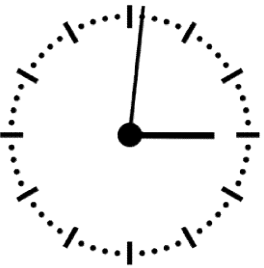


# AVANT DE MÉDITER

Voici une fiche pratique conseillant des exercices à mettre en place chez soit. Vous avez envie de vous relaxer un peu plus, prendre du recul, vous sentir plus léger-ère au quotidien, diminuer votre anxiété ? Il existe plein de raisons pour méditer. Un tas d'ouvrage expliquent les bienfaits, la spiritualité et son histoire, si vous souhaitez aller plus loin.

Mais avant de méditer, si vous avez un trop plein d'émotions ou trop de pensées répétitives, vous devez évacuer tout cela. Et oui, s'il y a un tourbillon dans votre tête ou dans votre corps, vous mettez la barre trop haute en voulant méditer.



*Dans tout les cas, autoriser-vous à prendre du temps pour  
vous !*

*Comment je me décharge ? Voici quelques idées :*

- Le sport : course, marche, sport co. tous est bon à prendre dans le mouvement,
- Je vais crier dans un coussin (pour éviter que mon voisin de pallier m'entende !) ou je tape sur l'oreiller,
- Je mets la musique que j'aime et je danse chez moi, je me défoule,
- Je chante mon tube préféré à tue tête,



Murielle Lambradayo : [muriellel.org](http://muriellel.org)

- Si je suis en colère, je prends un gros paquet de feuille de brouillon et deux crayons noirs dans chacune de mes mains et je gribouille sans me poser de question et sans m'arrêter. Tous le noir sort par les gribouillis. Je change de feuille (et de crayons) si nécessaire et je dessine pendant au moins 5min, top chrono !
- Je ne fais rien !
- J'écoute de la musique ou le chant des oiseaux,
- Je fais mine de crier sans le son, et ben ça marche drôlement bien, car je mets toute mon énergie à sortir la colère sans me casse les cordes vocales !
- Je regarde un film bien triste et je chiale tous ce que je peux, la tristesse sortira et je me sentirais plus léger-ère après. Si si c'est vrai !
- L'Auto-massage : Quand j'en ai pleins la tête, je me masse mes pieds, avec de l'huile végétale de votre cuisine : Tout simplement. Comme vos pieds ont des canaux reliés à d'autres partie du corps, c'est l'idéale pour détendre le corps entier.

De même que de masser vos oreilles, c'est le pied !

Voilà maintenant vous aller bien,

Vous êtes tous léger, vous pouvez envisager de méditer !



*Et hop, la vie devient harmonieuse ! Cela bloque ? Envie d'aller plus loin ? D'autres outils sont sur mon site internet. A bientôt Murielle L.*