



# LE CHALLENGE MÉDITATION ÉNERGÉTIQUE

De 30 Jours

## **Bienvenue**

J'ai le plaisir de vous adresser le programme de votre Challenge.

Bravo. Vous vous ferez du bien et participerez au mieux-être du monde qui nous entoure.

Une fois terminé, envoyez-moi le compte rendu journalier de vos expériences s'il vous plaît via [wetransfer.com](https://wetransfer.com). Quelques mot pour chaque jour.

Dès que je l'aurai lu, je vous enverrai votre badge.

Un grand merci de votre participation.

Rendez-vous dans la rubrique Challenges du site pour d'autres défis à venir !

### On commence ?

1. **Respiration du carré** : Pratiquez la technique de respiration du carré pendant 5 minutes. Inspirez pendant 4 secondes, retenez votre respiration pendant 4 secondes, expirez pendant 4 secondes, puis attendez 4 secondes avant de prendre une nouvelle respiration. Cette méthode aide à réduire le stress et à améliorer la concentration.
2. **Méditation de pleine conscience en marchant** : Faites une promenade de 10 minutes en vous concentrant pleinement sur chaque pas et les sensations de vos pieds touchant le sol.
3. **Scan corporel** : Allongez-vous confortablement et passez mentalement en revue chaque partie de votre corps, en relâchant consciemment les tensions.
4. **Méditation sur un objet naturel** : Choisissez un objet naturel (une feuille, une pierre) et méditez sur lui pendant 10 minutes, en observant chaque détail.
5. **Gratitude matinale** : Notez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant aujourd'hui.
6. **Visualisation positive** : Visualisez un lieu qui vous rend heureux et paisible pendant 10 minutes.

7. Respiration alternée : Pratiquez la respiration alternée (Nadi Shodhana) pendant 5 minutes pour équilibrer les énergies du corps. Respirez alternativement par une narine puis l'autre en utilisant les doigts pour fermer les narines opposées, ce qui aide à équilibrer les énergies du corps et à calmer l'esprit.
8. Méditation de l'amour bienveillant (Metta) : Envoyez des pensées d'amour et de bien-être à vous-même, puis progressivement à vos proches, à des connaissances, et même à des inconnus.
9. Écoute consciente : Passez 10 minutes à écouter les sons autour de vous sans jugement, que ce soit en ville ou dans la nature.
10. Journaling de méditation : Écrivez sur votre expérience de méditation, vos pensées et sentiments du jour.
11. Méditation du sourire intérieur : Souriez intérieurement à chaque partie de votre corps, en commençant par le cœur et en diffusant le sourire dans tout votre corps.
12. Méditation de l'ancre : Utilisez votre respiration comme une ancre, revenant à elle chaque fois que votre esprit s'égaré.
13. Observation du ciel : Passez 10 minutes à observer le ciel, de jour comme de nuit, et laissez vos pensées s'élever et s'éclaircir.
14. Méditation de la flamme : Méditez devant une bougie en vous concentrant sur la flamme, en laissant les autres pensées s'évanouir.

15. Méditation Zazen : Asseyez-vous en position de lotus ou demi-lotus, le dos droit, et concentrez-vous sur votre posture et votre respiration sans chercher à contrôler vos pensées. Laissez-les venir et partir librement, en observant l'esprit sans attachement.
16. Méditation de l'énergie solaire : En position assise, imaginez l'énergie du soleil pénétrant par le sommet de votre tête, remplissant votre corps de lumière et de chaleur.
17. Étirement conscient : Faites une série d'étirements doux en prêtant attention aux sensations dans chaque partie du corps.
18. Méditation sur les sons de la nature : Écoutez un enregistrement de sons de la nature, ou les sons réels si vous êtes à l'extérieur, et laissez-les vous apaiser.
19. Respiration 4-7-8 : Pratiquez la respiration 4-7-8 pour vous calmer et vous recentrer. Inspirez par le nez pendant 4 secondes, retenez votre respiration pendant 7 secondes, puis expirez complètement par la bouche pendant 8 secondes.
20. Méditation du chocolat : Mangez un petit morceau de chocolat ou tout autre aliment, très lentement, en savourant chaque aspect sensoriel.
21. Visualisation de guérison : Visualisez une lumière ou une énergie de guérison enveloppant une partie de votre corps qui en a besoin.

22. Pause de la technologie : Passez une heure sans appareils électroniques, en méditant ou en étant simplement présent.
23. Observation des étoiles : Passez du temps à observer les étoiles, en vous sentant partie de l'univers plus vaste.
24. Méditation du sourire : Souriez doucement pendant votre méditation et observez l'effet sur votre état d'esprit.
25. Méditation de l'eau : Buvez un verre d'eau lentement, en vous concentrant sur la sensation et la gratitude pour cette ressource.
26. Méditation du silence : Trouvez un endroit calme et asseyez-vous en silence, en appréciant la paix intérieure.
27. Visualisation d'un objectif : Visualisez-vous atteignant un objectif personnel, en ressentant les émotions associées.
28. Méditation des couleurs : Choisissez une couleur qui vous inspire et visualisez-la remplissant votre espace.
29. Conscientisation des pensées : Observez vos pensées sans jugement, les laissant passer comme des nuages dans le ciel.
30. Célébration du progrès : Prenez un moment pour reconnaître et célébrer les progrès que vous avez faits dans votre pratique de la méditation.

Vous avez réussi ! À très vite !

