

|  |   |
|--|---|
| <h1 style="color: blue;">BOOSTER N° 25</h1>  |   |
| <h2>Méditer</h2>   |   |
| <p><b><u>DESCRIPTIF :</u></b><br/> <b>La méditation, un allié efficace et puissant pour réussir vos changements !</b></p> <p><u>Notre définition</u><br/> Méditer = <b>se concentrer et être en pleine conscience de soi</b>, à l'écoute de son corps et de son esprit.</p> <p><u>Mise en condition</u><br/> Pour favoriser la méditation, se retirer dans un endroit calme pour ne pas être perturbé par le bruit. Position allongée ou assise, l'important étant d'adopter une position confortable pour soi, bras le long du corps ou mains posées sur les genoux.</p> <p><u>Se connecter à son corps</u><br/> Commencez par <b>prendre conscience de votre respiration</b> en inspirant par le nez et en expirant lentement par la bouche ; vous ressentez votre ventre et votre poitrine se remplir et se vider d'air. Fermer les yeux peut faciliter l'exercice.</p> <p><b>Ne pensez à rien</b> ; évacuez toutes les pensées quotidiennes, tout ce qui vous passe par la tête. Pour vous aider, vous pouvez compter à rebours de 100 à 0. Votre esprit concentré sur votre décompte ne se laissera pas perturber.</p> <p>Concentrez-vous sur votre respiration et sur vos sensations corporelles (battements de cœur, sensation de légèreté, chaud, froid,...). <b>Prenez conscience de votre corps.</b></p> <p><u>Se connecter à son esprit</u><br/> Avec plus de pratique, vous pourrez <b>guider votre esprit et maîtriser vos pensées</b> pour favoriser vos changements et atteindre vos objectifs.<br/> Pour cela, canalisez vos pensées sur vos atouts, vos qualités, vos forces ; vous permettez ainsi à votre esprit de <b>développer des énergies positives</b> qui vous aideront à évoluer vers vos objectifs. <b>Prenez conscience de votre esprit.</b></p> <p>La méditation permet d'aller à un stade encore plus poussé qui est de se connecter aussi à son environnement.</p> |   |
| <p><b><u>DUREE A PREVOIR - RYTHME / PERIODICITE :</u></b><br/> Tous les jours de 5 à 30min</p>   |   |
| <p><b><u>MATERIEL NECESSAIRE :</u></b><br/> <a href="#">Tapis et/ou coussin de méditation</a></p>  | <p><b><u>RESSOURCES :</u></b><br/> <a href="#">Livres</a> : pour débuter, il existe de nombreux livres dédiés à la méditation guidée</p>  |
| <p><b><u>BENEFICES / BIENFAITS :</u></b><br/> <b>Apaisant</b>, effet de bien-être<br/> <b>Energisant</b>, permet de booster vos journées<br/> Permet une <b>meilleure connaissance de soi</b><br/> Favorise les pensées positives et l'atteinte des objectifs</p> <p>Il existe de nombreux bienfaits selon le type de méditation choisie : favoriser l'endormissement, déstresser, développer son mental,...</p>   | <p><b><u>INCONVENIENTS :</u></b><br/> Prend du temps pour les non-initiés<br/> Nécessite des conditions de calme propices à la mise en situation<br/> Possibilité de s'endormir</p> |

**ASTUCES / CONSEILS :**

**La méditation en famille**

Il n'y a pas d'âge pour débiter la méditation !! Pourquoi ne pas initier les enfants ?

Il existe de [nombreux livres dédiés à la méditation des enfants](#).

On peut utiliser la méditation comme un **outil d'éducation positive et de développement personnel** pour ses enfants, en instaurant un moment régulier et partagé en famille. On peut également envisager le recours à la méditation pour calmer les enfants surexcités par exemple.

**Astuce détente**

Vous n'arrivez pas à faire le vide dans votre esprit et à vous détendre (préalable à la méditation) : alors fermez les yeux et songez à un moment de détente, de bien-être, un moment agréable que vous aimeriez vivre ou revivre (exemple : détente dans un jacuzzi, le soleil qui vous chauffe le visage, un bon bain chaud, un paysage enneigé,...).

**Comme d'habitude, partagez, likez, commentez et offrez nous vos expériences et résultats ;)**