser leurs propres pensées, mais la méditation d'observation fait le contraire.

Lorsque vous pratiquez un dialogue positif avec vous-même, vous êtes plus susceptible d'avoir un état d'esprit et une vision du monde optimistes. Par conséquent, vous êtes plus heureux et vous vous sentez mieux.

Un autre avantage de la méditation d'observation est qu'elle permet de mieux se concentrer. Les humains pensent tout le temps, mais nous pensons rarement à nos pensées, et nous les laissons plutôt errer sans but. La méditation d'observation nous oblige à nous concentrer sur nos propres pensées, ce qui augmente notre capacité de concentration.

Un troisième avantage de la méditation d'observation est que vous apprenez à mieux vous connaître. Chacun sait que la meilleure façon de connaître quelqu'un est de lui parler et de découvrir ce qu'il pense. Il en va de même pour vous : vous pouvez apprendre à mieux vous connaître en écoutant vos propres pensées.

Bien que se connaître soi-même puisse sembler ridicule, très peu de gens sont conscients de leurs sentiments et de leurs déclencheurs, ce qui les pousse à s'emporter ou à se sentir blessés sans jamais savoir pourquoi. Lorsque vous apprenez à vous connaître, vous devenez conscient de ces éléments, ce qui vous donne le pouvoir de faire des changements et de grandir en tant que personne.

Comment pratiquer la méditation d'observation

Comme indiqué précédemment, la méditation d'observation consiste à observer vos pensées et vos sentiments de manière attentive. Vous pouvez le faire dans de nombreux cas, alors n'hésitez pas à pratiquer la

LA MÉDITATION POUR LES
PERSONNES OCCUPÉES
méditation d'observation à différents moments de votre journée.

Voici une observation courante de la pratique de la méditation :

Commencez par vous asseoir dans une position assise confortable. Fermez les yeux et placez vos mains sur vos jambes. Attirez l'attention sur votre respiration et commencez à la ralentir. À mesure que votre respiration ralentit, prêtez attention à ce que vous ressentez en respirant, à la température de l'air et à tout ce qui est lié à la respiration.

Au fur et à mesure que vous prenez conscience de votre respiration, permettez-vous de commencer à vous concentrer sur d'autres parties du corps. Vos mains se sentent-elles mal à l'aise sur vos jambes ? Le sol est-il froid ? Que ressentent vos genoux lorsqu'ils sont pliés ? Posez ce genre de questions afin de prendre conscience de ce que ressent votre corps à ce moment précis.

Une fois que vous sentez que vous avez bien observé votre corps physique, laissez votre cerveau vagabonder. Prenez note des pensées qui vous viennent à l'esprit.

Au lieu de les rejeter rapidement, écoutez-les, puis laissez-les aller. Au fur et à mesure que votre pensée s'en va, vous constaterez peut-être qu'une autre pensée vous vient à l'esprit. Faites de même pour cette pensée.

Vous pouvez penser à vos pensées aussi longtemps que vous le souhaitez. Lorsque vous avez terminé, ramenez votre attention sur le corps. Se sent-il différent de ce qu'il était au début ? Si oui, notez comment.

À ce stade, vous pouvez avoir envie de bouger un peu votre corps. Vous pouvez étendre vos jambes, lever vos bras, vous allonger ou vous lever. Faites tout ce qui vous semble bon pour votre corps. Si vous ressentez une tension, par exemple, vous pouvez étirer ce muscle.


Quel que soit le mouvement que vous choisissiez, prêtez attention à la

façon dont le corps se sent. Prenez note de la façon dont les muscles se contractent et bougent et de la différence de sensation par rapport à ce qu'ils ressentaient lorsque vous étiez assis. Ne vous contentez pas de bouger. Pensez vraiment à ce que ressent votre corps et observez la façon dont il bouge.

Une fois que vous sentez que vous avez suffisamment bougé, vous devez vous ramener doucement en position assise ou allongée. Fermez les yeux et recommencez à vous concentrer sur votre respiration. Observez votre respiration et vos pensées une dernière fois. Commencez doucement à ouvrir les yeux en faisant craquer vos paupières, un peu à la fois. Observez la sensation de lumière.

Une fois que vos yeux sont complètement ouverts, la pratique est terminée. Même si la pratique est terminée, vous pouvez toujours intégrer la méditation d'observation dans votre journée ou votre nuit. Chaque fois que vous ressentez une douleur ou que vous laissez votre esprit vagabonder, faites le point avec vous-même.

Se connecter tout au long de la journée est un moyen rapide et facile de pratiquer la méditation d'observation sans réorganiser votre emploi du temps. Vous pouvez le faire lorsque vous êtes assis à votre bureau, lorsque vous faites la queue ou lorsque vous vous rendez au travail en voiture.

A photograph of a misty forest path. The path is dark and wet, reflecting the light. Tall, slender trees line the path, their trunks straight and vertical. Sunlight filters through the dense canopy of green leaves, creating a soft, ethereal glow. The overall atmosphere is peaceful and serene.

CHAPTER 8

MEDITATION WITH AFFIRMATIONS

MÉDITATION AVEC AFFIRMATIONS

Si vous avez déjà assisté à un cours de yoga, vous avez probablement entendu parler de la création d'une affirmation pour votre pratique. Pour de nombreux nouveaux méditants, créer une affirmation et l'utiliser peut être extrêmement déroutant et peu gratifiant. Si c'est votre expérience avec les affirmations, vous n'êtes pas seul.

Que sont les affirmations ?

Les affirmations sont des phrases que nous nous disons à nous-mêmes ou aux autres afin de créer un esprit conscient et subconscient qui affecte notre comportement, nos pensées, nos habitudes et notre environnement.

Lorsque nous nous répétons ces affirmations, les idées et les images associées à cette affirmation se gravent dans notre esprit conscient et subconscient. Par conséquent, l'affirmation modifie notre comportement, nos habitudes, nos actions et nos réactions en fonction de l'affirmation.

Voici quelques affirmations populaires :

- Mon passé ne détermine pas mon avenir.
- Je suis capable de prendre mes propres décisions.
- Je contrôle la façon dont je réagis aux autres.
- Je suis digne d'être aimé.
- Je n'ai besoin de personne d'autre pour être heureux.
- Mes imperfections me rendent spéciale.
- J'ai le pouvoir de créer le changement.

- Je suis suffisant.
- Mes besoins et mes désirs sont importants.
- J'attire l'argent.
- J'accomplirai mes objectifs.

Les avantages de la méditation avec les affirmations

Méditer avec des affirmations procure un certain nombre de bienfaits à votre corps et à votre esprit.

L'un des avantages de la méditation avec des affirmations est qu'elle vous motive à atteindre votre objectif. La raison pour laquelle elles vous motivent est qu'elles vous donnent une idée claire de ce que vous voulez, et elles permettent à votre esprit de rester concentré sur cet objectif.

Un autre avantage de la méditation avec des affirmations est qu'elles changent votre façon de penser et de vous comporter. Les affirmations elles-mêmes ne sont pas puissantes ou magiques, mais votre récitation leur permet d'affecter votre façon de penser. Par conséquent, vous êtes plus susceptible de faire des choses qui vous permettront d'atteindre votre objectif.

Enfin, méditer avec des affirmations permet de se sentir mieux. En vous disant des choses positives, vous augmentez votre valeur personnelle, votre image de vous-même et votre vision du monde. Par conséquent, vous vous sentirez plus positif, plus énergique et plus optimiste envers vous-même et votre vie.

Comment créer des affirmations

Si vous n'avez jamais essayé de méditer avec une affirmation

auparavant, vous vous demandez peut-être comment choisir une affirmation. Les affirmations sont faciles à faire

car vous pouvez soit les trouver sur Internet, soit utiliser vos propres sentiments pour créer les vôtres.

Si vous voulez tester les affirmations, vous pouvez chercher des idées d'affirmation en ligne. Il suffit de taper "idées d'affirmation" dans votre moteur de recherche, et vous trouverez d'innombrables affirmations à tester.

Si vous le souhaitez, vous pouvez même essayer de créer vos propres affirmations. Cela peut sembler bizarre au début, mais en créant vos propres affirmations, vous vous assurez qu'elles correspondent à ce que vous attendez de votre vie et qu'elles sont adaptées à vos besoins et à vos désirs.

Pour créer vos propres affirmations, commencez par réfléchir à ce dont vous avez besoin dans votre vie. Vous pouvez pratiquer la méditation d'observation afin de comprendre ce que vous ressentez et ce que vous voulez dans la vie.

Vous pouvez également faire un tableau d'affichage. Un tableau de vision est un tableau d'affichage physique, un papier ou un tableau Pinterest qui représente tous vos objectifs et vos souhaits pour le futur proche.

Pour vos affirmations, vous devez vous concentrer sur des objectifs à moyen et long terme. Les objectifs mensuels sont parfaits car ils laissent suffisamment de temps pour que l'affirmation fonctionne tout en étant suffisamment rapprochés pour que vous voyiez la lumière au bout du tunnel.

Une fois que vous avez une idée claire de votre situation et de ce que vous voulez dans la vie, vous pouvez commencer à formuler vos propres affirmations. Vous voudrez que les affirmations soient adaptées à vos

besoins exacts.

LA MÉDITATION POUR LES
PERSONNES OCCUPÉES

Par exemple, si vous avez du mal à joindre les deux bouts, votre affirmation peut être : "Je suis intelligent et capable de subvenir à mes besoins et à ceux de mes proches".

Cette affirmation évoque le scénario décrit tout en lui donnant une tournure positive.

Lorsque vous créez votre affirmation, vous voulez qu'elle soit ciblée et pas trop verbeuse. Si elle n'est pas ciblée, l'affirmation ne sera pas aussi efficace car votre esprit sera embrouillé par ses nombreuses parties. Il en va de même si la phrase est verbeuse ; elle sera difficile à retenir.

Une fois que vous avez vos affirmations, vous pouvez commencer à méditer avec elles.

Comment méditer avec des affirmations

Méditer avec des affirmations est relativement facile. L'essentiel est que vous soyez cohérent avec vos affirmations. Si vous récitez vos affirmations de manière incohérente, vous n'obtiendrez pas les résultats escomptés.

Si les affirmations sont nouvelles pour vous, vous pouvez commencer par les intégrer dans votre routine quotidienne. Il est préférable de dire vos affirmations deux fois par jour. Dites votre première affirmation dès que vous vous réveillez le matin. Cela vous permettra de commencer la journée sur une bonne note et vous motivera à accomplir vos tâches de la journée.

Beaucoup de gens ont du mal à se souvenir de leur affirmation matinale lorsqu'ils commencent à travailler. Pour vous rappeler de dire votre affirmation, vous pouvez soit mettre une note autocollante sur votre miroir, soit programmer le titre de votre alarme sur votre téléphone comme affirmation.

Votre deuxième affirmation doit être dite juste avant d'aller vous coucher. Le fait de dire votre affirmation avant de dormir vous aide à reposer votre esprit, ce qui vous permet de dormir plus profondément et de ne pas avoir de rêves aussi perturbants.

LA MÉDITATION POUR LES

PERSONNES OCCUPÉES

Une fois que vous aurez pris l'habitude de dire vos affirmations matin et soir, vous devriez également intégrer des pratiques intentionnelles de méditation et d'affirmation dans votre vie quotidienne.

LA MÉDITATION POUR LES PERSONNES OCCUPÉES

vosre journée. Commencez par une séance de 5 minutes. Pendant la séance, dites toutes vos affirmations au moins 10 fois d'une voix lente, détendue et confiante.

Lorsque vous dites vos affirmations, essayez d'imaginer qu'elles se réalisent. Cela crée une vision dans votre tête de ce à quoi vous voulez que cette affirmation ressemble en pratique. Cela vous permettra de garder votre esprit concentré et de créer des images précises de vos affirmations.



CHAPTER 9

CREATING A DAILY PRACTICE

CRÉER UNE PRATIQUE QUOTIDIENNE

Maintenant que vous avez vu tous les avantages et les types de méditation, vous vous demandez peut-être comment commencer à méditer de manière à obtenir des résultats durables dans votre vie. En bref, la façon la plus efficace de méditer afin de bénéficier de tous ces avantages est de créer une pratique quotidienne.

Une pratique quotidienne est une séance de méditation que vous faites tous les jours, idéalement à la même heure chaque jour. Cette séance vous fera entrer dans une routine fixe, vous donnera un moment de détente et sera suffisamment récurrente pour que vous tiriez profit des méditations.

Comment créer une pratique quotidienne ?

Il est assez facile de créer des pratiques quotidiennes. Commencez par choisir le moment de la journée où vous souhaitez méditer. De nombreuses personnes choisissent de méditer soit le matin, soit le soir. Les deux moments présentent des avantages notables.

Méditer le matin vous permettra de commencer votre journée sur une bonne note et vous motivera à accomplir et à rester concentré sur vos tâches. Ce moment peut être idéal pour vous si vous avez besoin d'aide pour trouver la motivation ou si vous avez du temps supplémentaire le matin.

En revanche, méditer le soir vous donnera l'occasion de réfléchir à votre journée et d'éliminer les sentiments non résolus avant de vous coucher. Cela vous aidera à dormir plus facilement et à vous sentir mieux préparé pour la journée suivante. Vous pouvez méditer le soir si vous avez du mal à dormir, si vous avez besoin de plus de temps pour réfléchir ou si vous

LA MÉDITATION POUR LES
détestez vous lever tôt. PERSONNES OCCUPÉES

Si vous êtes vraiment motivé pour commencer à méditer, vous pouvez toujours le faire le matin et le soir. Veillez simplement à ne pas vous surmener, car vous risqueriez de renoncer complètement à la méditation.

Après avoir décidé du moment où vous voulez méditer, vous devez également décider de la durée de votre pratique. Le fait de méditer pendant le même laps de temps entraîne votre cerveau à se concentrer sous une contrainte de temps. Il est recommandé que votre pratique quotidienne dure entre 5 minutes et une heure, en fonction de vos besoins.

Bien que vous deviez viser à ce que vos séances quotidiennes durent à peu près le même temps chaque jour, vous pouvez toujours ajuster le temps par la suite ou faire en sorte que certaines séances durent plus longtemps ou moins longtemps que d'autres. Cet engagement de temps que vous décidez maintenant n'est pas une règle absolue. Il s'agit plutôt d'une ligne directrice ou d'une suggestion pour vous-même.

Ensuite, vous pouvez décider de créer ou d'aménager un espace pour votre pratique quotidienne de la méditation. Il peut s'agir d'un petit coin de votre salon ou d'un tapis de yoga dans votre bureau. Quoi qu'il en soit, vous voulez créer un espace sûr afin que votre esprit passe immédiatement en mode méditation pour votre pratique quotidienne.

Ensuite, vous devez choisir une technique de méditation à utiliser en priorité. Cette technique vous permettra de gagner du temps et de l'énergie les jours où vous êtes fatigué ou n'avez pas envie de méditer.

Avoir une technique de référence ne signifie pas que votre pratique quotidienne doive être ce style de méditation à chaque fois. Votre pratique quotidienne doit refléter vos besoins quotidiens tout en étant ancrée dans la routine. Ainsi, certains jours, vous pouvez choisir de pratiquer votre technique de méditation préférée, tandis que d'autres jours, vous pouvez choisir une technique différente.

Faire sa pratique quotidienne

Une fois que vous avez décidé à quoi ressemble votre pratique

LA MÉDITATION POUR LES
PERSONNES OCCUPÉES
quotidienne de la méditation, il est temps de commencer à la pratiquer.
Voici quelques points à retenir concernant votre pratique quotidienne.

Essayez de pratiquer chaque jour à la même heure et pendant la même durée minimale. Cela entraînera votre cerveau à se mettre dans le rythme de votre méditation et à lui permettre de faire son travail.

En outre, n'oubliez pas que chaque jour est différent. Si l'idéal est de respecter votre programme, l'improvisation est également de mise. Changez votre technique, méditez plus longtemps, ou même réorganisez votre espace de méditation. L'improvisation en fonction de vos besoins quotidiens est toujours encouragée, car elle garantit que votre méditation est pertinente et utile à votre vie actuelle.

Enfin, soyez indulgent envers vous-même. Il arrivera un jour où vous oublierez ou n'aurez pas le temps de faire votre pratique quotidienne de la méditation. Lorsque ce jour arrive, ne vous en voulez pas. Soyez gentil avec vous-même et rappelez-vous gentiment de reprendre votre programme de méditation quotidienne le lendemain.

A full-page background image featuring a silhouette of a person performing a yoga pose (Urdhva Dhanurasana or Upward Bow Pose) on a beach. The person is standing on their right leg, with their left leg bent and foot reaching towards their hands, which are clasped above their head. The scene is set against a sunset or sunrise sky, with the sun low on the horizon, creating a bright, golden glow and a long, shimmering reflection on the water. The foreground shows the texture of the wet sand and gentle waves. A semi-transparent grey rectangular box is overlaid on the upper left portion of the image, containing the chapter title in white text.

CHAPTER 10

DAILY MEDITATION FOR THE SOUL

MÉDITATION QUOTIDIENNE POUR L'ÂME

De nombreux adultes trouvent leur âme et leur esprit émoussés et déconnectés de leur corps et de leur vie. Une façon de reprendre contact avec votre âme et de la revigorer est de pratiquer des méditations quotidiennes. Voici une méditation quotidienne qui vous aidera à renforcer votre relation avec votre âme.

Journal de méditation

L'une des meilleures façons de méditer pour votre âme est la méditation par le journal. La méditation par le journal est très similaire à la méditation d'observation dans la mesure où elle utilise vos observations sur vous-même. Elle diffère de la méditation d'observation en ce qu'elle s'accompagne d'invites spécifiques et que vous écrivez vos observations, au lieu de simplement les penser.

La première invite pour votre journal de méditation est "Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour...". Vous pouvez énumérer autant de choses que vous le souhaitez après l'invitation.

La deuxième invite est "De quoi ai-je besoin en ce moment ?" Cette question peut sembler idiote, mais très peu de personnes prennent le temps de se demander ce dont elles ont besoin au moment présent.

Commencez par vous poser les questions et réfléchissez à vos réponses. Restez très attentif à vos sentiments et observez comment vos pensées vagabondent autour de la question. Ne vous sentez pas gêné par le cheminement de votre esprit.

Une fois que vous avez observé vos pensées en réponse aux invites, écrivez vos réponses. L'écriture des réponses est une étape cruciale. Elle vous permet de voir une représentation physique de votre âme. Ne vous

LA MÉDITATION POUR LES
PERSONNES OCCUPÉES
souciez pas de l'orthographe, du format ou de l'écriture. Écrivez
simplement ce que votre âme vous dit d'écrire.

Une fois que vous avez répondu à ces deux questions de manière véridique et adéquate, vous devez réfléchir à vos journaux. Pensez aux raisons pour lesquelles vous avez écrit ces réponses et continuez à apprécier votre connexion à votre propre âme.

Bien qu'il ne s'agisse pas d'une obligation pour la méditation, de nombreuses [personnes](#) trouvent qu'il est extrêmement utile de faire une méditation journalière le matin. Cela leur permet de commencer leur journée sur une bonne note et d'accomplir leurs tâches quotidiennes en gardant à l'esprit la méditation de l'âme.

CONCLUSION



CONCLUSION

Comme nous l'avons appris, la méditation est une pratique qui entraîne un certain nombre d'effets positifs sur votre bien-être mental et physique. La raison en est que la méditation suscite une réaction de relaxation dans votre esprit et votre corps, ce qui entraîne un certain nombre d'effets positifs.

Plus important encore, nous avons appris que la méditation ne doit pas nécessairement prendre beaucoup de temps, ce qui permet à tout le monde de la pratiquer. Que vous préfériez méditer en mouvement, par l'observation ou par des affirmations, vous devriez être en mesure d'intégrer vos techniques de méditation préférées dans une pratique quotidienne pour nourrir votre âme et profiter de tous les avantages de la méditation.

