



## **BONUS 32**

### **Comment faire quand on n'a pas le temps pour méditer ?**

Retrouvez mes astuces pour installer la pratique, même si vous n'avez pas le temps. Et surtout, les astuces de mes élèves, à qui j'ai posé la question : « Comment tu fais pour appliquer la pratique dans ton quotidien ? ».

#### **Mettre de la joie dans la pratique**

Parce que c'est plus facile de faire régulièrement une action quand il y a du plaisir, trouvez le plaisir que vous avez à pratiquer. Peut-être que vous vous sentez bien après, ou que c'est un moment au calme pour vous. Peu importe, essayez de vous installer en ayant une intention de plaisir, et pas en vous disant que c'est une corvée (personne n'aime les corvées).

#### **Ne pas se poser de questions.**

Se donner une heure pour la pratique de méditation, et ne pas se poser de questions, s'installer et méditer. Si vous commencez à vous demander si vous avez envie ou pas, le temps ou pas, vous allez trouver un tas d'autres occupations.

#### **10 minutes tous les jours, au lever.**

Certains de mes élèves ont décidé d'installer une pratique courte de 10 minutes tous les jours. Le plus important, ce n'est pas la durée de votre pratique, mais la régularité. Inutile de vous fixer des objectifs trop ambitieux s'ils sont inatteignables sur le long terme.

#### **Pratiquer la méditation de façon informelle.**

Dans la méditation de pleine conscience, il y a deux façons de pratiquer. La pratique formelle (un temps donné pour la pratique), et la pratique informelle (être présent à chaque acte dans notre journée). Par exemple, prendre son petit-déjeuner consciemment, ou faire un trajet en étant vraiment présent.

#### **Profiter des vacances pour être en pleine conscience.**

On peut avoir un peu d'attente pendant ses vacances. On s'est un peu imaginé l'endroit, ce qu'on allait faire. En étant dans la découverte, dans l'instant présent, on profite vraiment de ce moment. Au lieu de se dire que les vacances « étaient » super, si vous profitez de vos vacances au moment où vous les vivez ?



## Se donner rendez-vous.

Pour mes élèves, c'est plus facile, parce que nous avons nos rendez-vous 3 fois par semaine, et qu'ils peuvent venir autant de fois qu'ils le souhaitent. Mais pour vous, ça peut être de vous donner un rendez-vous deux ou trois fois dans la semaine pour votre pratique

## Profiter des moments de transports ou d'attente.

Quand vous faites un trajet (même de quelques minutes), ou que vous patienter, profitez de ce temps pour faire de la méditation. Vous pouvez simplement vous concentrer sur les ressentis de votre respiration ou de votre corps, juste quelques instants.

## Prendre des pauses pour respirer.

En méditation, on se focalise beaucoup sur le mouvement du souffle, pour focaliser notre attention, et ne pas trop s'occuper des pensées. Alors, certains de mes élèves trouvent aidant de faire des pauses « respiration » dans la journée. Par exemple avant de commencer à travailler, ou juste avant le déjeuner.

A partir de toutes ces astuces, vous pouvez trouver vous-même ce qui vous permettra de pratiquer régulièrement.

J'espère que toutes ces astuces vous permettront de faire de la méditation un moment de joie et de plaisir.

**Et pour aller plus loin, vous pouvez rejoindre mon groupe de méditants. Des séances d'essai sont offertes à certains moments de l'année.**

**Tous les renseignements sont sur cette page :**

<https://enrouteverslaserenite.fr/cours-de-meditation-en-ligne/>

A bientôt,

*Isabelle*

