



## **Exercices faciles à intégrer dans la vie quotidienne**

Complète tes méditations avec des exercices simples à faire chaque jour, pour prolonger les bienfaits énergétiques.



### ***Exercice 1 : Respiration en pleine conscience***

**But :** Améliorer la gestion du stress et ramener l'attention au présent.

#### **Instructions :**

1. **Trouve un endroit calme** où tu peux t'installer confortablement.
2. **Ferme les yeux** et commence à respirer profondément. Inspire par le nez pendant 4 secondes, retiens ton souffle pendant 4 secondes, puis expire lentement par la bouche pendant 6 secondes.
3. **Répète** ce cycle de respiration pendant 3 à 5 minutes, en te concentrant uniquement sur ta respiration et le mouvement de ton ventre.
4. **Sens les tensions s'échapper** à chaque expiration. Si des pensées apparaissent, laisse-les passer sans jugement et ramène ton attention sur ta respiration.

**Fréquence :** À pratiquer plusieurs fois par jour, dès que tu te sens stressé(e) ou que tu as besoin de recentrer ton énergie.

— — — —



### ***Exercice 2 : Le moment de gratitude***

**But :** Cultiver la gratitude pour apporter plus de positivité et de calme dans ta vie.

**Instructions :**

1. **Le matin ou avant de dormir**, prends quelques minutes pour réfléchir à 3 choses pour lesquelles tu es reconnaissant(e) dans ta vie.
2. **Note-les dans un carnet**, en détaillant pourquoi tu es reconnaissant(e) pour chaque élément. Cela peut être des choses simples, comme une belle journée ensoleillée, une conversation avec un ami, ou ton confort à la maison.
3. **Ressens la gratitude** dans ton cœur à chaque fois que tu penses à ces éléments. Essaie de vraiment ressentir l'émotion positive liée à chaque pensée.

**Fréquence :** À pratiquer quotidiennement, le matin au réveil ou le soir avant de dormir.

— — — —



### ***Exercice 3 : Le bain de soleil***

**But :** Se reconnecter à la nature et améliorer son bien-être mental et physique.

**Instructions :**

1. **Va à l'extérieur**, si possible dans un endroit calme. Si tu as accès à un jardin ou un parc, c'est encore mieux !
2. **Laisse le soleil caresser ta peau**, même si c'est juste pendant quelques minutes. Ferme les yeux et lève le visage vers le soleil.
3. **Prends quelques respirations profondes** et laisse la chaleur du soleil t'apaiser et te revitaliser. Ressens l'énergie de la lumière pénétrer dans ton corps.
4. **Sois présent(e)** à cet instant et savoure la sensation de chaleur, de lumière et de calme.

**Fréquence :** Dès que tu as quelques minutes à consacrer à toi-même, idéalement tous les jours.

— — — —



### ***Exercice 4 : Le moment de silence***

**But :** S'offrir un instant de calme et de connexion intérieure.

**Instructions :**

1. **Trouve un endroit tranquille**, sans distractions. Mets ton téléphone en mode silencieux et éteins la télévision ou la musique.
2. **Assieds-toi confortablement**, ferme les yeux et prends quelques respirations profondes.
3. **Prends 5 à 10 minutes de silence absolu**, sans pensée particulière. Juste être avec toi-même et ton souffle. Si des pensées surgissent, laisse-les passer sans t'y attacher.
4. **Profite de cet espace de tranquillité** et observe ce que tu ressens. C'est un moment où tu peux simplement être sans aucune obligation.

**Fréquence :** À pratiquer quotidiennement, même si c'est juste quelques minutes dans ta journée.

— — —



### ***Exercice 5 : La marche consciente***

**But :** Se reconnecter à son corps, libérer l'esprit et se ressourcer.

**Instructions :**

1. **Choisis un endroit calme** où tu peux marcher, comme un parc, un sentier ou même autour de ta maison.
2. **Marche lentement**, en prenant conscience de chaque pas. Sens tes pieds toucher le sol à chaque mouvement.
3. **Concentre-toi sur tes sens** : écoute les bruits autour de toi, ressens l'air sur ta peau, observe les paysages ou la nature qui t'entoure.
4. **Reste dans l'instant présent**. Si ton esprit s'égare, ramène ton attention sur tes pas et sur ta respiration.

**Fréquence :** À pratiquer lorsque tu as envie de sortir ou lorsque tu as besoin de faire une pause.

— — —



## **Exercice 6 : Le sourire intérieur**

**But :** Activer une sensation de bien-être en toi.

**Instructions :**

1. **Assieds-toi ou allonge-toi confortablement** dans un endroit calme. Ferme les yeux et prends quelques respirations profondes.
2. **Imagine un sourire** qui se forme dans ton cœur. Ressens ce sourire grandir à l'intérieur de toi.
3. **Visualise ce sourire se propager** dans tout ton corps, de ton cœur jusqu'à tes mains, tes pieds, ta tête. Laisse ce sourire se diffuser dans chaque cellule de ton corps.
4. **Maintiens cette image du sourire intérieur** pendant quelques minutes, en respirant profondément et en te sentant apaisé(e) et heureux(se).

**Fréquence :** À faire chaque fois que tu veux te sentir plus calme ou joyeux(se), ou lorsque tu te sens tendu(e).

— — —



## **Exercice 7 : Le défi des 5 minutes de bien-être**

**But :** Ajouter des moments de bien-être dans ta journée, même quand tu manques de temps.

**Instructions :**

1. **Choisis une activité** qui te fait du bien et que tu peux faire en seulement 5 minutes. Cela peut être une courte promenade, un bain de soleil, un instant de respiration profonde, ou même boire un verre d'eau avec pleine conscience.
2. **Prends ces 5 minutes** pour t'arrêter et te concentrer uniquement sur ce que tu fais, sans distraction.
3. **Apprécie pleinement ces 5 minutes**, en prenant conscience de la sensation de bien-être que cette activité t'apporte.

**Fréquence :** À intégrer dans ta routine quotidienne, dès que tu as quelques minutes à accorder à ton bien-être.

— — —



### **Exercice 8 : Le miroir de bienveillance**

**But :** Apprendre à t'aimer et à accepter qui tu es.

**Instructions :**

1. **Debout devant un miroir**, regarde-toi dans les yeux et souris-toi.
2. **Répète à voix haute** trois affirmations bienveillantes envers toi-même, comme :
  - « Je suis digne d'amour et de respect. »
  - « J'accepte pleinement qui je suis. »
  - « Je m'aime tel(le) que je suis. »
3. **Prends un moment** pour sentir la vérité de ces paroles et visualise-toi rayonnant(e) de confiance et d'amour.

**Fréquence :** À pratiquer chaque matin ou chaque soir, ou chaque fois que tu te sens un peu perdu(e) ou que tu manques de confiance en toi.

— — — —

Ces exercices sont simples, rapides et faciles à mettre en place dans ton quotidien. Ils t'aideront à te reconnecter à toi-même, à trouver du calme et à cultiver un bien-être durable.

Om Shanti, Samantha