

10 clés pour méditer facilement

1. Trouvez un endroit calme dans lequel vous pourrez rester assise sans être dérangée

2. Choisissez une tenue dans laquelle vous vous sentirez à l'aise et dans laquelle vous pourrez respirer librement

3. Trouvez une posture confortable qui vous permette de garder le dos droit sans effort, ni tension.

4. Trouvez le bon moment. Le matin peut être un bon moyen de s'assurer d'être tranquille et de vous assurer que vous méditez quoi qu'il arrive ce jour-là.

5. Portez votre attention sur votre respiration abdominale et laissez votre esprit se poser.

6. Une minute de méditation c'est mieux que pas de méditation du tout ! Pensez à mettre un minuteur doux (qui ne vous fasse pas sursauter) et oubliez le temps.



7. A la fin de la méditation prenez un petit moment pour profiter des bienfaits de votre méditation avant de reprendre le fil de votre journée.

8. Il faut un peu plus de 21 jours pour mettre en place une nouvelle habitude. Répétez votre séance chaque jour pour développer et intégrer cette nouvelle pratique à votre quotidien.

9. Programmez un rappel sur votre téléphone pour ne pas oublier votre séance ou raccrochez votre séance à une habitude quotidienne (lever, douche, etc...). Si vous ne vous levez pas ou que vous n'allez pas prendre votre douche AVANT d'avoir médité, vous n'oublierez plus jamais votre séance !

10. Célébrez vos succès !

Fixez-vous un objectif en nombre de jours avec une petite récompense à la clé et suivez votre avancement avec une fiche de tracking. Vous n'aurez plus envie d'abandonner !