

Vidéo 3 – Amplifiez votre énergie vitale

La fatigue est une plainte courante affectant la vie professionnelle, les loisirs et les relations personnelles. La fatigue est devenue un problème de santé majeur, touchant 15 à 20 % des consultations médicales. Bien que le stress soit souvent en cause, la fatigue résulte généralement de multiples facteurs difficiles à identifier. Pour y remédier, il est essentiel de considérer toutes les dimensions de notre être, ce que la cardio-méditation permet.

L'énergie vitale est le résultat de nombreux éléments qui, ensemble, influencent notre tonus et notre vitalité. Un corps en bonne santé fonctionne de manière fluide et équilibrée, un mental apaisé évite les cycles de pensées répétitifs et débilissants, et un esprit capable de relativiser les problèmes se concentre sur l'essentiel. De plus, une vie relationnelle harmonieuse et une activité professionnelle satisfaisante jouent un rôle fondamental pour maintenir notre énergie à un niveau optimal.

La pratique de la cardio-méditation permet d'agir simultanément sur ces différents aspects, en réveillant l'intelligence du cœur et en modifiant le champ électromagnétique cardiaque. Cette pratique stimule en douceur le corps, l'esprit, et les relations personnelles, tout en favorisant la capacité à rêver et à accomplir ses désirs profonds. Autant de choses qui deviennent impossibles lorsque l'on se sent épuisé.

Conseils pratiques

1. Trouvez un endroit calme : installez-vous dans un endroit calme, confortablement assis.
2. Respirez profondément : fermez les yeux et respirez profondément sur un rythme régulier (par exemple, 3 secondes d'inspiration et 6 secondes d'expiration). Continuez pendant deux à trois minutes.
3. Quittez mentalement le monde extérieur pour vous concentrer sur l'univers intérieur de votre cœur. Vous franchissez ainsi un portail vers l'accomplissement de soi.
4. Ressentez la cohérence : l'apparition d'une sensation particulière dans votre poitrine peut signaler que votre cœur est entré en cohérence. Si vous ne percevez rien de particulier au bout de quelques minutes, passez à la phase suivante.



Vidéo 3 – Amplifiez votre énergie vitale

5. Affirmez les pensées positives de l'encadré ci-contre.
6. Continuez à respirer cette nouvelle énergie et ce nouveau dynamisme, à travers votre cœur, pendant quelques minutes.
7. Revenez lentement à votre conscience normale et ouvrez les yeux

Le processus peut être étendu sur une séance de quinze à vingt minutes, répété aussi souvent que nécessaire en période de grande fatigue. Chaque respiration est une opportunité de renforcer le lien entre le cœur et le mental, et de laisser la sagesse naturelle du cœur guider votre énergie vers une vie plus équilibrée et satisfaisante.

En stimulant l'énergie vitale par la cardio-méditation, il devient possible de retrouver la force nécessaire pour accomplir ses rêves et surmonter les obstacles quotidiens. Cette pratique ne se contente pas de diminuer la fatigue : elle ouvre un espace où le cœur, l'esprit et le corps s'unissent pour créer une dynamique nouvelle, harmonieuse et pleine de vitalité.

- ★ « Je bascule mon centre d'attention de ma tête vers mon cœur, mon cœur qui aime, mon cœur qui pense, mon cœur qui vit, mon cœur qui matérialise mes souhaits. »
- ★ « Je respire, à travers mon cœur, la vibration, l'émanation de l'énergie vitale. »
- ★ « Mon cœur fait circuler cette énergie dans mon corps, et tout autour de moi. »
- ★ « Je suis baigné dans une énergie vitalisante. »
- ★ « Je respire, à travers mon cœur, l'information de l'énergie vitale. Elle renforce mes défenses immunitaires et stimule mon tonus. »
- ★ « Je me sens dynamique et prêt à me lancer dans une vie plus active. »
- ★ « Je me sens mieux que je ne l'ai été depuis des semaines, des mois... Je me sens dynamique et prêt à m'accomplir. »
- ★ « Cette énergie devient ma nouvelle réalité. »