

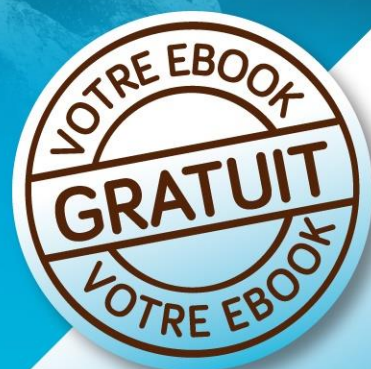
jechange**MyLife**.com



DOMINIQUE LOPIN
Votre Coach



3
**MÉDITATIONS
ANTI-STRESS
“EXPRESS”**



3 EXERCICES DE MEDITATION ANTI-STRESS

Vous avez un besoin urgent de vous détendre et d'évacuer votre stress ? Eh bien je suis heureux de partager avec vous les 3 exercices de méditation qui m'ont permis d'accéder au bien-être et à la sérénité.

Bonus : en plus de leur effet bénéfique sur le stress ces 3 exercices vous permettront aussi de booster votre pouvoir de concentration...et pourquoi pas d'apporter une dimension spirituelle à votre vie.

1 – COMPRENDRE LA MEDITATION : LE PRINCIPE

En fait le principe de base de la méditation est plutôt simple : ça consiste à canaliser son attention sur « quelque chose de précis » afin de stopper le flot des pensées qui assaillent notre mental en permanence.

Par le biais du contrôle de la respiration et de la décontraction musculaire, votre corps va se détendre. Puis grâce aux exercices qui canalisent vos pensées et neutralisent préoccupations et soucis, vos tensions mentales vont s'estomper peu à peu.

2 – PREPARER VOTRE SEANCE DE MEDITATION

1 - Tenue : portez une tenue ample et confortable et en aucun cas des vêtements qui vous serrent.

2 - Posture : choisissez une position confortable. En fonction de votre souplesse vous êtes libre de pratiquer la méditation assis ou à genoux sur le sol, voire assis sur une chaise pour les moins

souples. Gardez le dos droit, relâchez les épaules et rentrez légèrement le menton.

3 - Lieu : si possible trouvez-vous un endroit calme et silencieux ou vous ne risquez pas d'être dérangé(e).

4 - Quand : pratiquez de préférence la méditation le matin au réveil (idéal pour être en forme et bien commencer sa journée) ou le soir avant de vous coucher.

5 - Durée : faites au minimum des séances de 5 minutes 3 fois par semaine. Dans l'idéal, par la suite, faites des séances de 10 minutes 5 fois par semaine. Et pour éviter d'être dans l'anticipation et de vous déconcentrer en fin de séance, réglez au préalable l'alarme de votre mobile sur la durée choisie.

MEDITATION N°1 : MEDITER EN COMPTANT LES CAILLOUX

Degré de difficulté : facile. Matériel nécessaire : une douzaine de cailloux polis (ou de billes).

Au début il est difficile de fixer son attention en méditant. Choisir un point de concentration (les cailloux) empêche l'esprit de se fixer sur autre chose.

1 - Asseyez-vous ou agenouillez-vous confortablement sur un tapis. Empilez 12 cailloux devant votre genou droit. Puis fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration pendant 1 mn environ.

2 - Lorsque vous vous sentez calme et que votre respiration est régulière ouvrez les yeux, prenez le premier caillou de la pile et dites mentalement « un » en vous concentrant sur la pierre. Puis déposez ce premier caillou devant votre genou gauche. Recommencez ce processus avec le deuxième caillou puis les suivants.

3 – Dès que les 12 cailloux sont empilés devant votre genou gauche, recommencez l'exercice en déplaçant les cailloux vers votre genou droit. Concentrez toute votre attention sur le comptage des cailloux.

3 - Si votre esprit vagabonde et que vous perdez le fil de votre comptage, recommencez depuis le début en reprenant votre comptage à « un ». Faites cet exercice de méditation au moins pendant 5 minutes.

MEDITATION N°2 : MEDITER EN REGARDANT UNE BOUGIE

Degré de difficulté : moyen. Matériel nécessaire : une bougie et une table basse (ou chaise)

Cette forme de méditation consiste à se concentrer sur une flamme pour calmer l'esprit. Pendant que vous fixez la flamme le flot de pensées se fait moindre et disparaît naturellement. Ce genre de concentration est très efficace en période de stress.

1 – Au préalable posez une bougie allumée sur une table basse ou une chaise. Puis asseyez-vous confortablement sur un tapis, dos bien droit et mains sur les genoux. Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration pendant 1 min environ.

2 – Ouvrez les yeux et observez la bougie allumée dans tous ses détails pendant environ une minute (si possible sans cligner des yeux). Puis fermez les yeux et visualisez la bougie et sa flamme. Gardez cette image mentale le plus longtemps possible et concentrez-vous sur chaque détail.

3 – Dès que l'image devient imprécise ou disparaît, ouvrez les yeux et fixez à nouveau la bougie pendant une minute. Puis fermez les yeux et visualisez de nouveau la bougie. Faites cet exercice de méditation au moins 5 minutes.

MEDITATION N°2 : EN COMPTANT SES RESPIRATIONS

Degré de difficulté : assez difficile. Matériel nécessaire : aucun

Cette méditation consiste à se concentrer sur sa respiration. Ce contrôle de la respiration a un puissant effet bénéfique sur votre mental...Calme et lucidité. Pour un effet maximum, et selon les anciens Maîtres, il faudrait atteindre les 108 respirations (Pour ma part je n'ai jamais réussi😊)

1 – Asseyez-vous confortablement, dos bien droit et mains sur les genoux. Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration pendant 1 min environ. Lorsque vous vous sentez calme et que votre respiration est régulière, commencez à compter.

2 - Prononcez mentalement « un » sur la première inspiration puis « un » sur la première expiration. Compter « deux » sur la deuxième inspiration puis « deux » sur la deuxième expiration. Continuez à compter de cette façon.

3 - Si votre esprit vagabonde et que vous perdez le fil de votre comptage, recommencez depuis le début en reprenant votre comptage à « un ». Au début, vous risquez de perdre votre concentration et vous ne dépasserez peut-être pas 10 respirations. Mais à force de persévérance et de pratique vous irez plus loin chaque jour.

NOUVEAU

6

Et pour aller plus loin sur la route du succès, rejoignez le programme « Je passe en mode succès » qui comprend :

Le plan du succès en 12 étapes et 12 vidéos,

Les 4 savoir-faire du succès en 48 vidéos,

Les 12 outils du succès pour smartphone en 12 vidéos,

Plus de 75 vidéos de coaching 90 exercices pratiques,

C'est aussi 6 webinaires pour répondre à vos questions,

Et un accès à vie et sans limites aux vidéos de cours,

C'est à ce jour la méthode la plus complète et la plus opérationnelle pour obtenir le succès dans votre vie.

[Pour voir gratuitement la vidéo de présentation cliquez ici](#)

pour **1€** seulement

Le programme de formation au succès. Une exclusivité Jechangemylife.Academy

NOUVEAU

PARTEZ À LA CONQUÊTE DU SUCCÈS

Même en partant de zéro !

Accédez pendant 14 jours et pour 1€ seulement aux stratégies indispensables pour attirer le succès dans votre vie.

ACCÈS GRATUIT
À LA VIDÉO DE PRÉSENTATION

La formation est excellente ! C'est très concret et très efficace. Bravo pour la clarté des vidéos et des exercices pratiques en communication. J'apprécie particulièrement les outils succès pratiques - le plan du succès ne me quitte plus - qui permettent d'avancer rapidement. **Pauline 27 ans**

C'est clair et efficace ! Très bonne formation avec un coach dynamique, des vidéos efficaces et des exercices progressifs. Et l'idée de donner aux élèves des outils concrets, comme le plan du succès et les outils succès pour smartphone, c'est génial. **Maël 38 ans**

Dubitative au départ, j'ai été conquise dès les première vidéos. J'ai pris conscience que je peux vraiment changer ma vie. Je m'applique à faire chaque jour les exercices conseillés par le coach, en particulier ceux pour améliorer ma communication et mon image. **Caroline 43 ans**

Au début je n'y croyais pas trop, mais au final ma vie a vraiment changé. Ce coaching m'a vraiment soutenu, surtout pour la confiance en moi. Comme dit le coach, j'avais toutes les pièces du succès en moi, mais pas le mode d'emploi. Maintenant je l'ai ! **Olivier 53 ans**

VOS NOTES PERSONNELLES

Jechangemylife.com