

LA MÉDITATION

TABLE DES MATIÈRES

Chapitre 1 : *explications sur la pratique de méditation.*

Chapitre 2 : *méditation apaisement mental.*

Chapitre 3 : *le lâcher prise et des exercices mentales.*

Chapitre 4 : *la visualisation et exercices.*

Chapitre 5 : *méditation bien-être et maîtrise de soi.*

Chapitre 6 : *méditation maîtrisée sa destinée.*

Chapitre 7 : *la loi du KARMA, exercices de force mentale, maîtrisée les autres, méditation.*

Chapitre 8 : *lucidité des rêves et vivre le présent.*

Chapitre 9 : *méditations et exercices mentales.*

Chapitre 10 : *l'origine de la peur et exercices pour la contrôler.*

INTRODUCTION

Bienvenue dans cette aventure qui vous apportera bien-être, confiance, courage, force mental, éveil de la conscience.

Comme vous sûrement, je n'aime pas perdre mon temps à lire des dizaines de pages, avant de passer aux choses sérieuses.

Mais il est très important que je vous donne quelques conseils et explications avant toute chose.

Sachez que j'ai vécu des moments difficiles au cours de ma vie, ces techniques de méditations et ces méthodes à appliquer dans votre vie, je l'ai pratiqué moi aussi, d'autres sont mes propres recherches et expériences.

J'ai été sauvée grâce à ça, aujourd'hui après plusieurs réflexions, j'ai décidé de publier un livre et partager avec vous toutes cette merveille qui vous apportera une très grande aide.

Ne surtout pas sous-estime ces méthodes, car ils sont puissants et efficaces. Appliquer ces exercices et les différentes méditations.

Ne cédez jamais à la paresse, c'est le piège à éviter absolument.

La répétition d'un geste crée une meilleure compréhension et ouvre une connaissance inévitablement, après plusieurs échecs on finit par comprendre ce qui n'allait pas.

Vous êtes un gagnant où une gagnante, qui n'abandonnera pas. Donc ne vous découragez jamais, reportez les si vous voulez, mais ne surtout pas abandonné.

Vous êtes maître de votre vie et des décisions que vous prenez.

Vous serez toujours seul sachez le, personnes ne peut vous apporter plus que vous-même, Oui les conseils sont utiles, le soutien des proches sont utiles, mais vous seul avez la clé d'être enfin maître.

Je tiens aussi à préciser que, je vais me répéter quelques fois sur certains sujets, il y aura des phrases répétitives par soucis d'être juste bien compris et de vous apporter une forte motivation.

Mes excuses d'avance pour les plus sensibles.

Pour toutes autres questions liées à ce livre :

Mail : libuluezasuka@yahoo.com

CHAPITRE. 1

Ce chapitre est pour tous ceux qui n'ont jamais pratiqué la méditation, je vais expliquer le déroulement de cette pratique.

La respiration est la base, cela vous permet d'être apaisé, à contrôler vos émotions et modifiera votre conscience.

N'ayez pas peur des mots, car la modification de la conscience dont je parle dans cette aventure, n'est pas dangereuse.

Dans un langage commun, je dirais plutôt une ouverture d'esprit de votre conscience, plus apte à recevoir, ou à être reprogrammé selon ce que vous désiriez.

Sachez et n'oubliez jamais que vous êtes maître de votre vie et personnes n'a le pouvoir de manipuler votre conscience sans votre consentement.

Donc ne cédez jamais à la peur. Ne vous inquiétez pas, il y a aussi des méthodes pour vaincre la peur que nous verrons plus tard.

La respiration se fera ainsi :

Inspiration et expiration du souffle.

Pour les débutants et débutantes, vous allez fixer un point devant vous où tout simplement fixé votre attention devant vous, sans ramener votre regard à gauche ou à droite.

Aucun bruit ne doit vous distraire, éteindre la télé, radio, téléphone où autres appareils qui peuvent vous distraire, fenêtres fermées, etc...

Lumière tamisée, donc de type lampe de chevet où une lumière moins intense.

C'est important parce qu'une lumière trop éclairée, va vous perturber pendant la méditation, et vous empêche d'être en état alpha, c'est-à-dire un état d'endormissement conscient, voilà pourquoi une ambiance agréable est nécessaire et recommandé, lumière tamisée.

Cela se passe ainsi pour la respiration de préparation.

Les yeux ouverts inspirés profondément et lentement par le nez en gonflant vos poumons où le remplir d'air si vous voulez, ensuite expiré profondément et lentement par la bouche sans pour autant ouvrir grandement votre bouche.

Laissez juste passé l'air à travers vos lèvres pour l'expiration, jusqu'au bout, vous sentez votre ventre se vider d'air.

Faites cette préparation respiratoire 3 fois, inspiration par le nez et expiration par la bouche, ensuite vous fermez les yeux.

Une fois les yeux fermés, votre respiration se fera uniquement maintenant par le nez, fini la phase préparatoire ou la bouche restait ouverte pour expirer.

La respiration par la bouche, c'était pour habituer le corps à la pratique de respiration.

Voilà ! Les yeux fermés inspirés profondément et lentement par le nez et expiré profondément et lentement par le nez aussi.

Votre respiration doit être naturelle, ne modifié rien, ne cherchez pas non plus à la contrôler, juste une respiration profonde et lente.

Quelques conseils, évitez de trop manger avant une séance de méditation.

Si vous avez sommeil où trop fatiguée, reportez la séance pour plus tard, allez vous soulager avant une séance si besoin, bref tout ce qui peut vous distraire pendant votre séance de méditation, faites ça avant.

Ainsi pendant la séance votre attention se focalisera sur ce que vous faites maintenant et ici.

Rien ne doit vous déranger, vous devez être dans un état de calme mental.

Que vos choix reflètent vos espoirs et non vos peurs.

CHAPITRE. 2

Nous allons passer à la première pratique de méditation pour contrôler ces émotions, le stress, l'angoisse.

Avant même de passer à d'autres pratiques, vous devez maîtriser cette méditation de calme mental, sans cela vous ne pourrez rien maîtriser après.

C'est absolument important de commencer par pratiqué et maîtriser cette première méthode de méditation.

Ensuite pour d'autres méditations ou exercices, vous pouvez passer directement sur des pratiques qui vous intéresse le plus, par rapport à vos besoins.

L'émotion pendant ces pratiques doit être maîtrisées et croyez-moi pour l'avoir pratiqué, cette méditation est puissante et efficaces.

Ça l'air de rien, mais appliquer chaque jour et vous verrez un changement réel sur votre état émotionnel.

Je vous le répète, vous seul avez le pouvoir de changer les choses, ne cédez pas à la paresse non et non !

Vous pouvez demander de l'aide, mais sans votre propre courage et détermination, vous ne verrez aucun changement dans votre vie.