Extrait du livre

Pleine conscience de la joie intérieure : 21 méditations simples et puissantes à appliquer au quotidien (bonheur, force, amour, paix)

Introduction

Le silence est la sagesse, la lumière et la paix de l'homme.

Mohamed Cherif, Guinée, Kankan, 1991

Ce qui a toujours été la référence de ma réussite dans la vie est ce sentiment profond de plénitude, cet épanouissement intérieur, cette joie de me sentir à ma

place, comblée d'un sentiment de bien-être, de paix. Ce sentiment qui survient dans les moments les plus simples de la vie, quand je me détends, quand j'écoute une musique, quand je discute avec un ami, quand je marche et sens la pluie sur mon visage… Simplement quand je prends du recul avec mon mental et que je laisse émerger du plus profond de moi ce bien-être intérieur. Appelons-le « plénitude », mais que chacun mette derrière ces mots la philosophie, la croyance religieuse qui lui correspond le mieux. Cette plénitude est inconditionnelle et, à force d'entraînement, perceptible en n'importe quelles circonstances, même les plus désagréables.

Table des matières

Introduction 5
Pourquoi lire ce livre ? 10
I Théorie 11
Utilité des pensées négatives 11
Effets de la pensée sur le corps 12
Les deux niveaux de notre être 14
II Pratique 20
L'univers est un divertissement 24
Méditation 1 : voyez la vie comme une pièce de théâtre 25
Méditation 2 : voyez la vie comme un rêve, une illusion 28
Points clés : l'univers est un divertissement 31
L'univers est un océan de paix 32
Méditation 3 : faites une pause et laissez la paix intérieure émerger librement 34
Méditation 4 : faites le ménage ou toute autre activité dans la détente 37
Méditation 5 : restez zen dans la queue d'une file au magasin 39
Méditation 6 : mettez-vous volontairement en difficulté 41
Points clés : l'univers est un océan de paix 45
L'univers est pure énergie 45
Méditation 7 : sentez que tout est énergie 47
Méditation 8 : dansez avec une sphère d'énergie 48
Méditation 9 : prenez une douche d'énergie positive 50
Points clés : l'univers est énergie 52
L'univers est vide 53
Méditation 10 : prenez quelques minutes pour sentir le vide en vous 54
Méditation 11 : lâchez les émotions désagréables et retrouvez ce vide intérieur 55
Points clés : l'univers est vide 57
L'univers est force 58
Méditation 12 : ressentez votre toute-puissance, centrez-vous dans cette force 60
Méditation 13 : contrôlez vos addictions en vous centrant dans cette toute-puissance 62
Méditation 14 : faites rayonner votre plexus solaire 63
Points clés : l'univers est force 65

L'univers est amour 65
Méditation 15 : n'ayez plus de tête, mais soyez avec votre cœur 67
Méditation 16 : connectez-vous à la musique 69
Méditation 17 : préparez le café ou un bon plat cuisiné avec amour 70
Points clés : l'univers est amour 72
L'univers est lumière 73
Méditation 18 : percevez la lumière qui émerge de l'environnement 74
Méditation 19 : sentez que vous êtes un être de lumière 75
Points clés : l'univers est lumière 77
L'univers est divin 78
Méditation 20 : connectez-vous à votre divinité intérieure 80
Méditation 21 : percevez le divin qui vous entoure 82
Points clés : l'univers est divin 85
Petite note de fin 86
Pour aller plus loin : 88

Vente sur Amazon du livre

Exemples de méditations

Méditation 1 : voyez la vie comme une pièce de théâtre

Je me souviens d'une journée où je travaillais encore dans un laboratoire de recherche en biologie moléculaire. J'avais pris la voiture très tôt le matin pour me rendre au travail. Je jouais le rôle du conducteur, évidemment j'étais très concentrée sur la route, ma conscience était accrue. Je faisais ce premier acte de mon mieux, pas question de rêvasser en écoutant de la musique… Ce jeu d'acteur, je devais le réussir. Aux feux rouges, je me détendais et me rappelais que j'étais actrice avec l'intention de ne pas l'oublier au cours de la journée. Arrivée au travail, je salue mes collègues, également des acteurs dans cette pièce de théâtre de la vie. Je travaille pendant huit heures, j'oublie, je me rappelle, peu importe : je me sens bien en tant qu'actrice et savoure les moments où je pense à jouer. Arrive la fin de journée, fin de l'acte, direction la crèche chercher ma fille, nouveau rôle de maman. Pas une minute à moi, les événements de la journée se sont enchaînés, rôle après rôle. Le soir, baisser de rideau, je me suis endormie, heureuse de ma prestation du jour.

Exercice 1 : au cours de cette journée, essayez le plus souvent possible d'imaginer que vous êtes un acteur, jouant différents rôles : enfant, parent, employé, voisin… Cela ne signifie pas qu'il ne faut pas jouer le rôle le mieux possible, avec sérieux, mais gardez en tête que ce n'est qu'un jeu d'acteur, ce n'est donc pas capital. Le résultat non plus d'ailleurs. Si ça réussit tant mieux, sinon c'est bien aussi. Lâchez cet agrippement excessif aux fruits des actes. Vous agissez au mieux, ce qui en résultera n'est pas entre vos mains. Cela dépend d'un script qui n'est pas écrit par vous mais par la vie. Au cours de la journée, vous oublierez régulièrement cette pratique, mais ce n'est pas grave : souvenez-vous-en cinq minutes deux fois par jour, ce sera déjà un très bon début.

Testez des différentes situations, faciles ou difficiles, rappelez-vous que vous jouez un rôle. Essayez de sentir que ce détachement de la situation vous permet de vous détendre, induit un recul, et qu'ainsi vous atteignez une couche intérieure de paix et de bien-être.

Méditation 13 : contrôlez vos addictions en vous centrant dans cette toute-puissance

Durant la période où j'avais décidé de ne plus grignoter entre les repas, de manger moins de sucre, de faire davantage attention à mes habitudes alimentaires, cette technique m'a beaucoup aidée. Lorsqu'une envie de manger une pâtisserie grasse et sucrée survenait, je me centrais dans cette toute-puissance : en la laissant émerger, j'avais la volonté de contempler mon désir, de laisser l'émotion, la frustration être présente, mais en même temps, j'avais conscience de la puissance rayonnante qui se dégageait. Je retrouvais ces deux niveaux : en profondeur, ma force intérieure ; et en surface, les émotions. En me plongeant dans ce ressenti de puissance, je pouvais observer de façon détachée ce qui se passait en moi, en périphérie.

Exercice 13 : cette méditation est très utile et permet d'aller contre ses mauvaises habitudes, les addictions dont on ne veut plus, en utilisant cette force en soutien. Ce n'est pas une technique miraculeuse. Comme toute chose, elle demande de l'entraînement. La volonté est comme un muscle : elle se renforce par la pratique, elle devient de plus en plus efficace au cours du temps. Comme décrit dans la méditation précédente, générez cette sensation de toute-puissance, mais cette fois dans des situations où vous sentez que vous perdez le contrôle.

Méditation 18 : percevez la lumière qui émerge de l'environnement

Je me souviens de vacances dans un camping. J'avais décidé de percevoir la lumière en toute chose. L'herbe avait pris une coloration plus lumineuse, était devenue plus vivante, comme vibrante d'une nouvelle vie, d'une énergie plus subtile. Je me revois marchant sur les sentiers, ayant l'impression d'avoir changé de dimension, mais le monde n'avait changé en rien : c'est la façon dont j'avais choisi de le percevoir qui avait été modifiée. J'ai également pu vivre la même expérience dans des embouteillages : les feux de la ville, les phares des voitures, tout était comme animé et me plongeait dans un bien-être indescriptible qui me rappelait les Noëls merveilleux de mon enfance.

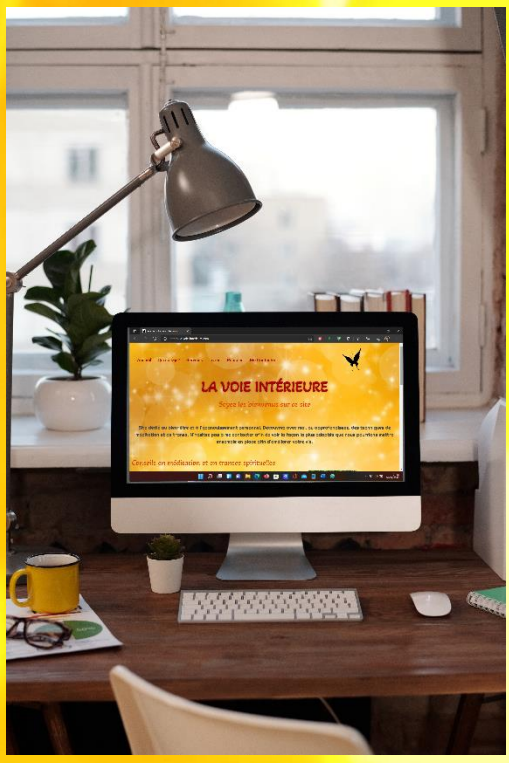
Exercice 18 : sortez marcher quelques minutes, essayez de percevoir cette vibration lumineuse qui émane de toute chose. Essayez si possible en plein jour, quand le soleil brille, ou à l'inverse dans la pénombre, quand l'obscurité fait ressortir les lumières de la nuit. Utilisez votre imagination pour commencer. Cette sensation deviendra de plus en plus tangible au fur et à mesure que votre vision subtile se développera.

. . . Ce que je vous apporterai lors de nos échanges

Pauses café spirituelles

Echanges amicaux, petite pauses détentes, thèmes spirituels abordés

... autour d'un café lors de courtes vidéoconférences.



- Dans une atmosphère détendue, installé confortablement, votre boisson chaude à la main, écoutez mes conseils spirituels.
- Echanges autour de la méditation, de l'ouverture d'esprit, des façons de se libérer des émotions et des pensées polluantes.
- Je vous ferai part de petites astuces découvertes au cours de mon cheminement et qui me sont toujours utiles aujourd'hui.

Consultez le site pour le planning.

https://jasmineminguet.com/services

Vidéoconférences en groupe

Discussions hebdomadaires de groupe sur différents sujets abordés dans le livre 'Pleine conscience de la joie intérieure'.

Envie

- D'aller un pas plus loin dans vos pratiques.
- D'apprendre davantage d'informations sur les 21 techniques de méditation.
- D'évoluer plus rapidement en posant des questions précises.
- … ou juste envie de vous informer en écoutant.
- De vous sentir moins seul dans les pratiques.
- De passer un moment sympa d'échange avec d'autres.
- D'écouter les témoignages d'autres personnes.
- De faire des méditations ensemble.

Je présenterai une des 21 techniques de méditation. Ensuite, nous aurons l'occasion d'échanger à son sujet.

En entrant dans notre communauté, vous aurez l'occasion de vous sentir soutenu, entouré par d'autres qui comme vous ont décidé d'améliorer leur vie. Par nos discussions, vous sentirez que vos progrès d'épanouissement sont plus rapides.

Consultez le site pour le planning.

https://jasmineminguet.com/services

Coaching individuel

Vous êtes plus à l'aise et désirez un suivi individuel spécialisé.

- Dans un premier temps, je vous proposerai de me parler de vos attentes au sujet de nos échanges.
- Ensuite, nous définirons ensemble la façon qui vous correspond le mieux afin de les atteindre.
- Je vous prodiguerai des conseils pratiques et répondrai à vos questions.
- Ce suivi personnalisé vous aidera à progresser et à vous sentir bien plus heureux et en phase dans votre vie.

https://jasmineminguet.com/services

Pauses café spirituelles, Vidéoconférences en groupe, Coaching individuel, vous sentez que nos échanges vous seront bénéfiques, n'hésitez pas à **me contacter.**