

Techniques de méditation selon l'environnement

Certaines personnes ont un bon sens de la concentration. Elles arrivent à stabiliser leur esprit, quel que soit l'environnement dans lequel elles se trouvent. D'un autre côté, il y a aussi des gens qui semblent être tout le temps perturbés. Ils peuvent à peine se concentrer, ce qui affecte leur jugement et la qualité de leur travail. La méditation est un bon outil pour ces gens-là. En la pratiquant, ils se créent un espace mental qui leur permet d'atteindre un certain degré d'illumination.

Les effets de [la méditation](#) varient également selon les gens. Ils peuvent se trouver affectés par des facteurs tels que l'humeur, le caractère et l'individualité. Quand une personne peine à se comprendre elle-même, sa confusion reflète ses actes. C'est pourquoi la contemplation est nécessaire pour parvenir à une conscience illuminée.

Un endroit calme, propice à la réflexion, un mantra que l'on récite et une concentration absolue sont essentiels pour méditer. Alors que la méditation assise est considérée comme la forme basique et la plus efficace de la méditation, il existe d'autres façons de modifier le processus. Au final, vous ne pouvez créer d'autres [formes de méditation](#) que quand vous devenez familier avec sa pratique. Quand votre esprit est prêt à méditer, alors il vous est facile de rester connecté. De plus, vous pouvez intégrer l'essence spirituelle et la conscience mentale aux rythmes physique et mental de la vie.

Quand la méditation fera partie de votre routine, vous aurez toujours le temps de vous arrêter et de vous connecter à sa technique. Bien entendu, vous rechercherez l'état de béatitude que vous ne pouvez trouver que dans la méditation.

Alors, que faire quand vous n'êtes pas dans un endroit propice à la méditation ? Il existe des façons de vous concentrer. Vous pouvez forcer votre esprit à entrer en méditation en dirigeant votre attention sur un point précis de la pièce, ou en écoutant attentivement votre respiration, ou en vous concentrant sur un petit objet. A l'aide d'une musique relaxante et de couleurs douces, vous pouvez [pratiquer la méditation](#) et l'étendre bien au-delà de votre temps de méditation.

Les gens actifs comme les athlètes ont besoin de rester concentrer sur leur art alors qu'ils sont ancrés au sol. Cependant, leurs capacités physiques augmentent s'ils sont connectés à leur conscience supérieure. Une célèbre championne de boxe a avoué que dans son métier violent et agressif, elle ne cesse jamais de méditer et de chanter. Elle s'est façonné sa propre façon d'échapper à l'atmosphère du gymnase dans le but même de trouver la paix. Elle écoute le son du sac de sable pendant qu'elle le frappe. Il existe un son pour chaque coup et ce son varie selon l'impact du gant de boxe. Alors, tout ce qui lui reste à faire est de fermer les yeux et de méditer sur le son du sac de sable.

Même un joueur de basket peut utiliser [la méditation](#) sur la ligne de lancer franc, s'il peut transcender le bruit de la foule et la pression du jeu. De cette façon, il peut contrôler le stress et l'anxiété tout en se connectant à un processus de méditation.

Soyez créatif en modifiant votre propre façon de méditer. Brisez votre cadre et faites fonctionner votre imagination.

About the Author

Bouزيد Otmani

Pour en savoir plus sur la méditation

[Procurez-vous mes 7 secrets pour mieux vivre cliquez ici!](#)

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept](#), droits de revente