

Guide du débutant à la méditation



Publication gratuite
de

Holly Parker et Michel Venne
concepteurs



Cours de coaching en 8-Étapes

Obtenez les secrets de style de vie pour maximiser
vos muscles dans la vie, la santé, et le carrière.

HollyParkerCoach.com | XMindProject.com

Guide du débutant à la méditation

INDEX:

1. Introduction
2. La pleine conscience - qu'est-ce que c'est ?
3. La méditation - qu'est-ce que c'est?
4. Commencer la méditation - une option pour commencer
5. Comment aller plus loin



Activ8

[Holly Parker, NBC-HWC | FMCHC](#)

[Michel Venne, DO | Coach iCF](#)

Ce duo passionné a combiné ses super pouvoirs et ses décennies d'expérience pour vous offrir ce programme de coaching inégalé où ils partagent les meilleurs secrets de réussite qui permettent aux très performants d'atteindre et de dépasser leur meilleur! Pour consulter la biographie complète, cliquez sur nos noms ci-dessus ou visitez nos sites à;

Holly Parker: HollyParkerCoach.com | Michel Venne: XMindProject.com

Ce contenu est strictement informatif.

Le contenu fourni ici ne donne aucun avis, diagnostic ou traitement nutritionnel, médical ou psychologique.

Les informations fournies ne doivent pas être utilisées comme un substitut aux soins professionnels.

Consultez votre fournisseur de soins de santé si vous pensez avoir un problème médical ou avant de prendre de nouvelles habitudes qui pourraient affecter votre santé.

Ne négligez jamais un avis médical professionnel ou ne tardez pas à le solliciter en raison du matériel fourni.

1 | INTRODUCTION

Ce *guide de méditation gratuit pour débutants* simplifie la méditation afin que vous puissiez commencer à explorer cet outil puissant. La méditation est gratuite, adaptée à tous, quel que soit l'âge, le système spirituel, la condition physique, le sexe ou la classe sociale. Que vous l'utilisiez pour gérer le stress, améliorer votre santé ou trouver des réponses, il vous accompagne où et quand vous le souhaitez.

Pour commencer, rappelez-vous ces étapes clés lorsque vous vous y aventurez:

- Restez simple. Pas besoin de compliquer le processus.
- Explorez les types de méditation qui vous plaisent le plus: il y en a beaucoup.
- Donnez-vous le temps d'expérimenter et d'évoluer dans le processus. Votre compétence grandira avec la pratique.
- Cherchez un guide de méditation ou un coach de vie si vous avez besoin de conseils supplémentaires.

*Pour établir l'être, devenir plus encore.
Puis effectuez une action à partir de ce silence.*
- Dr. John Douillard, DC

2 | LA PLEINE CONSCIENCE - ce que c'est

La pleine conscience est souvent décrite comme un processus consistant à amener intentionnellement sa conscience ou son attention sur les pensées et les expériences du moment présent sans jugement. Certains disent que la pleine conscience est la méditation en action.

En fait, on peut développer la pleine conscience comme une compétence grâce à la pratique de la méditation et d'autres méthodes d'entraînement à la pleine conscience.

Exercices courants * pour développer la pleine conscience (ou la compétence de la conscience):

* inspirés d'une liste de la Clinique Mayo

- Pratiquer l'attention à chaque instant
- Pratiquer à vivre dans l'instant présent
- S'accepter soi même
- Pratiquer le non-jugement
- Faire diverses formes de méditation, telles que:
 - Se concentrer sur votre respiration
 - Analyse du corps
 - Assis en silence
 - La marche méditative
 - et d'autres méditations plus structurées comme la réduction du stress basée sur la pleine conscience

3 | MÉDITATION - ce que c'est

méditation est un moyen de transformer l'esprit en développant la concentration, la clarté, la positivité émotionnelle et peut conduire à une nouvelle compréhension et capacité de vie. - compilé à partir de définitions bouddhistes

La magie de la méditation inclut les opportunités infinies qui sont résumées simplement dans cette partie sur la compréhension et la capacité. Il ouvre des portes sur soi et au-delà. Il existe de nombreuses variantes de pratiques de méditation - vous pourriez dire qu'il existe une méditation qui correspond à quiconque est prêt à essayer. Le processus a beaucoup à nous offrir et l'expérience dépend de l'individu.

Certains y trouvent un ancrage et une connexion spirituelle, ainsi qu'une créativité massive et une énergie renouvelée par la méditation. Cela peut aussi s'avérer l'expérience la plus éloquente que de trouver le néant... le silence pur. Du point de vue de la santé, être en mesure d'atteindre cet endroit en méditation peut offrir une restauration pour les cellules de notre corps. Pour l'esprit, cela peut offrir une base claire à partir de laquelle agir.

Dans son livre *Tools of Titans*, Tim Ferriss a interviewé plus de deux cents personnes très performantes pour voir quels outils elles utilisaient pour améliorer leurs performances dans la vie. Il découvre que la méditation était la principale chose que ces visionnaires avaient en commun.

La méditation vous aide à canaliser votre motivation vers les quelques choses qui comptent.
- Tim Ferriss, *Tools of Titans* (2017)

4 | COMMENT MÉDITER - Options simples pour débutants:

Vous trouverez de nombreuses variantes dans la façon de méditer en fonction de l'enseignant et de l'approche choisie. Trouvez ce qui vous convient. L'important est de commencer et d'avancer lentement avec compassion envers vous-même, à votre rythme.

INSTRUCTIONS SIMPLES POUR LA RÉUSSITE DES DÉBUTANTS:

1. Trouvez une position assise confortable, dans laquelle vous resterez éveillé.
2. Concentrez-vous sur votre respiration: inspirez et expirez par le nez, ressentez la qualité de l'air qui bouge, sentez votre poitrine et / ou votre abdomen se soulever, n'essayez pas de le changer, observez-le simplement.
3. Acceptez les pensées qui vous viennent à l'esprit plutôt que de les combattre.
4. Permettez-leur d'émerger en les acceptant et en leur permettant de partir avec fluidité.
5. Le non-jugement des pensées ramène votre attention à la respiration.
6. Laissez votre expérience exister et être la vôtre, non basée sur des comparaisons ou des attentes.

PLUS DE CONSEILS:

- Certains trouvent que de compter des respirations est utile pour calmer et se concentrer (jusqu'à 10 - puis répétez).
- Essayez d'évoquer l'état méditatif n'importe où et n'importe quand: essayez de méditer les yeux ouverts pour pratiquer la méditation dans la vie quotidienne.
- Explorez et expérimentez différentes formes de méditation pour trouver ce qui fonctionne pour vous. Et, parmi les formes qui vous plaisent, donnez-leur une chance en pratiquant pendant un laps de temps (c'est-à-dire 1 mois) pour voir comment votre expérience évolue.
- Vous pouvez essayer les méditations guidées ou la méditation yoga nidra en utilisant des applications (par exemple Insight Timer) ou en rejoignant des groupes de méditation. Ceux-ci sont faciles à trouver en ligne ou sur votre smartphone.

La méditation, lorsqu'elle est pratiquée régulièrement et fréquemment, crée des **changements neuroplastiques** dans le cerveau qui renforcent la reprogrammation des schémas de pensée, des habitudes et des compétences.

QU'EST-CE QUE LA NEUROPLASTICITÉ?

Avez-vous déjà remarqué comment une nouvelle compétence ou habitude devient plus facile avec le temps? Cela est dû à un processus dans notre cerveau appelé neuroplasticité ou plasticité cérébrale. C'est la capacité du cerveau à former de nouvelles connexions et à dissoudre les anciennes. Et cela s'applique aussi aux pensées et aux sentiments! Il faut environ 30 jours pour former ces nouvelles connexions appelées réseaux neuronaux. Dans le processus de création du nouveau chemin, l'ancien chemin est moins utilisé et se dissout simultanément.

LA NEUROPLASTICITÉ PEUT ÊTRE UTILISÉE INTENTIONNELLEMENT POUR AMÉLIORER:

- Habitudes de vie quotidiennes
- Émotions
- Manières de penser / sentir
- Compétences

5 | COMMENT ALLER PLUS EN PROFONDEUR ?



Cours de coaching en 8-Étapes

Obtenez les secrets de style de vie pour maximiser vos muscles dans la vie, la santé, et le carrière.

La méditation peut transformer vos mondes intérieur et extérieur lorsqu'elle est effectuée avec régularité. C'est aussi l'un des sujets que vous pouvez explorer et mettre en œuvre en participant au programme Activ8.

Découvrez le programme Activ8 complet

Mettez à niveau les domaines de style de vie qui améliorent votre santé et vos performances.

azzuan.ca/activ8 | xmindproject.com/activ8