

## Si on parlait méditation

Méditation initiée en lotus, un bien-être mental.

Un état d'esprit où je suis en contact avec mon moi profond.

Debout, assise, en marchant...

Les yeux clos ou ouvert.

En silence, en émettant des sons ou des mots.

Je maintiens mon attention et concentre mon esprit sur une parole, une note de musique, un symbole, une image ou ma respiration.

J'empêche le flot de mes pensées de surgissent sans cesse.

Je médite pour observer mes idées, mes émotions et les sensations de mon corps qui sont en moi.

J'améliore ma concentration, mon attention.

Je renforce mon système immunitaire.

Je réduis mon stress et mon anxiété.

Je me connais mieux et je peux contrôler mes émotions.

J'ai plus de sentiments positifs et moins de ruminations mentales.

Mon corps et mon esprit sont détendus.

Je porte mon attention sur le moment présent.

Je prends conscience de tout ce qui m'entoure et j'observe sans juger.

Je laisse venir les choses à mon esprit.

Je ne cherche pas à changer les choses négatives, je les accepte, mais je ne les intensifie pas.

Cela me permet de gérer mes pensées et mes émotions.

Je peux prendre du recul vis à vis des situations que je rencontre et j'apprécie plus pleinement ma vie.

Je suis à l'écoute de ma respiration et de toutes les sensations ressenties.

Cela m'apaise et me permet d'éviter la dispersion de mes pensées.

Je me concentre sur ce que fais.

Cela me permet d'entraîner mes capacités d'attention et de présence à ce que je fais.