

Méditer



Les principes de base de la méditation de pleine conscience :

- S'installer confortablement (assis ou couché, coussin, tapis, musique...)
- Décider d'un temps de méditation a priori – utiliser un minuteur
- Choisir une sensation corporelle (respiration, sons, poids du corps sur la chaise...)
- Se concentrer sur la sensation corporelle choisie et dès que l'esprit vagabonde, revenir tranquillement à la sensation

Viser une pratique régulière : 5 min tous les jours ont plus d'impact qu'1 heure tous les mois.

Sortir de l'esprit de compétition – en méditation, il y a des jours avec et des jours sans.

**BESOIN D'OUTILS SUPPLÉMENTAIRES,
D'UN CONSEIL, D'UN COACHING...**



<http://simplepratique.net>

<https://www.facebook.com/maaconseil/>