

CYCLE DE MEDITATIONS

« Reconnexion »

par
Alexandra Gallo

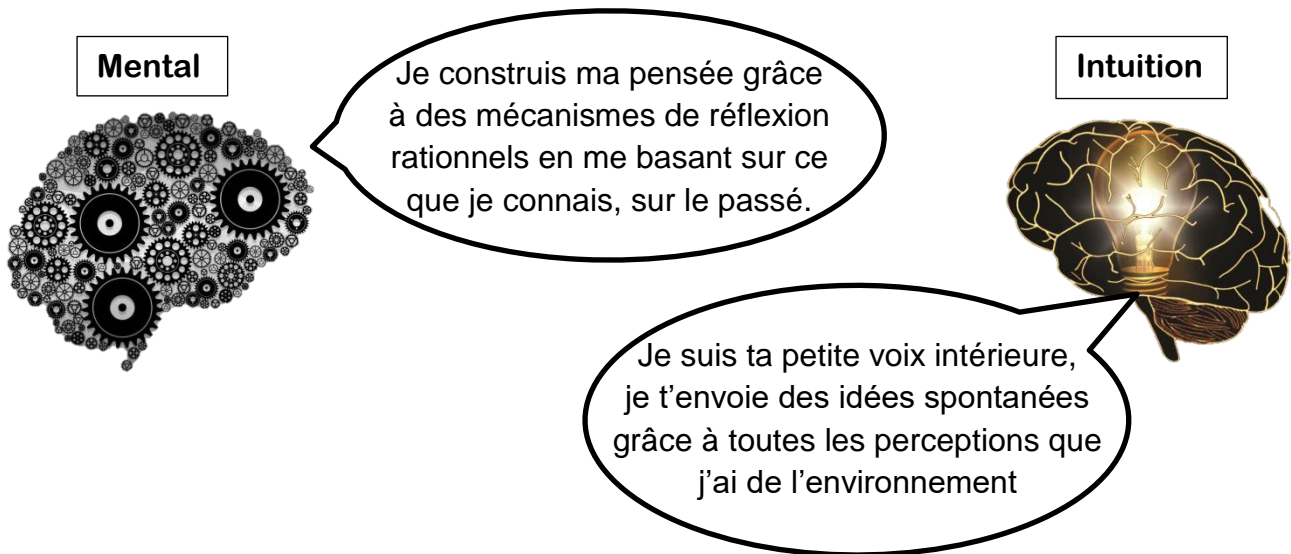
*Réveilleuse de Magie et
Transmettrice des Savoirs Oubliés*



Accès à l'Univers du Moi

SOMMAIRE

INTRODUCTION	1
La méditation c'est quoi exactement ?.....	1
Pourquoi méditer ?	2
Les 5 idées reçues courantes de la méditation.....	3
Les différents types de méditations	4
Bases de ton langage symbolique personnel	4
Exo pratique : premiers souffles avec la méditation.....	6
Exercice 1 : Observe ta respiration.....	6
Exercice 2 : Respiration longue et profonde	7
Quelques conseils avant de débiter l'écoute des méditations	7
1 - RETABLIR MA CONNEXION	9
Une autre vision : l'extérieur est le reflet de l'intérieur	9
« Méditation 1 - Rétablir ma connexion »	11
Exo pratique : Apprendre à décrypter mon langage	12
2 - RASSASIER MES EMOTIONS	14
Une autre vision : mes émotions sont des messagers.....	14
« Méditation 2 - Rassasier mes émotions»	17
Exo pratique : Analyser et transmuter une émotion.....	17
3 - RESPECTER MES BESOINS	20
Une autre vision : je suis responsable de mes besoins	20
« Méditation 3 - Respecter mes besoins ».....	22
Exo pratique : Pas à pas pour identifier mon besoin.....	23
4 - RENFORCER MA PROTECTION	24
Une autre vision : je mets des limites pas des boucliers.....	24
« Méditation 4 - Renforcer ma protection ».....	27
Exo pratique : Bulle de protection.....	28
5 - REVELER MES MEDITATIONS	29
CONCLUSION	31
REFERENCES	32



Pourquoi méditer ?

- S'apporter du **bien-être** au quotidien et apprendre à **mieux te connaître**
- Faire de la **place à ton intuition**
- Retrouver la **connexion avec toi-même** : ton corps physique, pensées, émotions, spiritualité
- Acquérir un **nouvel angle de vue** et une **nouvelle compréhension** d'une problématique personnelle ou de concepts de vie

BENEFICES

Réduit pensées négatives,
stress, anxiété

Aide à diminuer les risques
cardio-vasculaire et douleurs
chroniques

Améliore concentration

Renforce le système
immunitaire

Aide la focalisation sur les
sensations positives

... et tellement d'autres !!!

INCONVENIENTS

AUCUN !



Pour illustrer cette nouvelle vision, prenons un exemple : **le sentiment de solitude**

VISION CLASSIQUE



Je ne regarde que le monde extérieur et j'en déduis :

Je suis seul, déconnecté du monde et des personnes que j'aime.

Je cherche à créer des liens mais je n'y arrive pas.

Je ne rencontre pas les bonnes personnes, je ne suis pas dans les meilleures conditions pour cela, je ne suis pas intéressé ...

VISION ALTERNATIVE



1. Je déplace mon focus sur mon monde intérieur en appliquant « **l'effet miroir** »
2. Je m'aperçois que la **solitude est une illusion** car mon **monde intérieur est habité** d'une multitude de cellules et bactéries qui participent à son fonctionnement, et aussi il abrite mon enfant intérieur, mon âme, mon essence, mon petit moi... *(choisi le nom qui résonne le mieux pour toi)*.
3. Je prends conscience que mon impression d'être seul dans mon monde extérieur vient du fait que **j'ai laissé seul mon petit moi dans mon monde intérieur**. Depuis combien de temps je ne suis pas allé à sa rencontre, je ne l'ai pas réjoui de ma présence, je ne l'ai pas embrassé ... ?
4. Je modifie mon état intérieur en allant **voir plus régulièrement** mon petit moi pour lui accorder **mon écoute, ma présence et ma bienveillance**, je m'aperçois que je n'éprouve plus cette sensation de solitude aussi fortement ainsi **ma vibration se modifie** et j'attire à moi de **nouvelles opportunités** pour entrer en contact avec ceux que j'aime, tout comme de nouvelles personnes.



Fichier audio :

« Méditation 2 - Rassasier mes émotions »

Installe-toi et écoute cette méditation dans les conditions les plus optimales pour toi (revoir les conseils de la p.5).

Dans cette méditation, je vais t'inviter à aller rencontrer chacune de tes émotions puis à prendre un temps pour accueillir pleinement ton émotion du moment ou la plus récente que tu as vécu.



Ton carnet de méditations : Suite à l'écoute de cette méditation, note tous les ressentis, expériences, messages que tu as vécus et reçus durant cette méditation afin de garder une trace de tes progrès et de décrypter/approfondir ces messages. Tu peux t'aider des questionnements suivants :

- Dans quel état étais-tu durant cette méditation ? Dans quel état es-tu maintenant ?
- Qu'est-ce que cette méditation t'a apporté ?
- Comment tes différentes émotions se sont manifestées à toi (personnages, animaux, couleurs, mots associés, ressentis physiques ...) ?
- Quelle émotion as-tu choisi d'accueillir en particulier et quels sont les divers ressentis que tu as pu éprouver à ce moment-là ?
- As-tu eu des souvenirs particuliers qui se sont présentés à toi durant cette méditation ?



Exo pratique : Analyser et transmuter une émotion

Alors ça fait quoi de rencontrer tes émotions et de les rassasier de ta présence ?

Nous ressentons bien entendu bien plus que quatre émotions dans nos vies, mais disons que souvent c'est une variation de l'une de ces **émotions primordiales**. Commençons donc par apprendre à mieux gérer celles-ci déjà au quotidien !

Applique tout d'abord les **étapes pour accueillir une émotion mentionnées en pages 10-11**. Ensuite pour chaque émotion tu vas pouvoir utiliser les questionnements et outils suivants afin de les analyser et les transmuter.

Prendre le temps de répondre par écrit à ses différents questionnements aide à d'approfondir le message de ton émotion. La pensée seule parfois reste en surface et ne creuse pas assez loin !