

3 piliers du calme mental ou Comment Transformer la relation à soi pour manifester ses talents ?

Introduction

Chapitre 1

Le souffle sacré

Chapitre 2

Etre présent avec sa nature intérieur

Chapitre 3

Plus profondément connecté(e) et en harmonie

Synthèse et conclusion

Introduction

L'omniprésence des réseaux, la peur de louper l'info, la difficulté de déconnecter, la lueur hypnotique des écrans. Résistez à l'envie de feuilleter. Ressentez. Vous êtes sur un tapis roulant, sur des terrains glissants. Le monde change.

Il s'agissait de vous mettre en condition d'éprouver, physiquement, le contraire du calme : l'agitation. Ou alors vos efforts pour ne pas ressentir ce qui montait en

vous, manifestant la bonne santé de votre organisme : un message d'alerte.

Oui, la fièvre que nous nous efforçons de masquer, comme si elle constituait une faille dans notre système émotionnel, tout cela ne aide pas car cela s'ajoute à nos problèmes du quotidien. Nous avons besoin d'évoluer et sans doute d'avoir un guide pour nous-mêmes! Je vous invite à déployer davantage de qui vous êtes !

Et cet eBooks modeste ouvrage vous donnera l'élan je l'espère sincèrement, pour devenir le guide de vous-même !

et ... pourquoi pas le meilleur ami de vous-même ?

Ceci pour s'ouvrir et développer ce calme intérieur renouvelé jour après jour autant avec notre mental qu'avec notre cœur!

Le souffle sacré

La pratique de la respiration est très importante lorsqu'on travaille sur l'humeur et le bien-être. Le simple fait d'ajuster la façon dont vous respirez peut non seulement jouer sur votre rythme cardiaque, mais aussi affecter votre système nerveux et influencer votre réponse émotionnelle.

Si vous vous sentez stressé ou anxieux par exemple, votre respiration devient généralement superficielle, ce qui peut stimuler le système nerveux sympathique et **déclencher la réaction de combat ou de fuite**. En revanche, si vous respirez de manière lente et contrôlée, de préférence en utilisant votre diaphragme, vous pouvez activer le système nerveux parasympathique, qui

induit des sentiments de calme et de relaxation. il convient de suivre certaines règles.

Certains préféreront le mot “guide” à la place de “règles” et je les comprends car c'est vous qui choisissez c'est vous qui êtes souverain de vos propres choix !

Certains préféreront le mot “guide” à la place de “règles” et je les comprends car c'est vous qui choisissez c'est vous qui êtes souverain de vos propres choix !

— Soyez concentré —

Il est important que vous soyez concentré sur ce que vous faites. Au moment de l'exercice de respiration, **essayez de ne penser à rien d'autre et de ressentir le flux d'air lorsque vous inspirez et expirez.** Il est plus bénéfique de pratiquer une technique de respiration pendant une courte période, lorsque vous êtes complètement dans le moment présent, que pendant de longues périodes sans se concentrer.

— Utilisez votre diaphragme —

Lorsque vous faites un exercice de respiration, respirez profondément à l'aide de votre diaphragme (il s'agit du grand muscle situé à la base de votre cage thoracique) : si vous tenez vos côtés doucement, vous le sentirez se dilater latéralement lorsque vous inspirez et se contracter lorsque vous expirez. **Retenez votre souffle pendant un certain temps** (environ une seconde ou deux) pour maximiser l'absorption d'oxygène avant de le relâcher. Des études montrent que la respiration diaphragmatique déclenche des réactions de relaxation qui sont bénéfiques pour la santé physique et mentale.

3 exercices de respiration pour vous aider à gérer votre humeur

Voici les 3 techniques de respiration que vous suggèrent les médecins sur Livi pour vous aider à gérer votre santé mentale et physique.

1. La respiration diaphragmatique

Dans quel cas l'utiliser ?

La **respiration diaphragmatique**, ou **respiration abdominale**, est utile pour **combattre l'anxiété, le stress, les crises d'angoisse ou la dépression.**

Lorsque vous êtes anxieux ou stressé, votre respiration devient plus rapide et plus superficielle, ce qui peut perturber l'équilibre entre l'oxygène et le dioxyde de carbone et déclencher encore plus d'anxiété, de peur et de panique. Il en va de même pour la dépression : vous pouvez vous sentir triste et fatigué, ce qui affecte votre respiration. Votre corps reçoit alors des signaux indiquant que quelque chose ne va pas, ce qui peut aggraver votre état.

La respiration diaphragmatique peut contribuer à briser ce cycle en activant le système nerveux parasympathique, qui déclenche instantanément une réponse apaisante et contribue à atténuer les symptômes de l'anxiété, du stress et de la dépression. Toutefois cela demande de la pratique et, dans l'idéal, vous devez le faire **quotidiennement pendant 2 à 3 mois**, avant de commencer à respirer ainsi plus naturellement plutôt que de prendre de l'air juste dans votre poitrine.

Comment pratiquer la respiration profonde diaphragmatique

1. Allongez-vous sur le dos, les genoux pliés. Utilisez un oreiller, si cela vous semble plus confortable.
2. Placez une main sur le haut de votre estomac, juste au-dessus du diaphragme, là où la cage thoracique se

termine.

3. Placez l'autre main au milieu de la partie supérieure de votre poitrine.
4. Inspirez lentement par le nez et concentrez-vous sur l'aspiration de l'air vers le diaphragme et les muscles abdominaux.
5. Votre ventre doit pousser contre votre main lorsque vous inspirez et votre poitrine doit rester immobile. Cela demande un peu d'entraînement.
6. Pour expirer, laissez votre estomac tomber vers le bas en expirant par le nez.

Faites cet exercice **tous les jours pendant 2 à 3 minutes, puis passez progressivement à 5 à 10 minutes**, voire plus, après quelques semaines.

La **respiration profonde diaphragmatique** est une technique de respiration qui implique l'activation du diaphragme, un muscle situé sous les poumons. Lorsque nous respirons profondément en utilisant le diaphragme, nous favorisons une meilleure oxygénation du corps, ce qui peut avoir un impact significatif sur notre calme intérieur. En effet, la respiration profonde diaphragmatique est souvent associée à des techniques de relaxation et de méditation, car elle permet de calmer le système nerveux et de réduire le stress. En favorisant une meilleure circulation de l'oxygène dans le corps, cette technique de respiration

peut aider à apaiser l'esprit et à réduire l'anxiété.

De plus, la respiration profonde diaphragmatique peut également avoir un impact positif sur la gestion des émotions. En prenant le temps de respirer profondément, nous pouvons prendre du recul par rapport à nos émotions et adopter une perspective plus calme et équilibrée. Cela peut être particulièrement utile dans des situations stressantes ou confrontantes.

En pratiquant régulièrement la respiration profonde diaphragmatique, il est possible de développer une plus grande capacité à rester calme et centré, même face à des défis ou des situations difficiles. Cette technique peut également être utile pour améliorer la qualité du sommeil et favoriser un état de relaxation profonde.

Il est important de noter que la respiration profonde diaphragmatique nécessite de la pratique et de la patience pour en ressentir pleinement les bienfaits. Il existe de nombreuses ressources, telles que des cours de yoga, des applications de méditation et des vidéos en ligne, qui peuvent aider à apprendre et à perfectionner cette technique.

En conclusion, la respiration profonde diaphragmatique peut avoir un impact significatif sur le calme intérieur en

favorisant la relaxation, en réduisant le stress et en aidant à gérer les émotions. En l'intégrant dans notre routine quotidienne, nous pouvons cultiver un état de calme et de sérénité qui contribue à notre bien-être général.

Nous pouvons aussi [aller plus loin dans la relaxation et équilibrage du système nerveux](#) et la régénération de la vitalité mentale et émotionnelle.

Chapitre 2

Connaissez le plaisir d 'être dans le présent ? C'est en effet un élément important à prendre en compte .

Nous pouvons le faire simplement dans nos activités quotidiennes en nous concentrant sur nos actes sur nos sensations sur le plaisir ou les plaisirs que nous sommes en train d'effectuer ...c'est cet accueil à ce moment précis où nous faisons nos geste et taches avec nos 5 sens qui nous plonge en douceur dans le moment présent.

Exprimer le bonheur d'être au moment présent peut se faire de différentes manières. Voici quelques suggestions pour exprimer ce sentiment :

1. **Savourez le moment** : Prenez le temps de vous immerger pleinement dans l'instant présent et de ressentir la joie qui en découle. Appréciez les sensations, les émotions et les expériences que vous vivez à ce moment précis.
2. **Exprimez votre gratitude** : Exprimez votre reconnaissance pour les moments de bonheur que vous vivez dans le présent. Remerciez les personnes qui contribuent à votre bonheur et exprimez votre gratitude envers la vie elle-même.
3. **Partagez votre joie** : Partagez votre bonheur avec les autres. Racontez-leur ce qui vous rend heureux dans le moment présent et invitez-les à se joindre à vous. Le partage de la joie peut renforcer les liens et créer une atmosphère positive.
4. **Profitez des petites choses** : Appréciez les petites choses de la vie qui apportent du bonheur dans le moment présent. Que ce soit le chant des oiseaux, le parfum des fleurs ou le goût d'un bon repas, prenez le temps de savourer ces moments simples.

5. **Exprimez vos émotions** : Laissez vos émotions s'exprimer naturellement. Que ce soit la joie, l'excitation, l'émerveillement ou tout autre sentiment positif, ne retenez pas vos émotions. Exprimez-les de manière authentique et laissez les autres partager votre bonheur.

Si vous êtes [hypersensibles](#), il est essentiel de mieux se connaître : vous éviterez les pertes de temps ou d'énergies et vous gagnerez en conscience et talents.

En résumé, exprimer le bonheur d'être au moment présent peut se faire en savourant pleinement le moment, en exprimant sa gratitude, en partageant sa joie, en appréciant les petites choses et en laissant ses émotions s'exprimer. Profitez de chaque instant et laissez le bonheur rayonner autour de vous.

es **Découvrir sa véritable nature**

Pour renouer avec sa véritable nature intérieure, voici 7 fondations que vous pouvez essayer :

1. **Se reconnecter à la nature** : Passer du temps à l'extérieur, dans la nature, peut être bénéfique pour se reconnecter à soi-même. Que ce soit en faisant une

promenade en forêt, en passant du temps dans un jardin ou en pratiquant des activités en plein air, la nature peut nous aider à retrouver un sentiment de calme et d'harmonie.

2. **Pratiquer la méditation** : La méditation est une pratique qui permet de se recentrer et de se connecter à son moi intérieur. En prenant quelques minutes chaque jour pour méditer, vous pouvez développer une plus grande conscience de vous-même et de vos pensées, ainsi qu'une plus grande tranquillité d'esprit .
3. **Tenir un journal** : Écrire dans un journal peut être une façon efficace de se connecter à ses émotions et à ses pensées les plus profondes. Prenez le temps d'écrire sur vos expériences, vos réflexions et vos aspirations. Cela peut vous aider à mieux vous comprendre et à vous connecter à votre véritable nature intérieure.
4. **Pratiquer des activités créatives** : L'expression créative, que ce soit à travers la peinture, l'écriture, la musique ou d'autres formes d'art, peut être un moyen puissant de se connecter à sa véritable nature intérieure. Laissez libre cours à votre créativité et

explorez les différentes formes d'expression qui vous inspirent.

5. **Être attentif à ses besoins et ses valeurs** : Prenez le temps de réfléchir à ce qui est vraiment important pour vous et à ce qui vous fait vous sentir vivant et épanoui. Identifiez vos besoins fondamentaux et alignez vos actions sur vos valeurs. Cela vous aidera à vous connecter à votre véritable essence.
6. **Pratiquer l'auto-compassion** : Soyez bienveillant envers vous-même et traitez-vous avec amour et respect. Acceptez vos imperfections et vos vulnérabilités, et apprenez à vous pardonner. L'auto-compassion est une clé pour se connecter à sa véritable nature intérieure et cultiver un sentiment de bien-être.
7. **Se déconnecter des distractions** : Prenez régulièrement des pauses pour vous déconnecter des écrans et des distractions extérieures. Accordez-vous du temps pour être seul avec vous-même, sans stimulations externes, afin de vous connecter à votre monde intérieur.

Il est important de noter que chaque personne est unique, et il peut être utile d'explorer différentes

méthodes pour trouver celles qui vous conviennent le mieux. Si vous avez des difficultés à renouer avec votre véritable nature intérieure, il peut être bénéfique de consulter un professionnel de la santé mentale pour obtenir un soutien supplémentaire.

Tout en incluant également des visualisation auto hypnotiques ,où vous êtes guidé(e)s pas à pas par la Nature et votre rythme vers ce calme et cette intériorité . Tout cela vous conduira à expérimenter des trances et des détente plus ou moins profondes , dans tous les cas régénérantes pour le mental et le corps !

Chapitre 3

Le sucre vous manipule

La recherche sur le sucre et le cerveau trace aujourd'hui des sentiers de conscience nouveaux — des chemins intimes vers la clarté mentale, l'équilibre, la vitalité profonde.

Des scientifiques comme David Perlmutter et bien d'autres creusent sans relâche ces voies, pour éclairer comment le sucre peut fragiliser notre cerveau, influencer sur nos humeurs, nos désirs, nos impulsions.

Parce que oui — le sucre ne touche pas seulement le corps : il murmure des ordres à l'esprit, il peut brouiller la clarté, éroder la stabilité.

Mais là où il y a fragilité, il y a aussi pouvoir.

Un pouvoir de transformation.

Un pouvoir de retour à soi.

Quand nous décidons de réduire notre consommation de sucre, de rééquilibrer notre assiette, nous faisons plus que modifier des habitudes : nous donnons à notre cerveau l'espace de respirer, de retrouver sa justesse. Nous le protégeons. Nous le nourrissons.

Et puis — au-delà de l'assiette — il existe des **clés plus méconnues, plus subtiles** : des pratiques qui ne se voient pas, mais se ressentent.

Un souffle. Un rythme. Un lien entre le cœur et l'esprit.

 **□ Respiration, méditation, nerf vague... le pont vers l'équilibre**

Quand nous apprenons à **respirer en conscience**, à ralentir, à laisser le souffle devenir lent, profond, régulier — comme le battement d'un tambour ancien, comme une berceuse pour le système nerveux — alors le nerf vague se réveille

Ce nerf, silencieux et puissant, relie le cerveau, le cœur, les poumons, les organes... c'est une autoroute intime entre notre physiologie et notre psyché.

Des recherches montrent que ces respirations guidées — parfois appelées "breathwork" ou respiration holotropique — peuvent synchroniser les ondes cérébrales, favoriser des états de conscience modifiée, apaiser les émotions, réinitialiser le système nerveux. — Quand le souffle devient rythme, le cerveau s'apaise. Le stress s'efface. Le cœur reprend un tempo harmonieux.

Et cela va plus loin : stimuler le nerf vague, c'est parfois activer les circuits de la récompense, rendre le cerveau plus sensible à ce qui nourrit vraiment — non pas ce qui excite l'instant, mais ce qui construit la paix intérieure, la clarté, la présence.

C'est une **voie d'alignement profond** : entre le cerveau et le cœur, entre l'esprit et le corps, entre ce que nous mangeons... et ce que nous voulons devenir.

🌱 **Conclusion – Vers une spiritualité incarnée**

Le sucre, ce mirage de douceur, peut devenir un voile sur notre clarté intérieure.

Mais en combinant une alimentation consciente avec des pratiques comme la respiration profonde, la méditation, l'activation douce du nerf vague — en prenant soin de ce lien corps-cœur-esprit — nous choisissons de nous **raccrocher à la vie.**

Nous créons une **base solide**, un socle intérieur, une respiration sacrée.

Un espace où la lucidité, la paix, la présence, la sagesse peuvent renaître.

C'est là, dans cet espace, que se déploie une véritable **spiritualité incarnée.**

Non pas distante, théorique ou abstraite...

Mais vive, tangible, reliée — douce et puissante à la fois

Chapitre 4

Plus profondément connecté et en harmonie

Allons encore plus loin pour être plus connecté à soi.

Votre attitude et votre rapport à vous-même va dépendre de votre attention sur essentiellement trois piliers qui permettent d'aller très très loin car ils agissent sur les trois corps physique , émotionnel et mental .

En effet ,pour être vraiment connecté à soi-même, il est à trouver cet équilibre subtil ,une harmonie entre nos trois corps.

Etre plus connecté(e) à soi-même est un art qui nécessite aussi une cohérence avec qui l'on est profondément d ou l'intérêt de connaître sa vraie nature.

Pour être plus connecté à soi-même, cela repose essentiellement sur 3 piliers fondamentaux .

1. Etre le meilleur ami de vous même ,

2. **Etre attentif à ses émotions en profondeur**
3. **Prendre soin de soi et S' accorder du temps de qualité !**

1. **soyez le meilleur ami de vous même**

Être son propre meilleur ami est un concept important pour cultiver une relation positive avec soi-même. Voici quelques conseils pour être le meilleur ami de soi-même et les attitudes et bénéfiques qui en découlent :

1.1 Être bienveillant envers soi-même : Il est essentiel de commencer par être bienveillant envers soi-même avant d'attendre la bienveillance des autres. Cela signifie se traiter avec amour, compassion et respect, tout comme on le ferait avec un ami proche .

1.2 Pratiquer l'auto-acceptation : Acceptez-vous tel que vous êtes, avec vos forces et vos faiblesses. Apprenez à vous pardonner pour vos erreurs et à

vous accepter dans toutes les dimensions de votre être. Cela favorise une relation saine avec vous-même.

1.3 Prendre soin de son bien-être physique :

Accordez de l'importance à votre santé physique et émotionnelle. Prenez le temps de vous reposer, de vous nourrir sainement, de faire de l'exercice et de vous engager dans des activités qui vous apportent de la joie et de l'épanouissement. Prendre soin de vous-même vous permet d'être plus présent et disponible pour les autres

1.4 Cultiver l'auto-compassion : Soyez gentil et compatissant envers vous-même lorsque vous faites face à des difficultés ou à des échecs. Traitez-vous avec la même bienveillance que vous le feriez avec un ami cher. L'auto-compassion vous aide à développer une attitude positive envers vous-même et à faire face aux défis de la vie avec plus de résilience.

1.5 Développer une relation intérieure positive :

Cultivez une relation intérieure positive en vous parlant de manière encourageante et bienveillante. Remplacez les pensées négatives par des

affirmations positives et encourageantes. Cela renforce votre estime de soi et votre confiance en vous.

1.6 Se fixer des objectifs et se soutenir :

Fixez-vous des objectifs réalistes et significatifs pour votre vie. Encouragez-vous et soutenez-vous dans la poursuite de ces objectifs. Célébrez vos réussites et apprenez de vos échecs. Cette approche vous permet de vous sentir fier de vous-même et de développer une croissance personnelle.

Les bénéfices d'être le meilleur ami de soi-même sont nombreux. Cela vous permet de développer une relation solide avec vous-même, basée sur l'amour, la confiance et le respect. Vous apprenez à vous connaître davantage, à vous accepter tel que vous êtes et à vous soutenir dans tous les aspects de votre vie. Cela favorise également une meilleure santé mentale, une plus grande résilience face aux défis .



2. Être attentif à ses émotions :

Prenez le temps d'observer vos émotions et d'être curieux à leur sujet. Essayez de comprendre comment vous réagissez dans certaines situations et quelles sont vos habitudes et vos comportements. Parfois il sera nécessaire d'aller plus en profondeur pour aller débusquer des émotions figées dans le passé et qui nécessite d'être traversée à nouveau pour aller se confronter à la blessure sous-jacente.

Lire le livre des cinq blessures de l'Etre de Louise Bourbeau

Les émotions sont une forme d'énergie puisque Le mot "emovere" vient du latin et signifie "mouvoir" ou "déplacer" Il est à l'origine du mot "émotion" en français. Les émotions sont des sentiments intenses qui sont acquis à partir de notre humeur, de nos circonstances ou de nos relations avec les autres Les émotions sont une partie intégrante de notre état d'esprit et peuvent provoquer des changements physiologiques tels qu'une augmentation du rythme cardiaque ou de la respiration. C'est comme si l'émotion est une forme de pâte à modeler énergétique qui nous permettent d'avancer vers l'acceptation et l'amour de soi.

C'est important d'oser cette traversée émotionnelle surtout pour libérer les émotions figées dans votre corps et lié au passé qui revienne comme un élastique .nous pouvons avoir de la colère ou de la culpabilité vis de nous même..

Un fil conducteur vers notre noyau de notre Etre profond.

Il est souvent nécessaire de se faire guider pour décoder ses émotions et les Trans-muter car c est un voyage .Il vous fera gagner des années de confusions ou de souffrance inutile.

Cette connaissance de soi peut vous aider à mieux vous comprendre et à vous connaître davantage !

Il y a des méthodes qui permettent de faire cela en étant accompagné et en allant très très loin dans la compréhension du message de l'émotion et des besoins également cela permet vraiment de transmuter l'énergie de l'émotion afin de la traversée et de passer un palier vers l'amour de soi et la con-Naissance de soi. Connaissance signifie également "*avec la naissance*" ce qui veut dire qu'il va y avoir une nouvelle naissance d'un nouveau moi. Une meilleure version de moi-même qui vibre beaucoup plus haut !

Il est intéressant de noter que le concept d'être son propre meilleur ami et de renouer avec sa véritable

nature intérieure peut également être lié aux émotions. En étant bienveillant envers soi-même, en pratiquant l'auto-acceptation et en cultivant l'auto-compassion, on peut développer une relation intérieure positive et favoriser une meilleure santé mentale et émotionnelle.

Les bénéfices d'être le meilleur ami de soi-même sont nombreux. Cela permet de développer une relation solide avec soi-même, basée sur l'amour, la confiance et le respect. On apprend à se connaître davantage, à s'accepter tel que l'on est et à se soutenir dans tous les aspects de la vie. Cela favorise également une meilleure santé mentale, une plus grande résilience face aux défis et une plus grande satisfaction globale dans la vie.

En conclusion, être son propre meilleur ami et renouer avec sa véritable nature intérieure implique d'être bienveillant envers soi-même, de pratiquer l'auto-acceptation, de prendre soin de son bien-être physique et émotionnel, de cultiver l'auto-compassion, de développer une relation intérieure

positive, de se fixer des objectifs et de s'accorder du temps de qualité. Les bénéfices incluent une meilleure santé mentale, une plus grande résilience et une plus grande satisfaction dans la vie

3ème Pilier : Prendre soin de soi :

Accordez-vous du temps pour prendre soin de vous physiquement, mentalement et émotionnellement.

Bien sûr vous allez me dire que cela rejoint le fait de se prendre soin de son bien-être physique que nous avons vu un peu avant mais là j'insiste sur ce point parce que là il s'agit de prendre l'intention réelle de l'implémenter dans la vie quotidienne !



Et surtout de prendre soin d'un point de vue global c'est un peu comme si on allait s'engager en étant

le parent de notre enfant intérieur.

La notion de soins , c'est être un bon parent pour son enfant intérieur et c'est communiquer entre les différentes parties la partie adulte, la partie parent et la partie enfant selon l'analyse transactionnelle que beaucoup d'entre vous connaissent très certainement !

Avons-nous pardonné et surtout tourner la page dans notre énergie ? Nous pouvons sortir de la victimisation plus facilement si nous reconnaissons que nous l'entrenons parfois.

Cela peut inclure des activités telles que l'exercice physique, la relaxation, la lecture inspirante ou tout ce qui vous fait du bien et vous permet de vous reconnecter à vous-même



S'accorder du temps de qualité : Accordez-vous du temps pour vous-même, pour faire des activités que vous aimez et qui vous ressourcent. Cela peut inclure la lecture, la méditation, la pratique d'un

hobby ou simplement passer du temps seul dans la nature. Ce temps de qualité vous permet de vous connecter avec vous-même et de vous ressourcer.

Je me permets de souligner cet aspect qui est d'autant plus important quand on est dans une phase de vie un cycle de vie où l'on est en pause.

Pas besoin de paniquer , ni de se culpabiliser
Même si toute la société peut parfois nous montrer et étiquetée 'moins important'. Je ne parle même pas ici du regard que certains pourront pas poser dans votre famille ! L'essentiel est que vous-même vous ne soyez pas un juge trop exigeant vis-à-vis de vous-même ...!

Si c'est le cas vous aurez besoin de faire des méditations guidées ou de l'hypnose pour équilibrer vos différentes parties internes afin de calmer ce juge ! Comment l'équilibrer pour qu'il prenne moins d'ampleur et favorise une écoute au profit de votre enfant et votre adulte ? Tout ceci est possible grâce à votre inconscient et votre subconscient. De simples médiations guidées vous conduisent à cet équilibre .



Nous pouvons le comparer à la saison d'hiver dans le cycle naturel de floraison et nous devons donc se reposer . Comme un besoin primordial pour pouvoir sans doute lâcher l'excès d'activité mentale qu'il y a eu auparavant l'excès ou la suractivité ou simplement le non-sens de ce que nous faisons auparavant. Savez vous pourquoi la terre se repose ? parce qu'elle se refait une santé bactérienne et nutritifs , puis la germination de nos différents objectifs et projets peuvent alors se faire dans des bonnes conditions ! N'est-ce pas merveilleux ? C'est pour cela que j'ai créé les cercles de femmes Eveil à son harmonie



Il est important de noter que chaque personne est unique, et ce qui fonctionne pour une personne peut ne pas fonctionner pour une autre. Il peut être utile d'explorer différentes méthodes et de trouver celles qui vous conviennent le mieux. Si vous avez des difficultés à vous connecter à vous-même de manière profonde ou si vous ressentez le besoin d'un soutien supplémentaire, il peut être bénéfique de consulter un professionnel de la santé mentale.

Mais il y a également toutes les techniques méditatives sans aucun doute adaptés pour vous.

techniques méditatives simples pour s'intérioriser :

1. **Respiration consciente :** Prenez quelques minutes pour vous asseoir confortablement, fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration. Observez le mouvement de l'air entrant et sortant de vos poumons. En vous concentrant sur votre respiration, vous pouvez vous sentir plus centré et calme.
2. **Méditation guidée :** Utilisez des enregistrements audio de méditations guidées disponibles en ligne ou via des applications pour vous aider à vous centrer. Ces méditations peuvent vous guider à travers des visualisations et des affirmations pour vous aider à vous détendre et à vous connecter à votre moi intérieur.
3. **Marche méditative :** Prenez une courte marche en pleine conscience, en étant attentif à chaque pas

que vous faites. Observez les sensations dans votre corps, les bruits autour de vous et les sentiments qui émergent. La marche méditative peut vous aider à vous ancrer dans le moment présent.

4. Visualisation : Asseyez-vous confortablement et imaginez un endroit calme et apaisant, comme une plage ou une forêt. Visualisez les détails de cet endroit et ressentez la paix et la tranquillité qu'il vous apporte.

5. Méditation sur un mantra : Choisissez un mot ou une phrase significative pour vous, comme "paix intérieure" ou "calme". Répétez ce mantra silencieusement pendant quelques minutes, en vous concentrant sur ses vibrations et son sens.

Ces techniques méditatives simples peuvent vous aider à vous s'intérioriser et à trouver un moment de calme et de tranquillité dans votre journée. Il est important de pratiquer régulièrement pour en ressentir pleinement les bienfaits.

La connection à son espace du Coeur

L'empathie est la capacité à reconnaître, comprendre et partager les émotions d'un autre. Ce terme vient du grec *empathia* qui signifie « souffrir dedans ». L'empathie n'est pas la sympathie. Ce qui les différencie, c'est la notion de connivence : des points communs nous rendent l'autre sympathique. L'empathie n'est pas non plus la compassion, qui est la capacité de ressentir l'émotion d'autrui. Comment l'empathie vient à l'esprit ? Elle est généralement déclenchée par la perception affective de l'autre, de ce qu'il vit. S'imaginer les émotions d'un proche est un processus sophistiqué, mais notre nature nous permet de repérer les mouvements du corps et les expressions faciales de notre interlocuteur et de faire le parallèle avec nos propres émotions.



La méditation de pleine conscience développe cette capacité. Mais pourquoi la développer ?

Simplement parce que « quelqu'un de tout seul » cela n'existe pas. Nous ne pouvons pas vivre sans interaction. Nous devons penser ou repenser nos relations pour qu'elles soient plus harmonieuses. Mais pour cela nous devons commencer par changer notre relation à nous-même. L'empathie vers soi est le premier pas.

exemple de meditation sur l'espace du Coeur

Prêtez attention à votre posture, digne et droite. Visualisez une personne qui vous aime ou vous aimait d'un amour inconditionnel. Évoquez les qualités de l'amour que cette personne vous adresse ou vous adressait. Vous ressentez l'aura de cet amour pour vous. En respirant avec ces sensations, vous vous immergez. Imprégnez-vous de la sensation d'être inconditionnellement aimé et accepté. Vous vous laissez submerger, voir inondée par un sentiment de gratitude de recevoir autant d'attention et de Paix condensée ! Alors demeurez dans l'éclat de son empreinte sincère sans avoir à mériter cet amour. Il se peut que vous ne vous en sentiez pas digne, peu importe. Tout ce qui compte en essence, c'est que cet amour vous est destiné maintenant. Ressentez le bonheur d'être là, dans le moment présent dans ce cadeau que le présent vous fait. Seul ce présent compte à présent ! bercé par le rythme du cœur aimant d'un autre et par la cadence de votre propre souffle. Percevez la chaleur de ce champ rayonnant étreindre et envelopper votre cœur. Si vous avez du mal à

visualiser et à vous rappeler une telle personne à cet instant, faites appel à votre imagination. C'est une manière toute aussi efficace pour cette pratique.

L'attitude juste est d'être en réception cet instant magique où l'on vous aime sans condition ... À présent, quand vous êtes prêt, voyez si vous pouvez devenir la source plutôt que l'objet de ces sentiments. Vous les accueillez tellement dans une gratitude que vous les acceptez comme s'ils étaient les vôtres, en harmonie avec votre cœur et votre respiration.

[Vous voulez aller plus loin ? C'est ici](#)

Vous nagez à chaque vague plus douce d'acceptation et de bienveillance vis à vis de vous-même près de votre île d'Être profond. Délectez-vous de cet amour, semblable à celui d'une mère qui étreint son enfant. Faites comme si vous étiez à la fois la mère et l'enfant. Le cœur beaucoup plus ouvert et confiant. Il sera un trésor pour surfer sur la Vie un niveau quantique.



Mise en méditation rapide

Vous allez simplement vous tenir droit rentrer le menton et imaginer qu'à partir du périnée vous avez des racines notamment une racine principale qui descend très très bas comme un tuyau transparent qui descend jusqu'au noyau de la terre lequel est lui-même transparent et en même temps bouillonnant d'énergie ...vous allez inspiré cette énergie par vos racines qui se collent et se multiplient sur ce noyau magnético terrestre ..

Puis laissez cette belle énergie pur remonte le long du tuyau puis vous allez la faire monter , le long de votre colonne et le long de vos chakra jusqu'au sommet de votre crâne. À ce moment-là il vous su ra d'expirer en étant légèrement concentré en arrière de votre troisième œil c'est-à-dire au niveau de la glande pinéal et en expirant sentez cette énergie qui redescend le long de vos chakra jusqu'au périnée.

C'est ce cycle qui vous permet d'être en même temps dans un scanner du corps et en même temps d'écouter l'énergie circuler.

Synthèse Tout ce que nous venons d'aborder sur ces trois chapitres permet vraiment d'avancer plus simplement vers ce calme mental intérieur..

Mais comme nous pouvons toujours vaciller il faut rester humble sur ce chemin est la meilleure des protections qui nous conduira toujours dans cette équilibre c'est de prendre de bonnes habitudes au quotidien donc tout ce livre restera un livre et

n'aura pas d'impact sur votre vie si vous ne mettez pas en place certaines nouvelles habitudes c'est pour ça que il faut se coacher soi-même et parfois faire appel à quelqu'un d'extérieur qui va pouvoir vous donner des astuces pour vous motiver à changer vos habitudes et à trouver une motivation plus profonde relié à vos valeurs. Tout cela donnera un sens vertueux à votre vie et permettra que vos habitudes Saines soient impactantes ! impact tenteHum ...Alors est-ce que cela vous tente ?avant l'impact vers une trajectoire meilleure pour vous ?



« Nous sommes ce que nous faisons à plusieurs reprises. L'excellence n'est donc pas un acte, mais une habitude. » — Aristote

Les habitudes sont des actions régulières que vous faites avec peu ou pas de pensée consciente. Bien définies, elles peuvent améliorer votre santé, votre qualité de vie, votre productivité, votre bien-être et votre équilibre.

En espérant que tous les mots et les phrases de cette EBook vous a donné l'envie de mettre en place des choses dans votre vie. Et de croire davantage à vos possibilités d'agir en harmonie car votre potentiel a besoin de croire et d'agir en accord avec qui vous êtes ... Connaissez vous vraiment dans votre Vraie Nature ? celle qui existe dans vos profondeurs ,dans votre besoin de beauté et d harmonie intérieure ?

La re - Naissance est juste au bout de cette traversée de vos émotions figées ou peurs !

Je vous propose d écouter de [chenille à papillon à travers ces podcasts](#) .

Quelque soit votre parcours de vie et surtout s'il a été chaotique, il est essentiel de savoir instaurer cette paix et se calme intérieur afin de guérir votre cœur et vos vrais besoins derrière les peurs ou les contrôles..! Comment développer davantage de puissance et de liberté d 'Etre afin de surmonter les prochains obstacles sans difficultés avec plus de fluidité.

Et pourquoi pas emprunter une [spirale exponentielle](#) et aller vers ce nouveau cap ?

Je vous souhaite un parcours plus serein et aligné avec qui vous êtes !



