

# Méditer chaque jour 10 minutes

Trouvez un endroit calme où vous pourrez vous asseoir et méditer sans distraction.

Pas de télévision, pas de téléphone, restez avec vous-mêmes.

Vous pouvez aussi vous allonger, mais ne vous endormez pas.

Fermez les yeux. Respirez doucement. Gonflez le ventre, puis expirez.

Posez votre attention sur vos sensations : le contact avec la chaise, la position de vos mains, de vos jambes. Détentez-vous.

Continuez à respirer lentement et comptez jusqu'à quatre à chaque fois que vous inspirez, puis de même quand vous expirez.

J'inspire, un, deux, trois, quatre... J'expire, un, deux, trois, quatre...

Concentrez-vous sur votre respiration et suivez l'air qui pénètre dans vos narines jusqu'au bas du ventre.

J'inspire, un, deux, trois, quatre. J'expire, un, deux, trois, quatre.

Si les pensées commencent à s'envoler, ne les jugez pas, observez-les, puis redirigez votre attention sur votre respiration.

J'inspire, un, deux, trois, quatre. J'expire, un, deux, trois, quatre.

On apprend à regarder nos pensées, comme si on était en dehors de nous-mêmes. En faisant ça, on peut se détacher des sensations d'anxiété, de peur ou de colère qu'elles peuvent induire. Retournez donc à votre respiration.

J'inspire, un, deux, trois, quatre. J'expire, un, deux, trois, quatre.

Ne vous découragez pas en pensant que c'est difficile. A chaque fois que votre esprit commence à s'échapper, revenez à votre respiration avec calme et sérénité.