

FRANÇOIS
LEMAY

LA DOUCHE DE L'ESPRIT



Méditation

REset
minutes



Imagine un instant si, à chaque soir et à chaque matin, tu te lavais avec de l'eau sale. Et pourtant, c'est ce que l'on fait par ignorance avec notre esprit.

« La méditation Re7, c'est un must pour intégrer le changement et emmener une véritable transformation. La méditation Re7, c'est la douche de l'esprit. »

Développe un nouveau mode de vie : 7 minutes le matin pour purifier la nuit, 7 minutes le soir pour purifier la journée.

La méditation Re7 te permettra de :

- Te libérer de tracas et tensions stockés dans votre esprit,
- De calmer le bavardage mental,
- D'être moins réactif et plus vigilant,
- De ramener ton esprit en zone neutre,
- De te connecter à la source et de régénérer ton énergie vitale.

VOICI TA PRESCRIPTION

À faire 2 fois par jour.

Le matin.

L'esprit a besoin de se nettoyer de ses courbatures et de toutes les images et rêves venus durant la nuit. La nuit sert de régénération et bouge beaucoup de choses dans notre énergie. Avec la méditation Re7, on nettoie ce qui n'est plus nécessaire et on remplit d'oxygène et d'énergie nouvelle pour bien commencer notre journée.

Le soir.

Nous avons tous 1001 dossiers ouverts. Des demandes, des tracas, du stress, des relations drainantes. Bref, notre mental s'agite facilement. Lorsque le mental est agité, le stress prend place aussi dans notre corps. C'est pourquoi il est primordial de faire la méditation Re7 le soir pour se nettoyer, ramener l'esprit au neutre et ramener l'énergie de guérison avant le sommeil. Le sommeil sera encore plus récupérateur.



1. Toujours débiter avec le **CUT** comme expliqué dans la vidéo.
2. Assieds-toi confortablement avec une intention ferme de te reconnecter, et ferme les yeux.
3. Si tu le souhaites, tu peux faire les 3 OM avant et après chaque méditation. Ce n'est pas obligatoire car parfois, il y a des gens près de nous.
4. Prends 7 bonnes grandes respirations. Inspire par le nez et expire par la bouche tous les tracas, les tensions, les courbatures que tu trouves dans ton corps. Comme si à l'expiration on laissait aller l'énergie qui n'est plus nécessaire.
(Répète 7 fois sans calculer la longueur des respirations.)
5. Ensuite, on entre dans l'espace **Pranayama**. Donc, respiration contrôlée. Elle se fera comme suit : pendant 7 cycles de respiration, à l'inspiration tu inspires pendant 7 secondes en visualisant soit l'amour, la gratitude, la lumière blanche, Dieu ou l'énergie divine. Ne sous-estime pas le pouvoir de la visualisation.

IMPORTANT**La rétention.**

Tu retiens pendant 7 secondes ta respiration. Dans ce moment, aie un sourire au visage tout en ayant la conscience de laisser la nature faire son œuvre en toi. Elle nettoie ton esprit.

L'expiration.

Tu expires pendant 7 secondes. Attention! Ne t'affaisse pas. Maîtrise l'expiration pendant les 7 secondes en visualisant comme un drain d'évacuation de toxines, de libération, de tracas, de tensions et de tout ce dont tu n'as plus besoin. (Répète 7 fois ce cycle de 7 secondes.)

6. Magnétiser.

Dans la dernière minute restante, visualise la lumière blanche, l'énergie divine, l'amour ou la gratitude et augmente le volume en exagérant le ressenti dans ton corps. Comprends que tu changes ta fréquence vibratoire de chacune de tes cellules et tu réactives ton plein potentiel.

7. Gratitude.

En terminant, remercie pour cette reconnexion, remercie plus grand, la nature, l'énergie divine, Dieu ou l'univers et remercie-toi de ce moment de reconnexion pour toi.



