

Guide sur la méditation et la loi de l'attraction

Sommaire :

Pourquoi faut-il méditer ?

Tous mes meilleurs conseils

**Comment utiliser la loi de
l'attraction**

Note : ceci est la première version de cet E-book. Je vais améliorer et enrichir celui-ci petit à petit en fonction des retours ! N'hésite pas à m'en faire un à contact@goodavenir.fr

Pourquoi faut-il méditer ?

Il y a beaucoup de raisons de méditer. La méditation a énormément de bienfaits sur le physique mais aussi et surtout sur l'aspect mental. Et en fait... Le fait de méditer peut changer beaucoup de choses dans ta vie, vous allez voir pourquoi.

Raison 1 :

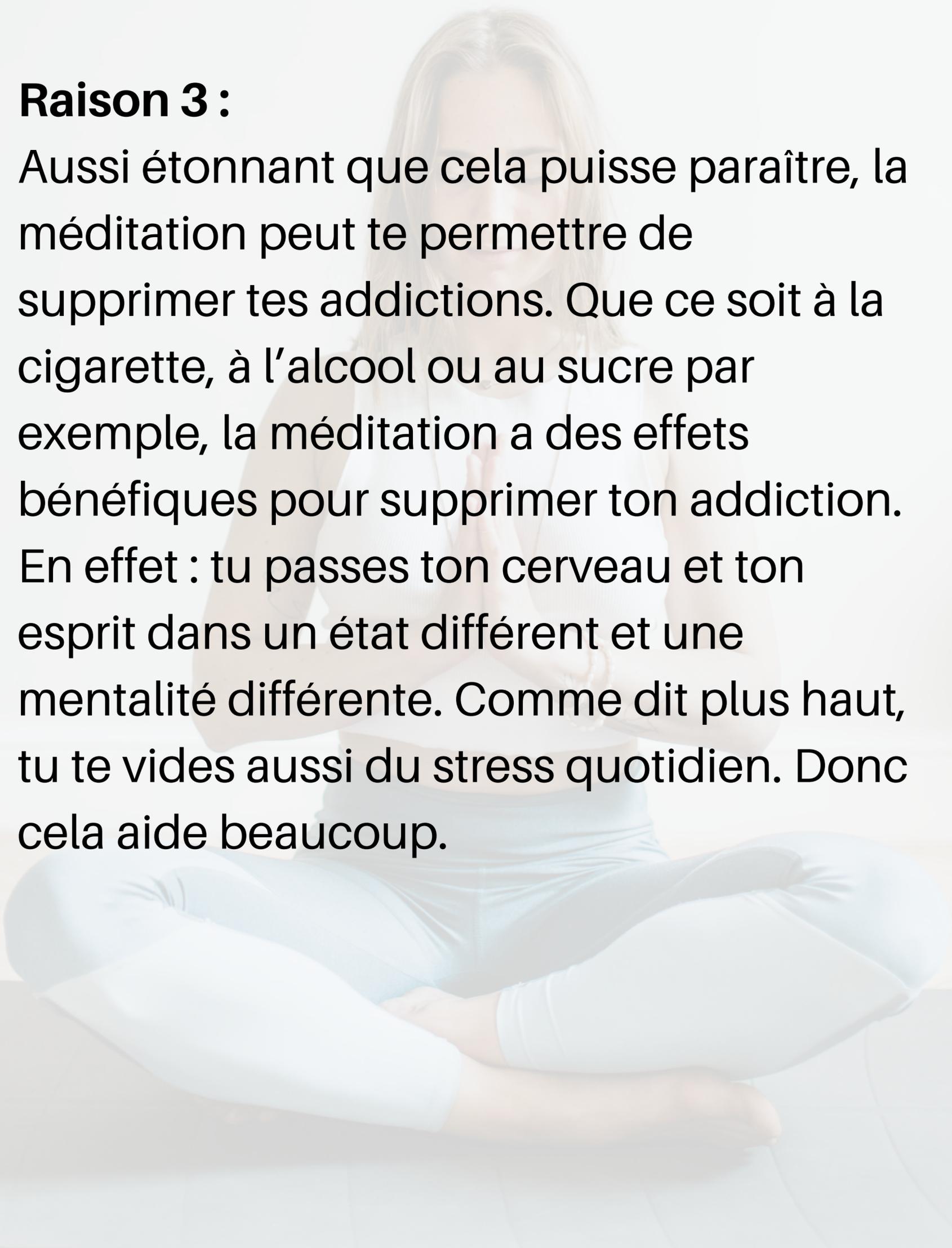
Tu es beaucoup moins stressé. Il est vrai que depuis que j'ai commencé la méditation (il y a 4 ans), je ressens beaucoup moins de stress au quotidien, beaucoup moins d'anxiété. De nombreuses études scientifiques le prouvent. La plupart des gens ont tendance à se prendre la tête pour des choses anodines du quotidien, et à se stresser pour rien.

Raison 2 :

Tu as une meilleure santé. Certaines études montrent que la méditation réduit le risque d'avoir des maladies cardiovasculaires et les risques d'avoir des problèmes cardiaques.

Raison 3 :

Aussi étonnant que cela puisse paraître, la méditation peut te permettre de supprimer tes addictions. Que ce soit à la cigarette, à l'alcool ou au sucre par exemple, la méditation a des effets bénéfiques pour supprimer ton addiction. En effet : tu passes ton cerveau et ton esprit dans un état différent et une mentalité différente. Comme dit plus haut, tu te vides aussi du stress quotidien. Donc cela aide beaucoup.

A woman with long blonde hair is sitting in a lotus position on a light-colored mat. She is wearing a white long-sleeved top and light blue leggings. Her hands are resting on her knees in a mudra. The background is a plain, light-colored wall.

Raison 4 :

Bizarrement, la méditation peut te permettre d'améliorer ta communication avec les autres. Autrement dit, elle peut faire en sorte que tu comprennes bien mieux l'être humain, que tu ressenties presque les émotions des autres. Tu éprouves plus d'empathie. De plus, étant donné que la méditation peut t'aider à être moins anxieux, à supprimer tes addictions, etc... Tes relations seront meilleures et plus "intenses", plus agréables.

Raison 5 :

Tu te sens bien mieux dans ta vie. C'est-à-dire qu'en fait tu ressens beaucoup plus de bonheur, tu vois les choses différemment, tes es beaucoup plus détendu, plus "cool". Tu es plus calme, plus clairvoyant. Tu as un regard différent, tu es plus positif qu'avant.

Raison 6 :

La concentration est augmentée. La déconcentration est le fléau de ce siècle! Donc le fait d'avoir une concentration de bien meilleure qualité va te permettre d'attirer plus de succès. Effectivement : une meilleure concentration implique un meilleur apprentissage, une meilleure qualité de travail, plus de réussite.

Raison 7 :

Tu prends plus facilement de grandes décisions. Si tu regardes bien, beaucoup de personnes ayant un succès assez grand pratiquent la méditation. Pourquoi ? Parce qu'elle permet entre autres de prendre de meilleures décisions.

Raison 8 :

Selon certaines études, le fait de méditer ferait tomber malade moins souvent. Puisque cela améliorerait ton système immunitaire directement!

Tous mes meilleurs **conseils**

Quelle est la méditation que je pratique ?

Personnellement, ce que je pratique est la méditation de pleine conscience. Nous pourrions définir la méditation de pleine conscience comme « attirer intentionnellement ton attention sur le moment en te concentrant", par exemple, sur ta respiration ou tes sensations physiques.

Une question qui permet l'auto-positionnement et l'inaction, par rapport à son fonctionnement mental : que se passe-t-il dans ma tête ?

Ne pas confondre méditation et relaxation

La méditation et la relaxation sont souvent confondues, mais ce n'est pas la même chose.

En méditation, le but n'est pas de se détendre, ni de s'endormir, mais d'observer ce qui se passe...

On observera qu'on est stressé ce matin, alors, on pourra librement y remédier. Bien que la méditation aide beaucoup à soulager le stress, revenir au moment présent n'est pas l'objectif principal.

On peut comparer cet entraînement à un exercice "gymnastique, un seul cerveau" : on va l'entraîner, pour pouvoir fonctionner en continuant et bénéficier des bienfaits. Il y a une dimension d'implication dans la méditation, pas dans la relaxation.

Une autre idée fausse sur la méditation revient souvent à penser que la méditation consiste à arrêter de penser, à créer un vide dans la tête.

La clé d'une bonne session de méditation

Si tu peux méditer partout et faire de nombreuses méditations différentes, alors tout d'abord, cela devrait être dans un endroit assez calme et tranquille.

Pas forcément un endroit où le silence est absolu, mais un endroit où tu ne seras pas dérangé.

Pendant ta séance, il peut y avoir des possibilités de distractions et ce n'est pas grave, cela peut même être intéressant, car ce sont toutes des choses que tu peux observer.

Faire attention aux sons que nous pouvons avoir autour de nous, par exemple, nous permet d'être présent dans l'instant.

Le protocole pour avoir une stature correcte

Pour apprendre la méditation, tu dois commencer comme ça : tu peux t'asseoir à l'avant sans te pencher en arrière, ou tu peux t'asseoir en tailleur sur un coussin.

L'emplacement approprié pour commencer :

Garde le dos assez droit, mais pas droit

Place tes pieds à plat sur le sol, pour te sentir bien ancré, si tu es assis sur une chaise

Place ta main à plat sur votre cuisse

Tes épaules sont légèrement en avant

Détends bien ton corps, mais tiens-toi droit, dessus

Ferme les yeux ou garde-les à moitié ouverts si tu le souhaites

Imagine que tu aies un fil supérieur qui te chevauche

Le point à maîtriser

L'observation est l'un des fondements de la méditation

Pour commencer, il te suffit de passer quelques minutes dans la journée, à observer ta respiration, ton expiration, comment la colonne d'air te traverse...

Pour t'aider, tu peux compter tes respirations.

Rien qu'en observant ta respiration, tu pourras te rendre compte que l'on peut observer plus sereinement ce qu'il y a dans ton esprit : j'ai vu cette pensée passer, revenir au souffle, une autre pensée est passée, je suis de nouveau revenue à mon souffle...

Ne pas hésiter à le faire 100 fois si besoin.

L'idée est de rester dans l'instant présent, que l'on soit très agité ou pas, c'est possible, en suivant la respiration !

Adapte en fonction de tes envies et tes besoins

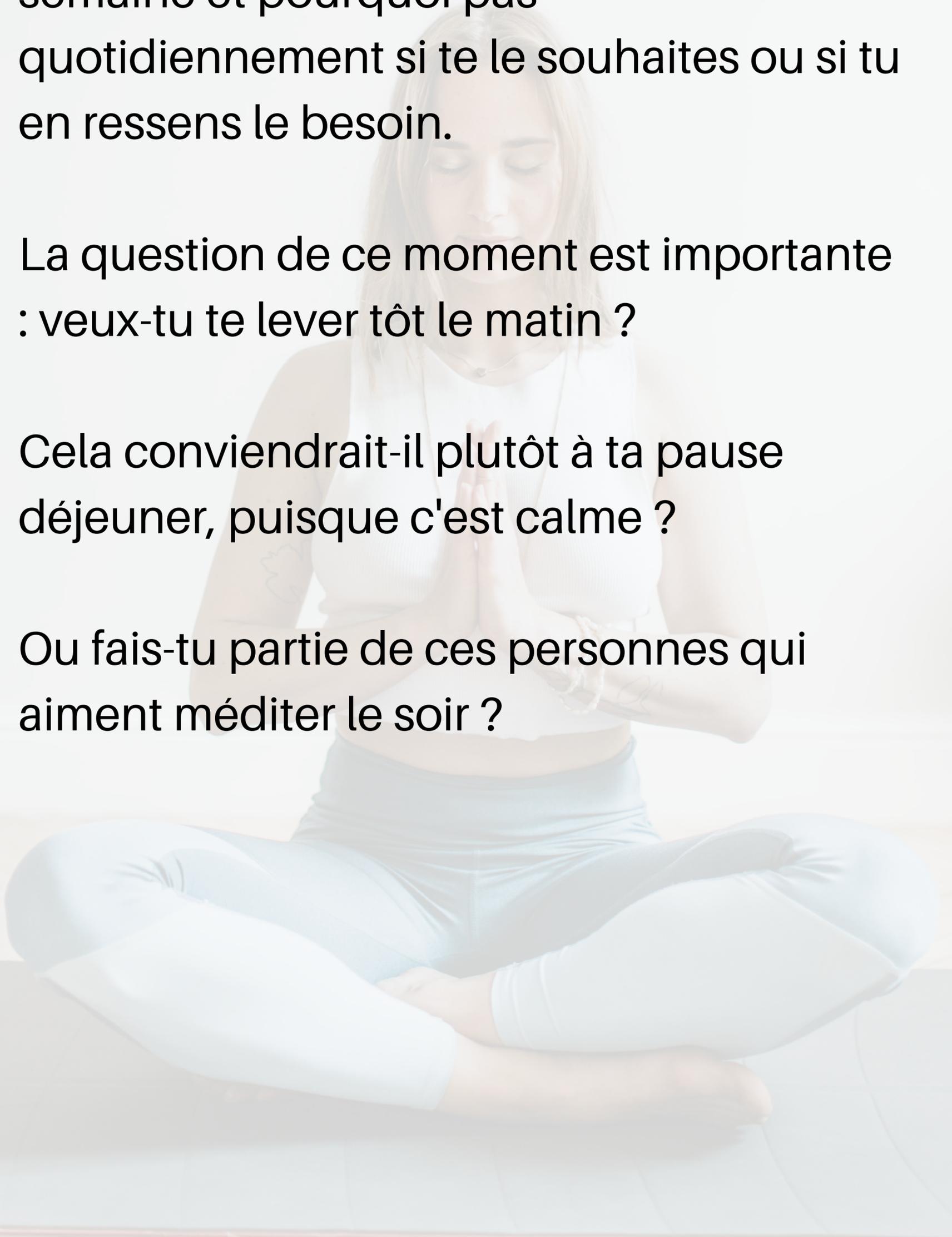
La régularité est la clé pour expérimenter toute méditation de pleine conscience.

Ayant découvert et apprécié cette pratique, l'idée est de l'intégrer dans votre quotidien, mais sans te mettre la pression, cela doit venir naturellement, petit à petit, en commençant par 2 séances 3 fois par semaine et pourquoi pas quotidiennement si te le souhaites ou si tu en ressens le besoin.

La question de ce moment est importante : veux-tu te lever tôt le matin ?

Cela conviendrait-il plutôt à ta pause déjeuner, puisque c'est calme ?

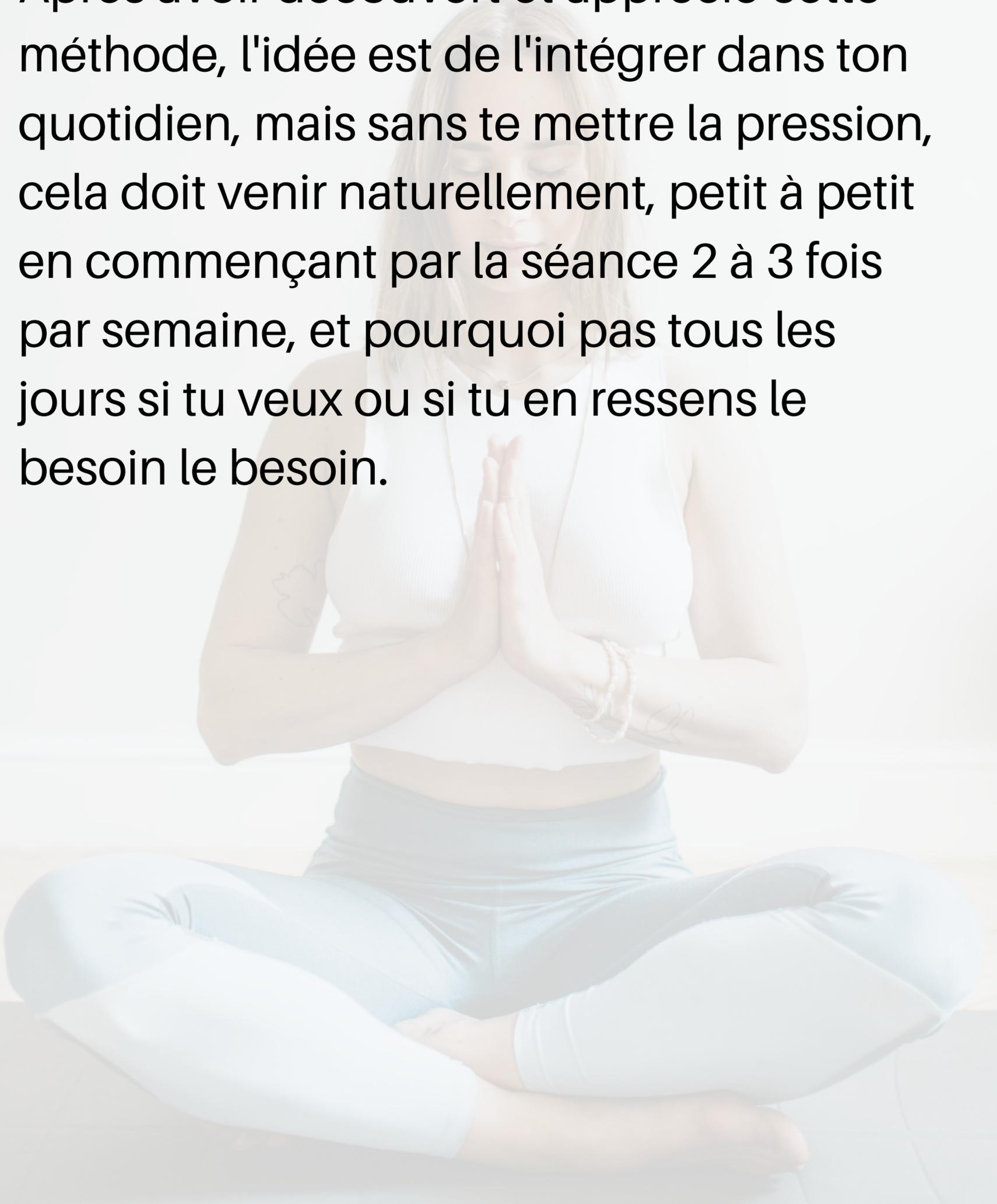
Ou fais-tu partie de ces personnes qui aiment méditer le soir ?



Des difficultés ?

La régularité est la clé pour vivre toutes les méditations de pleine conscience.

Après avoir découvert et apprécié cette méthode, l'idée est de l'intégrer dans ton quotidien, mais sans te mettre la pression, cela doit venir naturellement, petit à petit en commençant par la séance 2 à 3 fois par semaine, et pourquoi pas tous les jours si tu veux ou si tu en ressens le besoin le besoin.

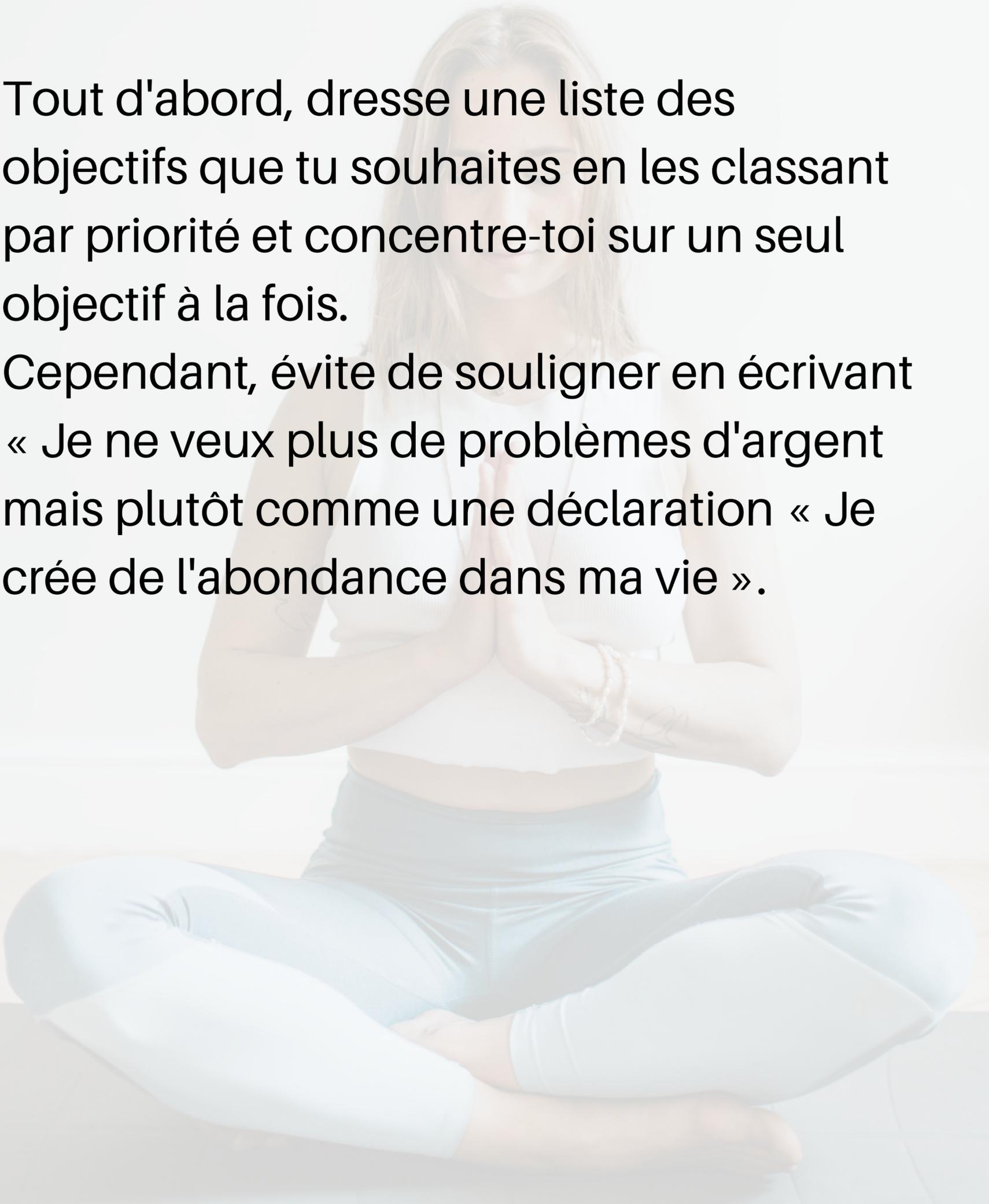


La fameuse loi de l'attraction

1 - La liste ultime

Tout d'abord, dresse une liste des objectifs que tu souhaites en les classant par priorité et concentre-toi sur un seul objectif à la fois.

Cependant, évite de souligner en écrivant « Je ne veux plus de problèmes d'argent mais plutôt comme une déclaration « Je crée de l'abondance dans ma vie ».



2 - Les deux clés

Visualiser et affirmer avec des sentiments émotionnels donne des résultats si l'objectif est atteint.

Car ici ce n'est pas se mentir mais créer intentionnellement nos vies en émettant une fréquence qui vient du cœur.

Prends cette clé, ouvre la porte du futur

Tu es prêt à transformer ta vie, à te développer et à acquérir le pouvoir de créer un merveilleux avenir d'amour, de joie et d'abondance.

3 - Petit à petit

Ensuite, effectuer une petite action par jour pour atteindre but, plutôt que toutes à la fois.

Cela permet d'entretenir un esprit positif et de persévérer sur la période de création.

4 - Garder le positif

Établir la liste des choses positives de la journée le soir avant de se coucher.

Rester ensuite dans cet esprit de gratitude en s'endormant.

Éviter de céder à la tentative de refaire la passée, d'organiser la journée du lendemain ou de ressasser des problèmes.

Puisque la nuit prépare la journée suivante, le fait t'endormir sur le positif et conditionner ton cerveau rechercher le positif dans la journée suivante.

5 - Éliminer les pensées positives

Transformer toutes les pensées négatives en pensées positives autant que possible.

Sinon, utilise cette énergie pour prendre des mesures qui changeront tout, cela t'occupera et tu te sentiras fier d'aller de l'avant de toute façon.

6 - Lâcher prise

Enfin, lâche prise une fois ton intention fixée, tu ne dois pas t'inquiéter ni essayer de savoir comment les choses vont se passer car le but si tu dois totalement te faire confiance, qui est entre les mains de l'Univers.

C'est l'une des clés les plus importantes.

7 - Rester attentif aux signes

Une fois que nous entamons le processus consciemment, une multitude de synchronicités moins graves apparaîtront dans nos vies.

L'univers nous confirme que tout se met en place et nous maintient sur la bonne voie, puis nous laisse guider par notre intuition.

La synchronicité rend vraiment nos vies plus magiques !

Voilà, merci à toi de m'avoir lu !

Comme je te l'ai dit, ceci est la première version de ce E-book. Alors n'hésite pas à me faire un retour, et je l'améliorerai et l'enrichirai au fur et à mesure. Pense à bien appliquer ce que je t'ai dit :).

