



Ateliers
Méditation
pour booster votre vie



Solange Hémary
Nathalie De Meyer



Ateliers Méditation pour booster votre vie



Solange Hémary
Nathalie De Meyer



SOMMAIRE

13
Avant
de commencer

14
Méditer
mais pas que !

20
Comment
pratiquer ce livre

32
Rééquilibrez
vos forces

34
Dompter
sa force feu

56
S'ancrer dans
la terre

46
Faire
un appel d'air

68
Puiser
dans l'eau

78
Déployez
la pleine présence
de vos forces

80
Feu : oser
se transformer

100
Terre : affirmer
ses talents

90
Air : choisir
l'intention
pour agir

108
Eau : s'ouvrir
à la bienveillance

116
Et
maintenant ?

Préface

Ces ateliers vous proposent une promenade originale pour activer vos forces, booster votre vie. Ils vous accompagnent dans un cheminement intérieur, avec une méthode et des pratiques de pleine présence.

Les auteures vous invitent à explorer les éléments de la nature qui composent vos forces : l'Air, le Feu, la Terre, et l'Eau. Observez quand vous êtes en excès ou en déficit. Laissez-vous conduire pas à pas sur ce chemin bien balisé pour équilibrer vos forces. Apprenez à déployer vos talents pleinement, tel un promeneur attentif !

La pleine conscience, ou pleine présence, cette attention particulière que nous portons au moment présent, sans jugement, en étant seulement présent à ce qui se passe dans nos vies, vous guide tout au long de ces ateliers. Cette pleine présence, quand nous la pratiquons, est un trésor, une force, une option pour rendre nos vies plus riches et nous révéler. Comme dans une forêt peuplée d'essences particulières, belles et odorantes, vous découvrirez au détour d'un chemin des exercices pratiques qui proviennent d'approches du développement personnel : le langage métaphorique, la psychologie positive, l'*Appreciative Inquiry*, l'expression créative...

Nathalie De Meyer et Solange Hémary ont de l'audace, de la créativité. Elles savent conjuguer leurs talents et nous guider sur ce chemin de l'Être.

Pour avoir œuvré pendant de nombreuses années dans les allées du développement personnel et professionnel, j'apprécie particulièrement cet ouvrage, à la fois original, synthétique et pratique, qui nous met le pied à l'étrier de façon ludique et joyeuse, profonde et méthodique, nous ramenant à l'essence de notre être !

Laissons-nous aller à déguster et respirer cette promenade dans l'ici et maintenant, laissons notre étoile des forces nous guider pour découvrir notre harmonie !

Élisabeth Couzon

**FORMATRICE EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL,
INSTRUCTRICE DE PLEINE CONSCIENCE, AUTEURE.**



*Avant de
commencer...*





MÉDITER...
* mais pas que ! *

Méditer... mais pas que !

Méditer en sanskrit se traduit aussi par « exercice ». Méditer, c'est cultiver un état d'attention ouverte, qui ressource et rend vraiment disponible. À soi-même. À l'autre. C'est faire l'expérience de sa présence.

Pourquoi, est-ce bon de méditer ?

Méditer améliore et enrichit l'existence, en toute simplicité. Les deux bienfaits à noter sont l'apaisement et le discernement. Petit à petit, vous parviendrez à mieux accueillir et à ne plus être dans le contrôle. La méditation transforme le cerveau. Les premiers bénéfices apparaissent progressivement. Il est essentiel de se donner le temps.

C'est scientifiquement prouvé

Les études cliniques ont montré que les personnes méditant sont moins stressées, moins déprimées et ont plus de discernement. Les études biologiques prouvent que les pratiques régulières ont un effet positif sur le système immunitaire, le vieillissement et les inflammations.

**« Porter délibérément son attention
sur l'instant présent, sans jugement de valeur. »**

JON KABAT-ZINN