



Laurence Pinsard

100 %
lâcher-prise

MANGO

Sommaire



A • B

Agenda
Alléger (s')
Ancrage
Aromathérapie
Attention
Bâiller
Bain
Bienveillance
Bols tibétains
Bougie



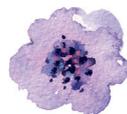
C • D

Calme
Chansonnette
Chat
Colère
Confiance
Contrôle
Corps
Danse
Déconnecter



E • F

Écrire
Émotions
Épaules
Escargot
Essentiel
Feng shui
Fluidité
Force



G • H • I

Gratitude
Habitudes
Hara
Harmonie
Ho'oponopono
Ici & maintenant
Impermanence
Intériorité
Intuition



J • K • L

Jardiner

Joie

Kaizen

Lâcher prise

Lumière

M • N • O

Mantra

Marche

Méditer

Musique

Nature

Oxygène

P • Q

Paix

Pause

Pensée positive

Poésie

Qi

Quiétude



R • S • T

Relativiser

Rire

Roseau

Savasana

Silence

Simplicité

Sourire

Stress

Tempo



U à Z

Unité

Vacances

Vide

Visualisation

Yes

Yoga

Zen



12 astuces imparables
pour lâcher prise

Petite histoire zen à méditer...





Introduction



Lâcher prise... Un concept zen que l'on souhaiterait pouvoir appliquer comme une formule magique !

Car oui, nous avons tous besoin de nous délester de quelque chose : du stress, des tensions, des pensées, des croyances, du contrôle, des habitudes, des émotions, des dénis...

Conçu comme un compagnon de route, ce carnet de coaching vous propose d'explorer tout un éventail de mots-concepts grâce auxquels vous pourrez réfléchir, méditer... et agir !

Au fil de cet abécédaire, faites un voyage dans ce que représente réellement le lâcher-prise et découvrez des conseils pratiques pour réussir à le mettre en œuvre dans votre vie. Suivez votre chemin comme bon vous semble, de manière linéaire ou en zigzag, d'un trait ou en faisant des pauses.

Appropriiez-vous les idées et les outils qui vous permettront d'abandonner ce qui n'a plus besoin d'être pour aller vers plus d'intériorité, de calme et, éventuellement, plus de spiritualité.

Votre vie n'en sera que plus sereine, plus consciente, plus zen.

Bon cheminement !





A · B





Agenda

La vie quotidienne fait que, parfois, on a tendance à s'oublier... Intégrez dans votre agenda des rendez-vous « égoïstes », des heures où vous n'êtes tenu de penser qu'à vous-même, que ce soit en vous reposant, en allant vous faire masser, en lisant un livre, en jardinant... Et respectez ces engagements !



Pendant une semaine, prenez au moins un rendez-vous quotidien avec vous-même.

Fixez l'heure et l'objet de ce moment que vous allez vous accorder :

Lundi.....

Mardi.....

Mercredi.....

Jendredi.....

Samedi.....

Dimanche.....

.....

.....



Alléger (s')

Il arrive que nous nous sentions « plombé », alourdi par les fardeaux que nous portons. Pire, nous nous pensons obligé de porter ces poids qui nous encomrent. Ils nous empêchent de décoller et de lâcher prise !

De plus, ils ne nous appartiennent pas forcément, ils ne sont pas toujours de notre fait, mais « pèsent » tout de même sur nos épaules.

Quel(s) fardeau(x) avez-vous vu vos proches porter ?

Comment s'en sont-ils libérés ?





**Et vous, quel(s) fardeau(x) portez-vous ?
Quels poids vous empêchent de décoller ?**



Gratitude

Zen attitude rime avec gratitude. Chaque matin, prenez le temps de remercier la vie pour tout ce qu'elle vous a donné, ce qu'elle vous donne et tout ce qu'elle vous donnera.

Appréciez ce que vous avez (la santé, des amis, un toit, de la nourriture en abondance, du soleil, de l'eau courante...) et ayez une pensée pour toutes les petites choses agréables qui ensoleillent vos journées : le sourire d'un passant, un moment passé avec une amie, l'éclat de rire d'un enfant...

Cette semaine, relevez au moins 5 choses qui vous inspirent de la reconnaissance :

J'éprouve de la reconnaissance parce que :

1

2

3

4

5



À méditer

« Si la seule prière que vous
avez faite de toute votre vie était
"Merci", cela suffirait. »

Maitre Eckhart



**Faites la liste des personnes que vous voulez remercier,
en précisant ce pour quoi vous voulez le faire :**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dites « merci » à chacune de ces personnes de vive voix. Vous pouvez aussi leur faire un petit cadeau, avoir une attention à leur égard.

Si vous n'êtes plus en contact avec les personnes concernées, écrivez-leur ou adressez-leur toute votre gratitude en pensée.



Mantra

Un mantra est une phrase courte, affirmative et positive, **une formule destinée à la protection de notre esprit**. Répété en boucle, le mantra permet au mental, accaparé par le processus de répétition, de se trouver dans l'incapacité de se disperser.



Inventez votre mantra de lâcher-prise !

Choisissez l'affirmation qui vous recentre le mieux : « J'ai confiance en moi », « Je suis calme et serein », « Je suis maître de ma vie », ou encore « Je suis sur mon chemin ».

Écrivez-la en conscience au moins 6 fois, en l'énonçant clairement et à voix haute à chaque fois que vous l'écrivez pour vous en imprégner.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

À chaque fois que vous en ressentirez le besoin, fermez les yeux, respirez profondément et répétez votre phrase mentalement autant de fois que nécessaire.

Laissez le mantra faire son effet, chasser les pensées parasites et vous apaiser.



Pratiquer le mantra yoga avec le son « Om »

- 1 • Asseyez-vous en tailleur ou sur une chaise, avec le dos droit.
- 2 • Fermez les yeux pour vous interioriser.
- 3 • Prenez quelques instants pour calmer et approfondir votre respiration.
- 4 • Après avoir pris une grande inspiration, commencez à chanter le son « Om ». Ce son est en fait composé des trois sons « A », « U » et « M » qui se fondent les uns dans les autres. Chantez d'abord le son « A » et sentez sa vibration au niveau de l'abdomen, puis continuez avec le son « U » (les sons doivent se fondre l'un dans l'autre) et faites vibrer ce son dans votre tête. Fermez progressivement la bouche et laissez vibrer le son M au sommet de la tête.
- 5 • Répétez l'exercice plusieurs fois de suite.
- 6 • Gardez les yeux fermés et sentez la vibration du mantra dans tout votre corps.
- 7 • Syllabe sacrée et son primordial, « Om » nous relie à nous-même et à l'univers.



Faites une pause...

**Vous avez parfois du mal à prendre du recul ?
Ouvrez ce carnet de coaching et mettez de côté
ce qui vous encombre l'esprit !**

Au fil des mots-clés de ce répertoire ludique, apprenez à retrouver l'essentiel dans votre vie. Page à page, cheminez vers plus de calme, de sérénité et vers une meilleure connaissance de vous-même.

D'Ancrage à Zen, identifiez, notez, évaluez ce qui vous oppresse et découvrez des conseils pratiques pour vous en libérer !

Ce carnet sera le compagnon de route de vos changements. Parcourez-le, annotez-le, faites et refaites les exercices... pour devenir un véritable maître zen !

Mettez un peu de légèreté dans votre vie !

MANGO
www.mangoeditions.com

MDS : 76230N1



9 782317 016776

10,00 € TTC