

LAURENCE SIMENOT

5

MINUTES

par jour

PRÉFACE SOPHIE GUEDJ METTHEY

pour

Méditer et être vraiment là !

100 exercices de méditation active
à pratiquer au quotidien

INCLUS : 16 VISUALISATIONS AUDIO
À TÉLÉCHARGER

LE D U C . S
P R A T I Q U E

Famille, amis, travail, médias, nous nous sentons
sans cesse sollicités et avons du mal à nous concentrer
et à faire baisser une agitation toujours plus intense...
**Et si 5 minutes d'attention dans votre quotidien suffisaient
pour vous apaiser et développer votre créativité ?**

Découvrez comment méditer de façon active grâce à :

- **100 exercices méditatifs de 5 minutes à faire tout au long de la journée** (prendre une douche en sentant l'eau sur sa peau, regarder toutes les couleurs autour de soi, sentir l'air sur son visage...).
- **34 visualisations créatrices** qui vous aideront à calmer votre mental et booster vos ressources.
- **8 visions poétiques** pour se rappeler un essentiel bon pour le cœur et le moral.

« Apprendre à vivre dans le moment présent est une clé majeure pour se sentir mieux avec soi, avec ses proches et progresser spirituellement. »

Sophie Guedj Metthey



Débutant ou initié, soyez « vraiment là » et découvrez les bénéfices de la méditation en **5 minutes par jour**.

Laurence Simenot est thérapeute, consultante intuitive, formatrice, auteure, certifiée Master en Programmation Neurolinguistique et praticienne en Hypnose ericksonienne et en relation d'aide. Elle s'est formée à de nombreux outils de développement personnel et spirituel. Cet ouvrage est l'aboutissement de 30 ans d'expérience et de réflexion.

Retrouvez-la sur laurencesimenot.fr

Préface de Sophie Guedj Metthey, channel, auteur et formatrice en ligne :
www.serelierasonguide.com

Avec des illustrations inédites de **Caroline Agrault**.



15 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

design : Guylaine Moi
RAYON : DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL

LAURENCE SIMENOT
PRÉFACE DE SOPHIE GUEDJ METTHEY



pour

Méditer

et être vraiment là !



BONUS
Découvrez 16
visualisations audio !
(Voir page ci-contre
et page 239)

L E D U C . S
P R A T I Q U E

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :
<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Édition mise à jour et enrichie de l'ouvrage *Vraiment là !*
paru chez Jean-Claude Gawsewitch Éditeur.

Illustrations : Caroline Ayrault
Correction : Marie-Laure Deveau
Maquette : Élisabeth Chardin

© 2018 Leduc.s Éditions
29 boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0944-6

Sommaire

	Préface	7
	Introduction	11
	À la maison, le matin	17
	En observant la nature tout au long de la journée	45
	Sur le chemin du bureau, du magasin, des cours	67
	Au travail, au bureau, au magasin, en cours	103
	Au moment des repas	149
	Après le travail	163
	Le temps des courses	197
	À la maison, le soir	211
	Liste des visualisations disponibles en version audio	239
	Remerciements	241
	Table des matières	243

Préface

Nous sommes souvent tellement occupé à réagir en fonction de notre passé ou à nous préoccuper de notre futur que nous sommes peu attentif à notre présent.

Cette focalisation, souvent inconsciente sur notre passé et notre futur, crée une tension qui rend difficile le fait d'apprécier les choses simples de notre vie.

Apprendre à vivre dans le moment présent est une clé majeure pour se sentir mieux avec soi, avec ses proches et progresser spirituellement.

Vous l'avez sûrement déjà lu ou entendu.

La question est comment faire concrètement ?

Laurence Simenot nous propose à travers cet ouvrage des réponses et des pistes à la fois originales, simples et puissantes.

J'enseigne depuis plus de quinze ans comment se relier à son guide intérieur, à ses guides de lumière et à sa mission d'âme, et j'ai pu constater que c'est en étant pleinement présent à nous-même que nous pouvons plus facilement nous connecter à notre âme et à nos guides.

J'insiste aussi beaucoup auprès de mes étudiants sur l'importance de la pratique et de la régularité.

Mais il n'est pas facile de trouver des temps pour revenir à soi dans la course qu'est souvent notre quotidien.

Le défi avec les méditations et les exercices, c'est d'arriver à pratiquer sur la longueur, sans abandonner rapidement par manque de temps ou découragement.

Le gros avantage de ce que nous propose Laurence Simentot dans cet ouvrage, c'est que nous n'avons pas à nous motiver pour rajouter un exercice à un quotidien déjà chargé.

De toute façon, chaque jour, nous prenons une douche, nos repas, choisissons nos vêtements, ouvrons des portes, répondons au téléphone...

La façon dont nous le faisons peut faire toute la différence.

Nous pouvons enchaîner tout cela de façon machinale et automatique, en ressassant nos soucis, ou bien alors effectuer ces petits gestes de façon consciente, comme une opportunité de reconnexion à nous-même.

Lorsque, comme nous y invite Laurence, nous nous levons en affirmant : « Je m'ouvre aux bonnes surprises et les accueille avec plaisir », en imaginant que cette journée sera bonne pour nous et que chaque heure nous délivrera son lot de trésors, que nous savourons chaque bouchée avec gratitude en réalisant que nous absorbons le meilleur de ses principes nutritifs, que nous buvons en sentant l'eau dissoudre toutes les toxines de notre corps sur son passage... notre vie prend une autre saveur !

Personnellement, j'adore par exemple, quand je me douche le matin, imaginer une douche de lumière qui vient me nettoyer émotionnellement et me régénérer à un nouveau plus subtil.

J'aime vivre et transmettre une spiritualité simple et concrète, qui permet de nous reconnecter à nous-même, à notre cœur et à notre âme. C'est exactement ce que j'ai trouvé et apprécié dans ce livre.

PRÉFACE

Je dis souvent à mes élèves que le but d'un chemin spirituel est de nourrir notre quotidien, pas de le juger ou de le fuir.

La spiritualité réalisée, pour moi, c'est vivre un état de grâce, de paix, de joie et d'amour le plus souvent possible. Ce n'est pas vivre des expériences psychiques hors du commun.

J'insiste aussi beaucoup sur le recentrage et l'unité intérieure : souvent notre corps est dans un endroit, nos pensées dans un autre, nous sommes dispersé, et cela alimente notre confusion intérieure.

Le livre de Laurence nous offre de magnifiques clés pour vivre notre quotidien dans une plus grande présence à nous-même, ce qui automatiquement nous recentre.

Quand je suis présent à mes actions du quotidien, je ne suis pas en train de ressasser, de nourrir des pensées d'angoisse, d'inquiétude...

Les outils proposés dans ce livre sont extrêmement simples et faciles à utiliser.

J'ai remarqué au fil de ma pratique que les exercices les plus simples étaient souvent les plus efficaces.

Laurence vit ce qu'elle enseigne, ce qui pour moi est l'apanage des grands enseignants.

Lire ce livre sera pour vous une vraie source d'inspiration.

Et si vous le mettez véritablement en pratique, alors votre quotidien pourrait bien être transformé !

Sophie Guedj Metthey

Channel, auteur et formatrice en ligne
www.serelierasonguide.com

Remerciements

Je tiens à remercier chaleureusement mes ami(e)s Sophie Lemosof, Philippe Guinet, Sophie Guedj Mettey, Vanessa Mielczareck, Barbara Uboe, Élie l'Antoine, Christina-Dalex Gomez et Térésa Denkiewicz pour leur soutien, leur présence et leurs encouragements dans l'élaboration et la réalisation de ce livre.

Toute ma gratitude va aussi aux personnes que j'ai accompagnées lors de stages et en séances individuelles et, bien sûr, à tous ceux et celles qui m'ont guidée sur mon chemin d'évolution.

Un grand merci aussi à Liza Faja, grâce à qui cet ouvrage a pu voir le jour avec autant de rapidité et d'efficacité.

Introduction

Notre vie quotidienne nous paraît parfois difficile à vivre, en raison de toutes les activités et de tous les gestes que nous devons accomplir chaque jour. Mais, en réalité, la vision négative et ennuyeuse que nous en avons est due à la façon dont nous les abordons ; elle est une question de regard.

Avec ce livre, je vous propose une méthode à employer au quotidien, sur vos temps d'activités, afin de voir ce quotidien différemment et d'en tirer un véritable bénéfice. En pratiquant les exercices de « méditation active » que je vous propose, vous éviterez le stress souvent ressenti dans la journée (dans la foule, dans la file d'attente d'un magasin, devant une personne qui vous impressionne), en prenant du recul, et puiserez de l'énergie pour maintenir votre esprit en éveil tout au long de la journée.

La pratique de ces exercices vous aidera à vivre davantage le moment présent, à ouvrir votre champ de vision et à être plus conscient(e) de vous-même et de ce qui vous entoure. Vous apprendrez comment renouveler votre quotidien, mettre plus de présence dans votre vie et être plus serein(e) et en paix, avec vous-même et votre environnement.

Chaque exercice se pratique très facilement. Des informations sur leur sens et leur **utilité**, figurant dans chaque « fiche », donneront à votre vision du monde et de votre quotidien une dimension plus vaste, et des **affirmations positives** vous aideront à aborder chaque nouvelle journée d'un cœur

décidé, et à y découvrir des nouveautés qui stimulent l'énergie et redynamisent.

Afin de faciliter ces exercices, je vous propose **trente-quatre visualisations créatrices** qui vous aideront à calmer votre mental et à apaiser votre corps en revenant à l'essentiel. Ces exercices sont à pratiquer dans des lieux choisis, calmes, et vous permettent de vous régénérer en profondeur et de vous programmer un avenir attractif.

Vous pourrez lire vous-même ces visualisations, ou enregistrer les instructions puis les écouter, ou bien encore demander à un ami de vous les lire. Chaque texte se lit lentement, posément. Les points de suspension matérialisent des instants de pause, de silence et vous donnent ainsi le rythme de la lecture.

Huit visions poétiques ponctuent chaque fin d'étape, comme des hymnes à la vie qui inspireront votre cœur. On peut les décrire comme des sortes de contes. Elles vous rappelleront comment écouter davantage la vie en vous et autour, avec des essentiels bons pour le cœur et les cellules.

Tous ces exercices s'organisent en huit grandes étapes qui sont celles que nous vivons habituellement tous dans une journée :

- à la maison, le matin ;
- en observant la nature tout au long de la journée ;
- sur le chemin du bureau, du magasin, des cours ;
- au travail, au bureau, au magasin, en cours ;
- au moment des repas ;
- après le travail ;
- pendant vos courses ;

- à la maison, le soir.

Cette méthode, élaborée avec des mots simples, est adaptée au rythme et à l'âge de chacun. Elle convient aux néophytes comme aux personnes déjà versées dans le domaine de la connaissance de soi et de la spiritualité, qui y trouveront des occasions de mieux prendre soin d'elles.

Vous pouvez utiliser ce livre de plusieurs manières :

- faire un exercice chaque jour dans l'ordre où ils vous sont proposés ;
- ouvrir cet ouvrage « au hasard » et voir ce que la vie vous propose d'expérimenter aujourd'hui ;
- choisir deux ou trois exercices à vivre dans votre journée ;
- utiliser une technique dans d'autres situations que celles indiquées ;
- ou tout autrement, à votre guise.

Grâce à ces exercices, il devient plus aisé de renoncer au fatalisme, de prendre de la hauteur par rapport aux tracasseries de tous les jours, aux aléas professionnels ou personnels de l'existence. Et donc de les résoudre. Par une pratique régulière, vous serez plus à même de dépasser les plaintes habituelles pour recentrer votre attention sur l'essentiel, quitter le jugement et mieux accepter ce qui est.

Vous en acquerrez une liberté intérieure et une confiance accrue en vous-même et envers la vie, serez plus responsable et vous engagerez plus volontiers dans de nouveaux projets.

Enfin, je précise que si ce livre s'inspire de philosophies de vie millénaires, il ne fait l'apologie d'aucune religion. Il n'a







d'autre ambition que de devenir le créateur de votre vie, à la réinventer chaque jour pour mieux la vivre.

À la maison, le matin

À LA MAISON, LE MATIN



1. Dans votre lit avant de vous lever

Les yeux encore fermés, visualisez chaque partie de votre corps en lui disant intérieurement : *Bonjour*.

Voyez vos pieds, dites-leur : *Bonjour*.

Voyez vos mollets, dites-leur : *Bonjour*. Voyez vos genoux, dites-leur : *Bonjour*... Continuez à dire *bonjour* à chacune des parties de votre corps : les fesses, le dos, le bas-ventre, l'abdomen, le thorax, les épaules, les bras, les coudes, les avant-bras, les mains, le cou, le visage, le crâne, le cuir chevelu, la nuque, tout votre corps.

Nous avons l'habitude de dire bonjour à nos proches, aux voisins, aux commerçants, et nous oublions souvent de nous souhaiter un bon jour à nous-même. Faire cet exercice vous aidera ainsi à créer une relation plus amicale et aimante avec votre personne.

*

*Aime te retrouver chaque matin et
tends-toi la main avec amour !*

*



2. En vous levant

Sentez chacun de vos mouvements et restez conscient(e) de votre respiration. Regardez autour de vous comme si vous découvriez ce décor pour la première fois.

Décidez de ce que vous voulez vivre et expérimenter aujourd'hui. Demandez-vous : *Qu'est-ce que je veux vraiment vivre aujourd'hui ?*, avec l'intention d'écouter la voix de votre cœur.

Puis affirmez intérieurement : *Je m'ouvre aux bonnes surprises et les accueille avec plaisir.*

Prenez conscience que ce jour est tout neuf. Vous avez vingt-quatre heures pour en faire ce que vous voulez (être créateur ou victime, actif ou passif, utiliser vos capacités et les développer ou non).

Sentez que vous pouvez être acteur de chaque heure, de chaque seconde de cette journée. Imaginez que cette journée va vous apporter ce qui sera bon pour vous, pour votre



évolution, et que chaque heure vous délivrera son lot de trésors.

*

Personne ne sait mieux que toi
ce dont tu as besoin.
Fais-toi un programme !

*



Visualisation : la lumière

Créer une sphère de protection grâce à l'énergie de sagesse et d'amour du soleil

Prenez quelques instants pour tourner de nouveau votre attention vers votre corps en expirant plusieurs fois profondément maintenant... et en sentant le contact de vos pieds sur le sol... et imaginez la Terre, là, sous vos pieds qui sont posés sur le sol...

Imaginez que chaque cycle de votre respiration... vous permet de rentrer simplement maintenant dans votre profondeur... pour aller vous poser en douceur dans la région de votre cœur...

Et pendant quelques instants..., sentez que votre respiration vient se loger, là, dans votre poitrine..., dans votre cœur..., en amenant de la détente... et du calme... à chaque expiration...

Tout en respirant tranquillement..., imaginez maintenant un petit soleil... qui pulse là..., dans la manière la plus agréable qui soit pour vous...

Sentez... que cette lumière amène une douce ambiance à chacune de vos inspirations... comme si vous vous ouvriez pour l'accueillir et l'abriter...

Imaginez à présent que ce soleil se déploie très délicatement dans votre cœur... et vient maintenant diffuser sa clarté dans tout votre corps... : dans votre tête... dans vos bras... dans vos mains... dans votre buste... dans vos jambes... dans vos pieds... remplissant ainsi peu à peu... et tout à fait agréablement... votre corps physique, qui peut devenir maintenant ou dans quelques secondes... de plus en plus lumineux... et rayonnant... en même temps que vous respirez toujours très tranquillement...



Vous inspirez... et la lumière vous emplit..., vous expirez... et les tensions se dissolvent... encore... et encore...

Imaginez ce rayonnement en train de dépasser maintenant les limites de votre corps physique... et de vous entourer comme un cocon lumineux et protecteur... dans lequel vous savez que vous avez toute la place... et tout l'espace... dont vous avez besoin pour respirer... et être à l'aise..., libre d'inspirer... et libre d'expirer plus profondément encore...

Et tout en respirant amplement... et consciemment..., imaginez-vous en train d'aller vers les autres maintenant..., dans cette nouvelle ambiance..., entouré(e) de cette sphère protectrice... et regardez-vous établir alors avec ces personnes... des échanges féconds..., d'âme à âme..., d'être à être..., parlant d'amour de façon détendue... et riant de bon cœur... pour le plus grand plaisir de tous et de chacun...



3. En prenant une douche

Voyez la nudité de votre corps, sans juger de son aspect. Ressentez simplement que votre peau est libérée de tout textile, de tout tissu, de toute étoffe.

Ouvrez le robinet, faites-le consciemment : *Je touche le robinet, je sens sa texture, je vois sa couleur. Je le tourne avec ma main droite (ou gauche) en faisant un mouvement rotatif avec mon poignet...*

Sentez l'eau sur votre peau, imaginez qu'elle vous lave de toutes les tensions, des résidus énergétiques. Sentez que l'eau vous désengourdit et vous rafraîchit. Imaginez qu'elle vous habille de sa présence subtile.

Prenez conscience de la facilité avec laquelle, à cet instant, vous désirez quelque chose et l'obtenez rapidement. Vous voulez de l'eau, vous tournez le robinet, et de l'eau coule du tuyau.

Prenez conscience de votre privilège à vivre de ce côté du globe où ce liquide si précieux à la vie est à portée de votre main.

*

*Penser à quelque chose,
c'est déjà lui accorder de la valeur !*

*

Visualisation : la cascade

Nettoyer énergétiquement votre corps physique et les corps subtils

Prenez maintenant plusieurs inspirations profondes et sentez qu'à chaque expiration... vos épaules peuvent se relâcher... et les muscles de votre dos se détendre tranquillement... simplement...

Soyez attentif(ive) à votre souffle... qui va... et qui vient... là, dans votre buste..., dans votre corps...

Et tout en respirant calmement... et amplement..., prenez le temps d'allumer ou d'ouvrir votre écran intérieur et décidez de visualiser là... ou dans quelques secondes... votre silhouette... debout sous une cascade d'eau claire et fraîche...

Et tout en continuant de respirer tranquillement... et consciemment..., regardez l'eau gicler sur votre corps... et écoutez-la tambouriner délicatement sur votre peau... en émettant une mélodie très agréable... et exquise... qui enchante votre cœur... Prenez quelques instants pour ressentir cette eau généreuse sur votre corps...

Imaginez que cette eau déverse sur vous son flot énergétique... qui soigne ce qui a besoin d'être soigné..., qui soulage ce qui a besoin d'être soulagé... de la manière la plus simple et la plus appropriée pour vous à cet instant...

Prenez le temps de sentir que chaque particule d'eau emporte maintenant avec elle toutes les tensions anciennes... qui vous empêchaient d'être complètement vous-même... dans la profondeur et l'aisance de votre cœur...



Prenez quelques instants encore pour imaginer et sentir votre corps en train de se nettoyer... et de se libérer... maintenant... des tensions contenues dans votre enveloppe physique et votre corps énergétique...

Et tout en continuant de respirer tranquillement..., regardez les énergies lourdes glisser vers la Terre à présent... de la manière la plus adéquate... et découvrez que la Terre accepte de les accueillir simplement... pour les recycler de la manière la plus juste et la plus efficace... pour votre plus grand bien-être et pour celui de ceux que vous allez rencontrer aujourd'hui... ou les jours suivants...

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



**5 minutes par jour pour méditer et être
vraiment là**

Laurence Simenet



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE D U C . S
P R A T I Q U E