

Téléchargez votre E-book GRATUIT

Mon petit livre sur la

# Méditation







## Karine ALAPETITE

Bonjour et merci d'avoir téléchargé "mon petite livre sur la méditation", ici je vous donne quelques conseils simples pour débiter la méditation.

Mais avant un petit rappel concernant les droits d'auteurs et la propriété intellectuelle.

Ce guide est libre d'accès, vous pouvez l'offrir à qui vous souhaitez, à condition de :

- Me prévenir à [contact@ethomee.com](mailto:contact@ethomee.com);
- Attendre mon autorisation ;
- Ne pas le modifier ;
- Toujours citer Karine ALAPETITE comme l'autrice de cet EBOOK ;

Par contre, vous ne pouvez pas en faire un usage commercial. Cet ebook numérique est protégé par le droit d'auteur.

Tous les droits sont exclusivement réservés à Karine ALAPETITE.

Aucune partie de cet ouvrage ne peut être republiée, sous quelque forme que ce soit, sans MON consentement écrit . Vous n'avez aucun droit de revente, ni de diffusion, ni d'utilisation de cet ouvrage sans mon accord préalable.

Vous ne disposez d'aucun droit de label privé.

Toute violation de ces termes entraînerait des poursuites à votre égard. Merci



1





**Karine ALAPETITE**



# Choisir un endroit calme

Veillez à ne pas être dérangé, ni par d'autres personnes ou par des bruits environnants, ni par votre téléphone.

.



2







**Karine ALAPETITE**



# Porter des vêtements chauds et confortables

Le corps se refroidit rapidement lorsqu'il reste immobile. Pensez à porter des vêtements souples et chauds, et éventuellement une écharpe autour du cou et des chaussettes épaisses.







**Karine ALAPETITE**



# Trouver une position assise agréable

Que vous soyez assis·e sur une chaise, debout, couché·e ou dans la position du lotus (la posture classique du yoga), vous devez être à l'aise. Un coussin, une serviette ou une chaise peuvent vous aider à rester stable et détendu.



4







**Karine ALAPETITE**



# Posture droite

Redressez votre colonne vertébrale, inclinez le menton légèrement vers la poitrine et relâchez vos épaules vers l'arrière. Posez vos mains sur vos genoux ou sur vos cuisses, sans crispation. Vous pouvez à présent respirer librement



5







**Karine ALAPETITE**

# Régler le réveil

Allez-y progressivement. Commencez par 5 minutes de méditation, puis allongez progressivement la durée jusqu'à 10 minutes lorsque vous vous sentez à l'aise. Vous pouvez également faire une courte pause en pleine conscience, puis continuer à méditer pendant quelques minutes. Vous développerez ainsi vos capacités d'attention et aurez de plus en plus de facilité à méditer plus longtemps.



6







**Karine ALAPETITE**



# **Commencer la méditation : prendre conscience de sa respiration**

Dans la méditation, la respiration sert à l'apaisement et à la détente. Notre esprit, lui, vagabonde entre le passé et l'avenir. Si vous avez du mal à suivre votre respiration, concentrez votre attention sur une partie de votre corps à la fois. Imaginez que vous relâchez la tension musculaire à cet endroit. Après le relâchement, ressentez consciemment cette partie du corps et percevez les sensations. Après ce voyage à travers toutes les régions du corps, étendez cette perception à l'ensemble du corps. Essayez de vous laisser aller et de ressentir les réactions qui apparaissent.







**Karine ALAPETITE**



# Laisser ses pensées vagabonder

Acceptez toutes les pensées qui vous viennent, mais ne vous y accrochez pas. Vous n'êtes qu'un observateur. Autrement dit : acceptez les pensées et laissez-les passer comme des nuages dans le ciel ou imaginez que vous êtes à la gare et que vos pensées sont un train qui passe.



8







**Karine ALAPETITE**



# Fin de la méditation : revenir doucement

Ne bondissez pas tout de suite, prenez quelques minutes. Étirez-vous et prenez deux grandes inspirations. Ouvrez les yeux, levez-vous doucement, buvez votre thé préféré (préparez-le !) et regardez par la fenêtre. Vous voici maintenant revigoré·e pour le quotidien.







**Karine ALAPETITE**

# Si vos pensées divaguent

Placez un objet neutre sur le sol, à environ un mètre devant vous, et observez-le en vous concentrant sur votre souffle et en comptant vos inspirations. Au début, vos pensées vont peut-être commencer à divaguer à sept, mais votre concentration va s'améliorer. Ou essayez la relaxation musculaire progressive. Cette méthode se base sur le principe de la tension et de la relaxation musculaires. Elle exige moins de concentration et d'attention.



10







**Karine ALAPETITE**

# ACCEPTER LES PENSEES ET LES SENSATIONS

Ne vouloir penser à rien ne fonctionne pas. Lâchez prise. Acceptez toutes les pensées et les émotions qui vous viennent. En les repoussant, vous les renforcez. Accueillez-les et laissez-les s'en aller.



11







**Karine ALAPETITE**

# Méditer au même endroit et au même moment

Le matin, lorsque vos pensées sont encore fraîches, est un moment idéal pour méditer. Mais tout le monde n'est pas du matin. Peut-être préférez-vous méditer le soir. Ce n'est pas le moment choisi qui est important, mais la régularité de votre pratique. Intégrez ces exercices à votre quotidien. La méditation s'ancre alors très vite dans vos habitudes : votre corps et votre esprit associent automatiquement le moment et le lieu à l'état de détente de la méditation.

<

12

>





**Karine ALAPETITE**

# Soyez patient

Vous voulez des résultats rapides ? Ne soyez pas trop pressé. Apprendre à méditer, c'est comme apprendre à jouer d'un instrument de musique : si vous ne pratiquez qu'une fois par semaine, vous ferez moins de progrès que si vous pratiquez tous les jours. Et si vous n'êtes pas très motivé·e, mieux vaut pratiquer brièvement que pas du tout.



13







**Karine ALAPETITE**

**Inscrivez-vous**



**Vous souhaitez entrer en contact avec moi ?**

**karine.alapetite33500@gmail.com**

**06 18 73 01 76**



**13**

