



lifeforce

recharge yourself naturally



Script vidéo tutoriel

Pilier 5 : Etat d'esprit

# INTRODUCTION



La qualité de notre vie dépend de la qualité des questions que nous nous posons!

La pleine conscience, c'est d'être attentif au déroulement de l'expérience du moment présent, instant après instant, tout en suspendant le jugement, et avec une attitude d'accueil et d'acceptation.

Etes-vous toujours dans la réaction ?  
Vous sentez-vous comme esclave de vos émotions, ressentez-vous que quelqu'un d'autre peut vous énerver facilement? Avez-vous déjà senti que le temps passe sans que vous vous en rendiez compte?  
Vous êtes-vous déjà demandé comment vous êtes rentré chez vous de façon automatique et sans vous en rendre compte, perdu dans vos pensées ?



Être attentif vous aide dans le fait de prendre conscience du présent en vous rendant disponible à ce qui se passe dans votre corps et votre esprit à chaque instant. Cela signifie que vous expérimentez non seulement la richesse et la beauté de la vie mais aussi que vous pouvez voir les difficultés que vous rencontrez plus clairement.

En approchant la vie en pleine présence, vous apprenez à développer votre capacité à regarder les difficultés auxquelles vous faites face avec plus de bienveillance et une attitude de curiosité plutôt que de réactivité. Faire attention de cette façon, vous permet de vous rendre compte combien de temps vous passez à penser au passé, à anticiper le futur ou à vous juger et vous critiquer vous et les autres.



En remarquant cela vous pouvez reporter votre attention sur le moment présent et faire des choix précis sur ce que vous voulez faire par la suite.

Quand vous souriez, votre corps se détend. Cela stimule des neurotransmetteurs positifs dans le cerveau tels que la dopamine, la sérotonine et les endorphines, qui créent un sentiment de bien-être. Si votre corps est agité, anxieux, excité, fatigué, ou craintif, vos sentiments et vos émotions le reflèteront.

Vous pouvez réinitialiser et rebooter votre corps en : détendant les épaules et les muscles de votre visage, en particulier le front, et en mettant un léger sourire au coin de vos yeux et de votre bouche. Cela calmera tout votre système nerveux.



Calmez votre respiration car le souffle est le lien invisible entre le corps et l'esprit. Faites une pause et prenez une respiration consciente avant de vous engager dans une interaction conflictuelle et difficile, le résultat sera sans aucun doute plus paisible. C'est de se rappeler d'appliquer la pleine conscience qui peut être difficile, donc de petits rappels quotidiens nous aident à rester sur le bon chemin. Par exemple, rester hydraté et conscient de votre hydratation signifie que vous prenez le temps de vérifier comment vous vous sentez et votre état de bien-être durant la journée. Etre conscient de votre posture physique en vérifiant comment vous vous tenez debout ou assis ici et là pendant la journée, vous aidera sur votre chemin de pleine conscience.





Aussi en apprenant à vérifier notre posture physique, nous nous enseignons à observer notre mental et nos postures internes.

Faites des pauses pour vérifier votre respiration et vous recentrez tout au long de la journée. Cet outil peut également être appliqué quand vous ressentez de la colère ou du stress. 3 respirations conscientes auront un effet calmant sur votre système nerveux.

Elles vont changer votre énergie et vous remettre dans un état de connexion et de compassion plus important.

EXERCICE 1:  
Méditation Anapana



Combien de fois avez-vous expérimenté un vrai silence, sans interruption, sans téléphone et email ?

La science a prouvé que la méditation aide votre corps à rajeunir et se régénérer au niveau cellulaire. La méditation réduit le stress, l'anxiété, les problèmes cardiaques, les maux de tête, les troubles du sommeil, les douleurs chroniques et la fatigue.

Notre esprit est la partie de notre corps que nous utilisons le plus, c'est aussi probablement la partie dont nous nous occupons le moins. La méditation, c'est juste le fait de ramener son attention sur l'objet de la méditation, ici le souffle.



Tout est une question d'entraînement de votre attention pour que vous puissiez concentrer votre esprit où et quand vous le voulez. En d'autres termes, c'est une douche pour l'esprit.

Concentrez-vous sur ramener continuellement votre attention sur votre souffle. Chaque fois que votre attention s'égaré et dès que vous le remarquez, ramenez-la. Cela renforcera votre muscle de la «concentration» qui vous permettra de vous sortir de vos pensées réactives habituelles et de choisir des réponses plus vertueuses. Evitez les perturbations et asseyez-vous confortablement soit en tailleur soit sur un chaise.



Détendez vos bras et laissez reposer vos mains sur vos genoux. Redressez votre dos. Ne tendez pas votre dos musculairement, vous devriez juste avoir la sensation d'être suspendu par le sommet de ta tête.

Essayez de ne pas changer de position pendant 10 min, car calmer le corps et l'immobiliser calme l'esprit.

Il est plus facile d'essayer de méditer dans le même lieu et à la même heure tous les jours. Créer une routine est une aide précieuse pour construire une habitude et obtenir des bénéfices.

Porter votre attention sur l'air rentrant de vos narines tel qu'il est, et l'air sortant de vos narines tel qu'il est aussi. Pas comme vous voudriez que ce soit, mais tel que c'est.



Simplement le contact du souffle à l'entrée des narines. Si par exemple, l'air passe seulement par la narine droite observez que cela passe seulement par la narine droite. Ne faites rien. Observez juste.

Quel est votre "pourquoi" pour développer une pratique de méditation ? C'est très important de se poser cette question pour développer une pratique régulière de méditation. Nous ne méditons pas pour devenir de bon méditant, mais pour devenir de meilleurs êtres humains. Avoir un esprit sain et fort est le point de départ de tout dans la vie.

La méditation n'a rien à voir avec arrêter de penser. Il est impossible de ne pas penser ou de bloquer ses pensées.





Avoir des pensées dans votre méditation ne signifie que vous méditez bien ou mal. Il n'y a pas de bonne ou mauvaise méditation.

Comment vous débarrassez-vous de votre stress en méditant ? Eh bien quand vous méditez votre corps entre dans un état de repos profond. Son intelligence et sa capacité de guérison naturelle appelée homéostasie va commencer à débloquer le stress et le relâcher.

Votre corps va augmenter son métabolisme et donc stimuler une activité dans l'esprit. En méditant, vous pouvez avoir plusieurs pensées et c'est aussi peut-être pourquoi vous avez ces sursauts et mouvements involontaires.







C'est un processus normal. Le tout est d'observer ses pensées. La nature de l'esprit humain est d'avoir des pensées comme la nature de l'océan est d'avoir des vagues. Plus de sollicitations nous avons dans notre vie, plus nous pourrions éprouver ces vagues de sensations qui purgent et nettoient. La méditation est une expérience en yoyo.

Quand vous commencez à pénétrer en toute conscience dans votre esprit et votre corps, cela va débloquer le stress, ce qui va de stimuler le corps et le l'esprit ... Tout cela fait partie du processus. Ne jugez pas votre méditation comme vous ne jugez pas quand vous prenez une douche ou quand vous vous lavez les mains !

EXERCISE 1:  
Méditation Anapana  
- Mise en pratique -

1

Asseyez-vous confortablement (en tailleurs, en seiza, sur une chaise) avec le dos droit. Restez immobile pendant 5 min dans un endroit paisible.

2

Ramenez votre attention sur le toucher de l'air à l'entrée de vos narines. Simplement cela. Observer attentivement la respiration à l'entrée de vos narines telle qu'elle est, pas telle que vous voudriez qu'elle soit, mais telle qu'elle est.

EXERCICE 2:  
Pratique de la gratitude



Vous êtes-vous déjà demandé ce qui vous rend heureux ou malheureux dans la vie ? Dans les deux cas, c'est votre état d'esprit ! Lorsque vous vous concentrez sur l'abondance que vous avez déjà, les sentiments négatifs qui viennent du manque de quelque chose d'autre s'estompent progressivement de votre conscience.

La gratitude entraîne une meilleure santé physique et mentale. Le but est d'ancrer une habitude de reconnaissance et de gratitude afin de reprogrammer votre inconscient. En remodelant comment votre cerveau pense, vous pouvez réparer vos vieux schémas de pensées négatives de la même façon que vous rééduquez un muscle après une blessure !





Il y a tellement de choses que nous prenons pour acquises : notre nourriture, l'eau, la maison, les villes...

Remarquez comment tout cela est agréable ! Les gens heureux choisissent de se concentrer sur les aspects positifs de leur vie plutôt que les aspects négatifs. La gratitude permet la célébration du présent. C'est une discipline, pas une émotion. Donc si vous voulez vous faire plaisir et augmenter instantanément votre bonheur, comptez vos bénédictions !

Commencez à vous poser des questions d'un niveau plus élevé qui aidera à focaliser votre attention et votre pensée dans la direction dans laquelle vous voulez aller.

« Comment puis-je atteindre mon objectif ? » Ces questions n'ont pas nécessairement de bonnes ou mauvaises réponses parce que simplement le fait de se poser les bonnes questions est la réponse.

Tout d'abord, calmer votre esprit en ramenant votre attention sur la respiration. Puis en conservant ce calme, écrivez 3 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant (dans votre vie privée, votre vie professionnelle, et sur ce que vous êtes).

Toujours commencer par écrire une gratitude très simple, comme pouvoir voir le regard de votre enfant ou sentir le vent sur votre visage.



Ne soyez pas reconnaissant seulement pour les grandes choses dans votre vie. Maintenant, pensez à 2 choses qui vous dérangent.

En étant toujours connecté à votre respiration abdominale, reformulez et écrivez 2 questions de façon positive. La reformulation n'est pas de tourner nos (fausses) pensées négatives en (fausses) pensées positives.

Le but est de reformuler nos pensées efficacement, pour qu'elles soient entièrement basées sur la réalité, détaché de tout drame inutile.

Focalisez vous sur le prochain petit pas positif que vous pouvez faire ici et maintenant.



Les faits peuvent être interprétés de diverses manières selon notre histoire de vie. Les histoires que nous nous racontons à nous-mêmes peuvent changer comment nous nous sentons et ce que nous expérimentons.

Elles changent ce que nous pensons être vrai. Si vous avez des pensées troublantes, vous pouvez utiliser la simple phrase «l'histoire que je me dis à moi-même» comme préfixe. Cela nous aide à rentrer dans un processus pour reformuler notre pensée et changer notre point de vue. Vous pouvez maintenant vous demander : «Est-ce que cette pensée est le déclencheur de mes sentiments négatifs et influe sur mon comportement?»







David Tan

Puis-je être absolument certain que cette pensée est vraie ?  
Le but de tout cela est de trouver d'autres interprétations au fait spécifique qui a déclenché vos pensées négatives. Vous avez compris que la gratitude est la meilleure façon de nous mettre dans une spirale vertueuse pour résoudre la colère et la frustration.

J'espère que vous avez apprécié notre première série de vidéos tutoriels sur la régénération de la santé et de la vitalité.  
Vous avez maintenant dans les mains des clés importantes pour avoir une vie harmonieuse et équilibrée. Il est temps pour vous de mettre en place ces clés au quotidien.



EXERCICE 2:  
Gratitude  
- Mise en pratique -

1

Calmez votre esprit en ramenant votre attention sur la respiration.

2

Puis en conservant ce calme, écrivez 3 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant.

- Une chose de simple ( vous respirez sans aide ventilatoire...).
- Une chose de votre vie privée ou votre vie professionnelle.
- Une chose sur qui vous êtes (dans le domaine de l'être pas de l'avoir. Quelque chose pour lequel vous êtes fier de vous, de ce que vous êtes devenu).



David Truong Tan  
Life Coach - Osteopath DO  
[david@lifeforcewithyou.com](mailto:david@lifeforcewithyou.com)

[www.lifeforcewithyou.com](http://www.lifeforcewithyou.com)

THANK YOU

MERCI

OBRIGADO

