



3 astuces simples pour méditer sans se prendre la tête

Contrairement à une idée reçue, méditer n'est pas compliqué. Comme l'explique Fabrice Midal dans son livre *Foutez-vous la paix*, la méditation est avant tout une manière de se détendre et de se ressourcer. Il s'agit de prendre un moment pour revenir à soi, sans aucune pression.

Les points clés à retenir :

#1 EXPÉRIMENTER LE MOMENT PRÉSENT

Commencez simplement par vous installer dans une position confortable et portez votre attention sur ce qui vous entoure. Méditer c'est revenir au moment présent, le seul qui existe réellement : le passé n'existe plus et le futur n'est pas encore là ! Si vos pensées vous rattrape, revenez doucement au calme de l'instant présent.

#2 FAIRE DES TEMPS COURTS DE MÉDITATION

Ne cherchez pas à méditer durant de longues plages. Commencez par planifier de très courts moments de respiration consciente : 3 minutes quotidiennes auront déjà des effets très bénéfiques sur votre bien-être.

#3 LA GRATITUDE

Si vous avez du mal à faire le vide et à vous centrer sur l'instant, posez un merci en vous. Connectez-vous au cœur et ressentez l'énergie de la gratitude : pensez à toutes les choses pour lesquelles vous avez envie de dire merci et prenez un moment pour les honorer.



Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

Quel est le premier pas que je décide de faire pour bien planifier mon année ?

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?



MES NOTES :

DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

