



Vidéo 9 – Optimisez votre mémoire

Si notre intelligence cérébrale peut être perturbée par nos limitations acquises, celle du cœur échappe à ces contraintes. Dans la relation entre le cœur et le cerveau, c'est le cœur qui prend les commandes et entraîne le cerveau dans un rythme cohérent. La cardio-méditation permet d'optimiser le fonctionnement du cerveau et donc d'améliorer nos capacités mémorielles et d'apprentissage.

Depuis notre naissance, et même avant cela, in utero, nous n'avons jamais cessé d'apprendre. Nous avons découvert le monde principalement par les sens, ainsi que par les enseignements de nos parents qui nous guidaient face au danger.

Avec le temps, et en fonction du développement de nos capacités mentales, l'apprentissage est passé de l'univers sensoriel à un domaine plus intellectuel, où comprendre est devenu essentiel pour apprendre et retenir.

À l'âge adulte, nos capacités d'apprentissage reposent sur une combinaison de sensoriel, d'intellectuel et de mémorial.

Pour rester ouverts au « nouveau » et exploiter pleinement vos capacités d'apprentissage et de mémorisation, la voie la plus évidente est celle de l'intelligence cardiaque. En éveillant cette intelligence et en mettant en cohérence votre champ électromagnétique cardiaque, vous créez une dynamique intérieure puissante que rien

ne pourra affaiblir. C'est précisément ce que vous offre l'exercice de cardio-méditation.

En pratique...

1. Installez-vous dans un endroit calme : asseyez-vous confortablement dans un endroit où vous ne serez pas dérangé.
2. Fermez les yeux et respirez profondément : adoptez un rythme de respiration régulier (par exemple, 3 secondes d'inspiration et 6 secondes d'expiration). Continuez pendant deux à trois minutes pour vous relaxer et entrer dans un état de calme.
3. Concentrez-vous sur votre cœur : détachez-vous mentalement du monde extérieur et plongez dans l'univers intérieur de votre cœur. Imaginez franchir un portail qui vous mène vers l'accomplissement de soi.



Vidéo 9 – Optimisez votre mémoire

4. Ressentez la cohérence cardiaque : une sensation particulière dans votre poitrine peut indiquer que votre cœur est en cohérence. Si vous ne ressentez rien, continuez simplement les étapes suivantes.
5. Formulez des affirmations positives comme dans cet encadré.
6. Continuez à respirer cette nouvelle énergie : visualisez cette énergie d'apprentissage et de mémorisation se diffuser à travers votre corps pendant quelques minutes, tout en continuant de respirer profondément.
7. Revenez doucement à la réalité : revenez lentement à votre conscience normale et ouvrez les yeux. Prenez un moment pour ressentir la clarté mentale et la capacité d'apprentissage accrue.

- ★ « Je bascule mon centre d'attention de ma tête vers mon cœur, mon cœur qui aime, qui pense, qui vit, qui matérialise mes souhaits. »
- ★ « Je respire, à travers mon cœur, la vibration de l'amélioration de mes facultés d'apprentissage. »
- ★ « Je respire, à travers mon cœur, l'amélioration de ma mémoire. »
- ★ « Je me coule dans une énergie universelle de mémoire et de savoir. »
- ★ « J'apprends facilement et je retiens ce que j'apprends. »
- ★ « Mon cœur absorbe cette énergie universelle d'apprentissage et de mémorisation, et la distribue dans tout mon être. »
- ★ « Cette énergie devient ma nouvelle réalité. »