

Connectez-vous à votre calme intérieur en 1 seule minute

Un outil simple et puissant



AU QUOTIDIEN



La technique à pratiquer tout au long de vos journées

Afin de vous ancrer de plus en plus dans le moment présent et en complément de la micro-méditation, réalisez 3 respirations complètes entre chacune de vos activités.

Voici l'ordre à suivre pour cette respiration complète :

- Inspiration : ventre, poumons, épaules
- Expiration : épaules, poumons, ventre

L'erreur à éviter absolument

Si vous souhaitez méditer plus longuement, terminez votre instant méditatif et recommencez une session plus longue.

Prolonger une micro-méditation mène fréquemment à l'abandon total de toute pratique méditative pour cause de « manque de temps ».

Pour aller plus loin

<http://bit.ly/InstantPlenitudeCedric>

L'instant méditatif d'une minute en 7 étapes simples

Voici la micro-méditation de base, à pratiquer au moins une fois par jour. Elle nécessite un minuteur. Règle-le sur 1 minute avant de débuter l'exercice.

1. Asseyez-vous sur une chaise le dos bien droit et relâchez les épaules ;
2. Posez les mains sur les cuisses dans une position symétrique ;
3. Appuyez légèrement vos pieds contre le sol et sentez votre dos se redresser ;
4. Enclenchez votre minuteur ;
5. Déposez votre attention sur votre respiration durant une minute ;
6. Lorsque vous remarquez que votre esprit vagabonde, ramenez votre attention à votre respiration ;
7. Secouez vos orteils puis ouvrez lentement vos yeux lorsque le minuteur se sera mis à sonner.



VOTRE PLAN D'ACTION POUR LES 5 PROCHAINS JOURS

La régularité est primordiale pour obtenir les nombreux bienfaits de la méditation (vous connecter à votre calme intérieur, diminuer et prévenir les problèmes de santé, dissiper l'anxiété, renforcer notre vitalité, accroître sa concentration, se débarrasser des dépendances, etc.).

Pour bien débuter :

Micro-méditez durant 1 minute chaque jour
Pratiquez la respiration complète entre
chacune de vos activités.

Le +

