

Lili White

MON MOMENT RELAX

Méditations et outils ludiques

Pour cultiver nos graines de bonheur

Illustrations : Thomas Ros (pour la météo intérieure)

Pixabay, Shutterstock

©2018 Lili White. Tous droits réservés.

ISBN 9781790641789

Courriel : liliwhite.auteur@gmail.com

Internet : www.liliwhite.fr www.createur-de-sourires.fr

Le code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinés à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Table des matières

Introduction	Erreur ! Signet non défini.
La méditation, à quoi ça sert ?..	Erreur ! Signet non défini.
Petit guide à l'usage du	Erreur ! Signet non défini.
parfait parent imparfait.....	Erreur ! Signet non défini.
Quelques règles de base.....	Erreur ! Signet non défini.
Ma boîte à outils	Erreur ! Signet non défini.
Outil 1 Ma météo Intérieure...	Erreur ! Signet non défini.
Outil 2 De quoi j'ai besoin	Erreur ! Signet non défini.
Outil 3 Ma respiration magique	Erreur ! Signet non défini.
Outil 4 J'ose m'exprimer, j'ose faire .	Erreur ! Signet non défini.
Outil 5 Le câlichou	Erreur ! Signet non défini.
Outil 6 Le mandala.....	5
Printemps	8
La bulle d'amour (Thème abordé : ressources intérieures, amour de soi et des autres, partage)	9
Les super-pouvoirs (Thème abordé : confiance en soi, ressources)	Erreur ! Signet non défini.
Colère, colère ! (Thème abordé : colère, émotions)	Erreur ! Signet non défini.
Eté	Erreur ! Signet non défini.
La douche magique (Thème abordé : nettoyage énergétique, libération des émotions)	Erreur ! Signet non défini.
Le fruit imaginaire (Thème abordé : voyage des sens, j'écoute mon corps)	Erreur ! Signet non défini.

Adieu soucis ! (Thème abordé : anxiété, pensées récurrentes, inquiétudes) **Erreur ! Signet non défini.**

Mon petit soleil intérieur (Thème : joie, émotions) **Erreur ! Signet non défini.**

Automne..... **Erreur ! Signet non défini.**

Invitation au calme (Thème abordé : retour au calme – transition automnale) **Erreur ! Signet non défini.**

La tristesse (Thème abordé : tristesse, émotions) **Erreur ! Signet non défini.**

Ma petite mélodie intérieure (Thème : intuition, petite voix intérieure) **Erreur ! Signet non défini.**

Mon joli bisou (Thème abordé : amour, chakras) **Erreur ! Signet non défini.**

Hiver..... **Erreur ! Signet non défini.**

Mon cadeau (Thème abordé : ressources en moi, confiance en soi)..... **Erreur ! Signet non défini.**

Le vakougadou (Thème abordé : peur, émotions) **Erreur ! Signet non défini.**

Mon lieu magique (Thème abordé : ressources, protection, sérénité) **Erreur ! Signet non défini.**

Au clair de lune (Thème abordé : nuit paisible et rêves) **Erreur ! Signet non défini.**

Annexe..... **Erreur ! Signet non défini.**

Vice Versa La méditation de l'enfant au parent... **Erreur ! Signet non défini.**

Au clair de lune 2..... **Erreur ! Signet non défini.**

Version audio de ce livre **Erreur ! Signet non défini.**

Remerciements **Erreur ! Signet non défini.**

Outil 6

Le mandala

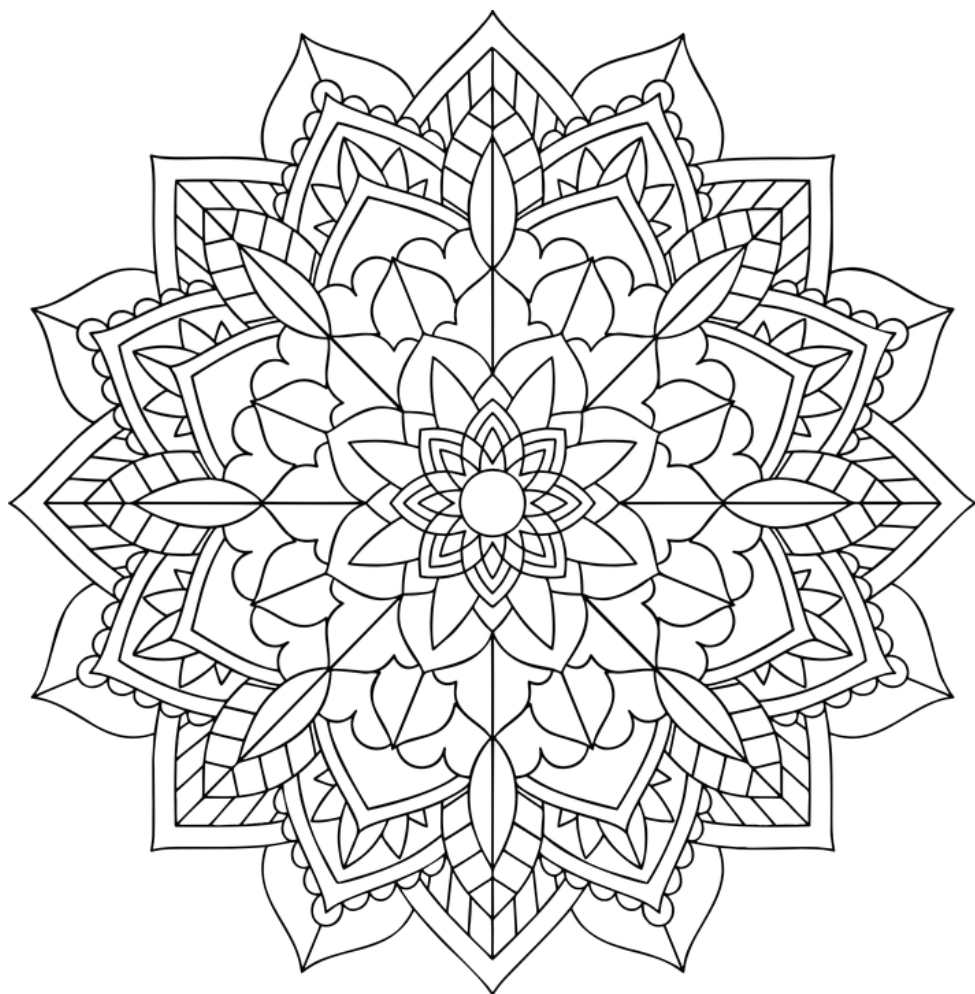
Mandala मण्डल est un terme sanskrit signifiant cercle. Ils sont utilisés en support à la méditation.

C'est un excellent outil de transformation intérieure qui mène à l'accomplissement de soi. Il permet de développer la patience, la précision, la concentration et l'introspection.

Il calme et apaise le mental.

J'ai souhaité l'intégrer à cet ouvrage en complément des méditations. Il peut être photocopié et colorer à la guise de l'enfant, avant ou après une méditation, voire en dehors de ces temps de pause.

Il est tout à fait possible de créer soi-même son mandala, à l'aide d'un simple compas. Vous trouverez toutes les informations utiles sur internet.



Je me prépare avant

Chaque méditation

Installe-toi confortablement, allongé ou assis...

Allume une petite lampe toute douce, qui éclaire à peine.

Tu peux aussi mettre une petite musique calme.

Tu peux prendre une couverture et même ta peluche préférée si tu le souhaites. Tu peux garder tes yeux ouverts ou les fermer si tu préfères... quoi que tu choisisses, sache que tu peux changer d'avis au cours de la méditation.

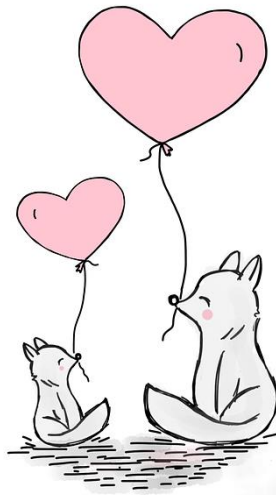
Tu peux poser tes mains sur ton ventre et observer qu'il se gonfle comme un ballon quand tu inspires, c'est-à-dire que tu prends de l'air par le nez. Et il se dégonfle quand tu expires, c'est-à-dire que tu fais sortir l'air par ta bouche.

Printemps



La bulle d'amour

(Thème abordé : ressources intérieures, amour de soi et des autres, partage)



Voici un temps pour toi... Un temps magique. Ferme les yeux et inspire profondément.

Je t'invite à imaginer devant toi, une belle bulle... que tu peux décorer comme tu en as envie... Tu peux y ajouter de

la couleur... des paillettes... des papillons... des boules de Noël... et plein d'autres choses qui te font plaisir et sourire...

Si tu en as envie, tu peux même y ajouter ton lit... pour t'y reposer... ou ton coussin préféré... pour te blottir... ou ton chat... pour ronronner ensemble... tes parents... pour câliner... ou tout autre chose ou personne qui te font plaisir.

Maintenant que ta bulle est toute belle et bien décorée... elle est prête à recevoir des câlichous. Les câlichous sont de jolies choses toutes douces et toutes chaudes, qui font du bien, comme un câlin.

Je t'invite donc... à envoyer plein de câlichous à l'intérieur de ta bulle... des gros... des plus petits... des tout doux... des tout chaud... des très lumineux et des multicolores... des tout léger et pleins de bisous...

Et plus tu mets de câlichous, plus ta bulle grandit... grandit... grandit...

Si tu en as envie... je t'invite à entrer dans ta bulle... afin de profiter de tout ce que tu viens de créer... une belle atmosphère toute douce... toute chaude et reposante... juste pour toi... avec plein de câlichous qui font du bien au cœur et au corps.

[...]