

Conseil en développement personnel : Méditation

Il y a des moments particuliers dans la vie où vous aimeriez prendre des conseils de quelqu'un. Mais, au cas où les choses tourneraient mal, même si les conseils vous ont été donnés avec les meilleures intentions, vous finirez toujours par blâmer cette personne. C'est pour cela que les spécialistes vous recommandent fortement, chaque fois que vous vous retrouvez à la croisée des chemins, de prendre toujours les décisions vous-même. La question qui se pose est : quelle est la meilleure solution et comment pouvons-nous savoir comment la prendre? Quelle que soit votre jeunesse ou votre vieillesse, vous devez être arrivés dans votre vie à un point où vous devez prendre une grande décision qui affectera probablement votre existence. Il n'y a aucun doute qu'il y a certains moments dans la vie où vous vous sentez seul et désorienté; et vous pensez que vous pouvez utiliser des conseils de développement personnel pour savoir comment agir dans votre vie. La réponse n'est jamais simple. Néanmoins, il y a un conseil de développement personnel qui peut être très utile et qui, employé régulièrement, aura de formidables résultats. Il est appelé « [la méditation](#) » et elle a été utilisée pendant des siècles dans certains rituels et par des civilisations anciennes. Même dans les livres anciens et réputés, comme la Bible, les gens sont invités à méditer, à combattre le mal en eux et grâce à la connaissance, à prendre le contrôle de leurs décisions et de leurs vies. Comment procéder pendant la méditation ? Avant tout, vous devez vous éloigner de toute source de distraction. Vous ne pouvez pas la fois analyser vos sentiments et vos pensées les plus profonds et regarder un film. Ensuite, vous devez vous poser une série de questions qui vous aideront à mieux déterminer qui vous êtes réellement. Les questions devraient avoir rapport avec les aspects quotidiens.

• Qu'aimez-vous faire?

• Qu'est-ce qui vous a rendu le plus fier de vous-même dans votre vie ?

• Qu'avez-vous toujours voulu faire et que vous n'avez jamais trouvé le temps de faire ?

• Quel rôle joue l'argent dans votre vie ?

• Qu'est-ce qui est plus important pour vous, votre famille ou votre carrière ?

• À quel point êtes-vous des autres ? Si vous êtes inquiet propos de certaines décisions à prendre, posez-vous des questions qui ont un rapport avec ce problème. Si vous êtes embarrassé lorsque vous posez ces questions, pensez aux sujets courants que les gens doivent traiter au cours de leur vie. N'oubliez pas de noter les réponses. Essayez de vous concentrer et d'être sincère. Après tout, personne ne vous jugera. Toutes ces questions vous aideront à déterminer exactement où vous en êtes et ce que vous attendez de la vie. Tout ce que vous avez à faire c'est d'effectuer une bonne interprétation de vos propres réponses. Pour bien faire, aidez-vous avec une tasse de thé ou de votre café favori et prenez le temps de les analyser minutieusement. Marquez avec un stylo rouge les réponses dont vous êtes fier et avec un stylo noir celles dont vous n'êtes pas fier. Mettez la liste quelque part où vous pourrez la voir plus d'une fois dans la journée, ou affichez-la même à plusieurs endroits. Vous remarquerez que, étape par étape, même sans le vouloir, les choses noires sur votre liste deviendront rouges. N'oubliez pas de renouveler la liste lorsque la plupart des questions seront devenues rouges ! C'est la meilleure façon d'être toujours au courant de ce que vous espérez de la vie. Suivez ce simple conseil de développement personnel et voyez vous-même les résultats positifs.

About the Author

Christophe Saussaye [Guides Pratiques](#)

[Comment Méditer?](#)