



# Défi de méditation de 30 jours



Et s'il existait un moyen éprouvé de vous aider à prévenir le stress ? De calmer vos pensées anxieuses ? De calmer votre corps ? De réduire votre tension artérielle au fil du temps ? Et de faire tout cela gratuitement ?

Eh bien, il y en a ! La méditation, et elle n'est pas réservée aux moines en montagne ou aux guerriers sous les cascades. La méditation est un outil puissant que tout le monde peut utiliser pour aider à détendre le corps, apaiser l'esprit et concentrer les intentions.

**Votre mission : Méditez au moins une minute chaque jour pendant 30 jours.**

Utilisez le guide ci-dessous pour vous aider. Ou si vous n'aimez pas un thème, essayez le vôtre !



## Cochez tous les jours où vous avez pu méditer.

Cliquez sur les cases à gauche de chaque jour ou imprimez-les et remplissez-les à la main.



Commençons par les bases. Qu'est-ce que la méditation exactement ? Et comment fonctionne-t-elle ? Voici une [méditation de pleine conscience](#) simple à essayer. La pratiquer souvent, même pendant une minute à la fois, peut faire une grande différence dans l'humeur et favoriser des schémas de pensée plus sains !



Besoin d'être guidé ? Voici une [méditation guidée de cinq minutes](#) pour lutter contre le stress, afin de vous soulager et de vous apporter plus de sérénité.



Une pause apaisante ! Parfois, tout ce dont vous avez besoin, c'est d'une minute avec la nature, d'une musique agréable et d'un moment rien qu'à vous. Vous ne pouvez pas vous promener en plein air en ce moment ? Nous vous proposons une autre option : une vidéo d'une minute de [douce pluie de forêt](#). Amusez-vous !



Votre espace de vie est-il propice à la méditation ? Rendez-le agréable et accueillant en y apportant quelques changements simples. Voici quelques conseils pour [créer votre zone zen](#). Puis, mettez-la à profit en méditant tranquillement dès aujourd'hui.

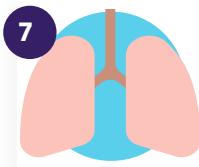


Saviez-vous que [la respiration profonde réduit le stress](#) ? Elle peut aider à soulager les tensions dans le corps et les pensées qui défilent. Et elle peut aider plus vite que vous ne le pensez ! Essayez-la pendant une minute ou deux aujourd'hui et voyez ce que vous ressentez.



Réveillez-vous avec plus d'énergie et une attitude positive. Voici [une méditation matinale guidée de cinq minutes](#) que vous pouvez pratiquer pour commencer votre journée de façon saine.

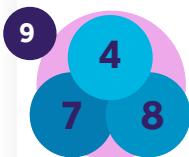
# Défi de méditation de 30 jours



7 Ralentir sa respiration est une excellente astuce méditative. Cela peut faire baisser votre rythme cardiaque et aider votre corps à se détendre sur le moment. Mais il est parfois difficile de se rappeler de se gérer. C'est pourquoi nous avons rassemblé [cinq astuces simples pour ralentir votre respiration](#). Essayez-les dès aujourd'hui et voyez ce que vous en sentez.



8 Une pause apaisante ! Aujourd'hui, passons un peu de temps dans les champs de céréales dorées des Grandes Plaines. Vous n'habitez pas à proximité ? Ne vous en faites pas. Trouvez un moment de paix avec notre vidéo méditative d'une minute sur [les soirées à la campagne](#).



9 Maintenant que vous avez un peu d'expérience avec votre respiration, passons à la vitesse supérieure. Suivez cette simple [technique de respiration 4x7x8](#). Vous pourriez être surpris de la rapidité avec laquelle elle peut avoir un impact sur votre humeur, votre sommeil ou même votre niveau d'énergie.



10 Le stress se manifeste différemment chez les personnes. Pour certains, il se manifeste par un serrement de la mâchoire. Pour d'autres, il peut se manifester par des épaules tendues ou des hanches serrées. Et parfois, il ressemble à un rythme cardiaque accéléré. Voici quelques conseils pour vous aider à [reconnaître et à gérer le stress](#). Après avoir médité seul aujourd'hui, utilisez les signaux de stress de votre corps comme un encouragement à méditer aussi souvent que nécessaire.



11 La méditation ne consiste pas toujours à s'asseoir tranquillement ou à respirer profondément. Vous pouvez faire tout ce que vous voulez de manière méditative ! Essayez cette [activité alimentaire consciente](#) pour ralentir, vous déconnecter du monde et savourer encore plus votre nourriture.



12 La [relaxation musculaire progressive](#) est un excellent mode de méditation pour de nombreuses choses. Elle peut vous aider à détendre votre corps, un muscle à la fois. Elle peut vous aider à concentrer vos pensées. Et avec de la pratique, elle peut même aider les gens à faire face à la douleur chronique. Essayez-la aujourd'hui, ne serait-ce que pour quelques minutes.



13 Une pause apaisante ! Aujourd'hui, partons en voyage dans un [paradis tropical](#). Regardez la vidéo d'une minute et trouvez un moment de solitude ensoleillée sur une plage tranquille de sable blanc.



14 Au fur et à mesure que vous pratiquez des méditations de respiration plus profonde, tenez un [journal de respiration](#). Cela peut vous donner un aperçu de l'impact de vos méditations sur votre humeur et votre corps au fil du temps. Essayez-le après avoir médité aujourd'hui !



15 La méditation est un moyen éprouvé de réduire le stress au fil du temps et de l'atténuer à l'avenir. Mais que pouvez-vous faire lorsque vous vous sentez déjà dépassé ou nerveux ? Voici quelques excellents conseils pour [soulager le stress sur le moment](#). Gardez-les à l'esprit lors de la méditation d'aujourd'hui.

# Défi de méditation de 30 jours



16



Vous avez dépassé la moitié du chemin ! Bon travail. Votre tâche aujourd'hui est d'écrire ce que vous avez appris jusqu'à présent. Quels styles de méditation ont le mieux fonctionné pour vous ? Quels sont ceux qui n'ont pas fonctionné autant ?

**Prenez vos notes, puis pratiquez votre style de méditation préféré dès aujourd'hui.**

17



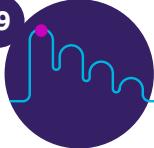
Laissez-vous emporter au pays des rêves par une méditation guidée. Lorsque vous êtes prêt à vous coucher, mettez en ligne cette [méditation de cinq minutes pour un meilleur sommeil](#). Vous comprendrez pourquoi il s'agit de notre méditation la plus populaire.

18



Une pause apaisante ! Changez de rythme pour vous mettre à l'aise. Profitez de notre courte vidéo de [montagne enneigée](#) pour retrouver la sérénité par temps froid.

19



La pleine conscience peut être un excellent outil pour faire des choix alimentaires plus intentionnels. Si vous avez envie d'une friandise mais que vous ne voulez pas vous laisser tenter, [surfez sur l'envie](#) avec quelques tactiques éprouvées.

20



Vous avez appris à connaître la méditation de pleine conscience. Vous avez appris à manger en pleine conscience. Maintenant, mettons-nous sur pied ! Pour ceux qui le peuvent, voici une [activité de marche calme et attentive](#) à expérimenter à l'extérieur ou même à l'intérieur.

21



Une pause apaisante ! Détendez-vous avec un magnifique lever de soleil. Laissez-vous transporter par cette [vidéo d'une minute du matin au bord d'un lac](#), dans un espace calme et relaxant.

22



Maintenant que vous vous y êtes mis depuis un certain temps, passons à la vitesse supérieure. Allez un peu plus loin et lancez-vous un défi avec cette [méditation guidée de 10 minutes sur la bienveillance](#). Ce style de méditation plus avancé est connu pour réduire la douleur chronique et améliorer l'humeur au fil du temps. Si vous la pratiquez souvent, elle peut améliorer vos sentiments envers les autres, et même envers vous-même !

23



Vous êtes prêt à essayer une autre activité d'alimentation consciente ? Essayez-la à nouveau, et cette fois avec une piste audio utile. Prenez une collation et découvrez cette [activité guidée d'alimentation consciente](#).

24



Vous avez entendu parler du yoga. Que vous soyez un yogi chevronné ou un novice, c'est aujourd'hui une excellente journée pour vous étirer et vous recentrer. Voici [une introduction au yoga et cinq avantages étonnantes](#) pour vous aider à démarrer.

# Défi de méditation de 30 jours



25

Une pause apaisante ! Cette fois-ci, nous nous rendrons sur un rivage rocheux pour un court moment de réflexion. Voici une vidéo d'une minute d'un [lever de soleil sur la côte](#) pour apaiser votre esprit.



26

Vous avez travaillé dur jusqu'à présent. Prêt pour une méditation plus avancée ? Celle-ci est parfaite pour aller un peu plus loin dans votre esprit et calmer votre corps de l'intérieur. Essayez cette méditation guidée pour [sentir le temps vous traverser](#).



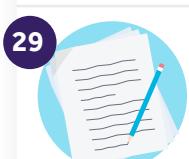
27

La méditation est un moyen formidable de soulager les sentiments de nervosité, de désespoir ou de peur. Profitez de votre méditation dès aujourd'hui. Et si vous avez besoin d'un peu plus d'aide par la suite, consultez ces ressources sur la façon d'identifier et de gérer [l'anxiété](#) et la [dépression](#).



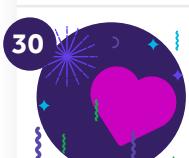
28

Une pause apaisante ! Vous avez voyagé dans une forêt pluvieuse. À la campagne. Sur une plage tropicale. Vers une montagne enneigée. Vers un beau lac. Et vers une côte tranquille. Pour votre dernière minute d'évasion, laissez-vous emporter par le battement des vagues de [ce coucher de soleil au bord de l'océan](#).



29

Vous avez presque terminé le défi ! Trouvez du temps pour méditer aujourd'hui, quand cela vous convient. Ensuite, notez tout ce que vous avez appris grâce à ce défi. Quels styles de méditation ont eu le plus d'impact sur vous ? Que ressentez-vous lorsque vous méditez ? Prenez note de ce que vous avez appris pour vous aider à l'avenir.



30

Vous avez réussi ! Félicitations pour avoir terminé le défi des 30 jours de méditation. Profitez d'une dernière méditation pour le défi, mais ne laissez pas cela être la dernière fois que vous méditez ! Continuez à vous réserver des moments pour pratiquer la méditation et partagez ce que vous avez appris avec d'autres. Vous ne savez jamais qui vous inspirerez !