Anne Lecointre
ACCOMPAGNEMENT
PSYCHO-ÉDUCATIF
THÉRAPIE EMDR
06 73 71 37 92

LA PLEINE CONSCIENCE EN TOUTE TRANQUILITE

LE GUIDE POUR LA MEDITATION PLEINE CONSCIENCE

E-BOOK

APPRENDRE A DEVELOPPER SA PLEINE CONSCIENCE

E-BOOK OFFERT

Anne Lecointre Neuroéducatrice

Anne Lecointre Neuroéducatrice

WELCOME *to* *your* PROGRAM!

Bienvenue
Ce e-book est destiné à aider toute personne recherchant un apaisement.

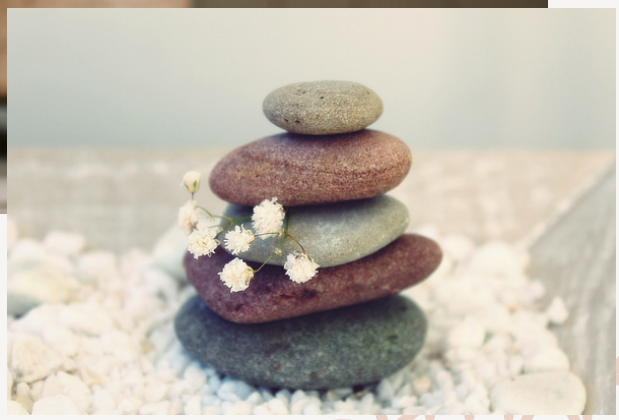
Ce programme vous permettra de **rééquilibrer votre esprit** en limitant les pensées négatives que l'on cumule tout au long de la semaine.
Grâce à des **conseils**, des **exercices de méditation douce**, et des **pensées de maîtres zen** et bien plus encore sur le chemin d'un **renouveau psychique**.

Il est possible de **trouver une harmonie** entre ses pensées et le tumulte de la vie quotidienne.
Éloigner les pensées négatives et vivre pleinement l'instant présent grâce à la **Méditation Pleine Conscience**.
Bienvenue sur votre chemin du bien être et de l'apaisement.
CE GUIDE EST OFFERT ET NE CHERCHE PAS A FAIRE L'APOLOGIE DU BOUDDHISME.

Anne Lecointre
ACCOMPAGNEMENT PSYCHO-ÉDUCATIF
THÉRAPIE EMDR
06 73 71 37 92

Anne Lecointre Neuroéducatrice

TOUT savoir *sur la* MEDITATION



Qu'est-ce que "méditer" ?

La méditation est une pratique qui agit sur l'esprit et qui permet de mieux se connaître.
Les mots sanskrit et tibétain *bhavana* signifie "cultiver" et *gom* "se familiariser". La méditation, c'est se donner la capacité d'une vision éclairée et juste des choses et de cultiver des qualités positives.

Les neurosciences aujourd'hui ont montré que la méditation permet d'agir sur la plasticité cérébrale en réorganisant le cerveau au niveau fonctionnel et structurel.

Chacun a le potentiel de pratiquer la pleine conscience.

Anne Lecointre
ACCOMPAGNEMENT
PSYCHO-ÉDUCATIF
THÉRAPIE EMDR
06 73 71 37 92

Anne Lecointre Neuroéducatrice

JE MEDITE

L'objet de la méditation est l'esprit. Vous allez apprendre à mieux vous connaître et à guider votre esprit. Il sera libre de ses pensées, clair et équilibré. Pour le moment, votre esprit s'agite, il est difficile de le contrôler.

Vous pourrez méditer sur les thèmes suivants:

LA CONTEMPLATION

de la valeur de la vie humaine,
la nature éphémère de toute chose,

LE CALME INTERIEUR

Se concentrer sur un objet,
Surmonter les obstacles de la vie quotidienne,
Porter son attention sur le va-et-vient du souffle,

LA VISION DU MONDE

Mieux comprendre la réalité,
Gérer ses pensées et ses émotions.

Anne Lecointre
ACCOMPAGNEMENT
PSYCHO-ÉDUCATIF
THÉRAPIE EMDR
06 73 71 37 92

Anne Lecointre Neuropsychologue

Séances

DE MEDITATION

La position traditionnelle

Pratique en posture assise sur un coussin de méditation assez ferme pour poser le corps et maintenir la colonne vertébrale rectiligne sans effort.
Les bras demi-fléchis, les mains reposent sur les genoux, les jambes sont croisés selon ses possibilités.

Position en tailleur

Position en lotus

Positions de méditation

Il vous faut choisir votre position en fonction de l'exercice et du confort. Ce sont les deux seuls critères à votre pratique.

En lotus
En tailleur
Sur une chaise

Anne Lecointre
ACCOMPAGNEMENT
PSYCHO-ÉDUCATIF
THÉRAPIE EMDR
06 73 71 37 92

Anne Lecointre NeuroéducatrIce

La contemplation

Méditation guidée

Au choix avec la pratique expliquée (ci-après):

- de la valeur de la vie humaine.
- la nature éphémère de toute chose.

Pratique expliquée

S'installer dans une position confortable
Guider ses pensées sur notre situation actuelle.

"Faisons-nous preuve d'étroitesse ou d'ouverture d'esprit ? Prenons-nous en considération l'ensemble de la situation ou nous limitons-nous à ses détails ? Avons-nous une perspective à court ou à long terme? Notre compassion se limite-t-elle à notre famille, à nos amis et à tous ceux auxquels nous nous identifions ?"

Le XIV Dalaï-lama.

Anne Lecointre
ACCOMPAGNEMENT
PSYCHO-ÉDUCATIF
THÉRAPIE EMDR
06 73 71 37 92

Le calme intérieur

Méditation guidée

Anne Lecointre Neuropsychothérapeute

Au choix:

- Se concentrer sur un objet et l'examiner dans toutes ses dimensions.
- Surmonter les obstacles de la vie quotidienne avec la pratique guidée (ci-après).
- Porter son attention uniquement sur le va-et-vient du souffle.

Pratique expliquée

S'installer dans une position confortable
Se concentrer sur notre respiration pendant quelques instants.
Une fois le calme installé, pensez à ces mots

"L'une des difficultés que l'on rencontre en essayant d'examiner son esprit est la conviction profonde, et souvent inconsciente, que l'on est comme on est, et que l'on n'y peut rien changer. Néanmoins, [...] il est possible d'effectuer de véritables changements dans notre expérience de tous les jours."

Yongey Mingyour Rinpotché.

Anne Lecointre
ACCOMPAGNEMENT PSYCHO-ÉDUCATIF
THÉRAPIE EMDR
06 73 71 37 92

La vision du monde

Méditation guidée

Au choix avec la pratique guidée (ci-après):

- Mieux comprendre la réalité.
- Gérer ses pensées et ses émotions.

Pratique expliquée

S'installer dans une position confortable
Se concentrer sur les bruits environnants pendant quelques instants.
Une fois le calme installé, pensez à ces mots

"Tout en voulant lui échapper,
Nous nous jetons dans la souffrance;
Nous aspirons au bonheur mais, par ignorance,
Le détruisons comme s'il était notre ennemi."

Shantidéva.

Anne Lecointre Neuropsychologue
Anne Lecointre
ACCOMPAGNEMENT PSYCHO-ÉDUCATIF
THÉRAPIE EMDR
06 73 71 37 92