

15 Méthodes pour retrouver sa Sérénité



Méli-Bliss 

Lâcher prise

Penchez-vous en Avant pour Équilibrer votre Énergie

Mettez-vous la tête en bas en vous penchant en avant ; cela aide à réguler le taux de cortisol en stimulant les glandes surrénales, qui se trouvent au-dessus des reins. D'un point de vue énergétique, cette position permet également de placer le cœur au-dessus du mental, ce qui aide à apaiser les pensées parasites. C'est une excellente méthode pour lâcher prise et retrouver un peu de sérénité en quelques secondes.



Accueillir ses émotions

Une émotion représente de l'énergie en mouvement, une énergie qui a besoin de circuler.

Crier, pleurer ou partager ce que nous avons sur le cœur permet d'exprimer et de libérer l'excès d'énergie.

Lorsque nous les exprimons pleinement, nous ressentons un soulagement considérable.

Conseils pour Gérer vos Émotions :

Si vous n'êtes pas en mesure de laisser vos émotions s'exprimer immédiatement, prenez un moment pour vous isoler dès que possible.

Permettez à vos émotions de s'extérioriser par le cri ou les larmes.

Ressentez le flux d'énergie qui circule et ne le retenez pas.

Libérer ma colère

Il est souvent compliqué d'exprimer notre colère ou nos frustrations en criant en public. Pourtant, le cri peut être véritablement libérateur.

Voici quelques façons de crier sans bruit :

- Crier silencieusement : lorsque l'accumulation devient trop pesante.
- Crier dans un oreiller : de toute vos force pour évacuer cette colère.

Ces méthodes vous permettent de libérer vos émotions en toute discrétion.



Cohérence cardiaque

En régulant notre respiration, nous réglons notre rythme cardiaque. Cet exercice permet de réduire le stress.

La cohérence cardiaque favorise la sécrétion de dopamine (hormone du plaisir), et de la sérotonine, prévenant la dépression et l'anxiété.

Cela permet également de faire baisser le taux de cortisol, hormone du stress.

La cohérence cardiaque agit sur l'hypertension, en diminuant celle-ci, réduisant ainsi les risques cardiovasculaires.

Voici deux applications disponibles et téléchargeables sur smartphone pour vous guider

durant l'exercice :

- Android : "Cohéra Cohérence"
- Apple : "Respi Relax"

Respiration lunaire

La respiration lunaire permet de détendre le système nerveux et d'apaiser le mental. Elle active Ida, un de nos Nadis (canaux énergétique) lié au système nerveux parasympathique, chargé de ralentir le rythme de notre corps.

Asseyez-vous le dos droit, fermez votre narine droite avec votre pouce. Inspirez par votre narine gauche, puis fermez votre narine gauche avec votre annuaire, avant d'expirer par votre narine droite. Effectuez ainsi 12 respirations le plus lentement possible.

Vous pouvez effectuer cette pratique après une journée bien chargée ou lorsque vous vous sentez agité(e) avant le coucher.



Sonothérapie

La musique est utilisée depuis longtemps pour l'harmonie qu'elle nous apporte grâce à ses vibrations corporelles. Les bols tibétains, les diapasons et le Handpan sont également intégrés dans des thérapies complémentaires. Les vibrations sonores entrent en résonance avec notre corps et notre champ électromagnétique, permettant ainsi de rétablir l'équilibre corporel.

Prenons l'exemple de la célèbre chanson de William Pharrell, « Happy » : celle-ci émet une fréquence de 432 Hz. Elle génère une immense joie, et ceux qui l'écoutent se sentent remplis d'énergie.

Voici d'autres chansons à 432 Hz :

- « Like a Prayer » de Madonna
- « Viva la Vida » de Coldplay
- « What a Wonderful World » de Louis Armstrong
- « Chandelier » de Sia

De plus, des compositeurs tels que Beethoven et Mozart ont également créé des œuvres sur cette fréquence.

En pratique, vous pouvez écouter sur YouTube, Spotify, ou d'autres plateformes musicales, des sons émis par des bols chantants, des gongs, ou un Handpan.

- Allongez-vous confortablement dans un endroit où vous ne serez pas dérangé(e).
- L'utilisation d'écouteurs est également recommandée pour minimiser les distractions sonores.

Savourez pleinement le moment présent.



Les huiles essentielles

Certaines huiles essentielles ont des pouvoirs permettant d'apaiser le stress, de nous recentrer sur le moment présent, de nous détendre, de nous donner un regain d'énergie, et pleins d'autres choses encore.

L'odorat a un effet thérapeutique. Notre mémoire olfactive est également très puissante : les odeurs familières nous rappellent facilement des souvenirs et nous connectent aux émotions ressenties à ce moment-là.

Exemple : l'odeur des madeleines en train de cuire dans le four chez nos mamies rappelle des moments remplis d'amour et de tendresse.

Certaines huiles essentielles utilisées en diffusion peuvent nous apaiser, nous aider à nous recentrer et à retrouver notre sérénité.

Afin d'éviter tout problème lié aux allergies de peau, je vous conseille d'utiliser les huiles essentielles en diffusion.

Voici quelques huiles essentielles :

- L'huile essentielle de lavande officinale est utilisée pour l'apaisement. Elle agit sur le système nerveux pour le détendre, calme la nervosité, apaise le stress et aide à trouver le sommeil.
- L'huile essentielle d'agrumes (orange, citron, pamplemousse) est utilisée pour l'énergie. Elle agit sur notre bonne humeur. Elle apporte un rééquilibrage, la positivité et l'apaisement des tensions.

- L'huile essentielle de menthe poivrée est utilisée pour réduire les maux de tête, améliorer la vigilance, réduire la fatigue mentale. Utilisez-la avec parcimonie car son odeur est très puissante.
- L'huile essentielle d'Ylang Ylang est utilisée pour apaiser l'agitation intérieure et pour son action stabilisatrice sur l'humeur.

Vous pouvez trouver dans la gamme "PuresSENTIEL" en parapharmacie, des mélanges pour diffuseur déjà composé selon les effets recherchés :

"Happy", "Cocooning", "Méditation"...



Les couleurs

Les couleurs ont une énergie et une signification. En Feng Shui, nous distinguons deux catégories de couleurs :

Les couleurs Yin : froides : les pastels, les bleus, les verts, les violets... Elles sont apaisantes, relaxantes. Elles amènent au repos, à la détente.

Les couleurs Yang : chaudes : les rouges, les jaunes, les oranges... Elles sont dynamisantes. Elles stimulent la vie sociale, le travail, le mouvement.



Vous pouvez donc accorder les couleurs à votre intérieur ou même décider de porter des vêtements selon vos besoins.

- Le jaune : couleur tonique, stimulante. Elle symbolise la joie de vivre, elle facilite la communication, inspire à la confiance en soi et à la convivialité.
- Le orange : couleur également de la joie et de la positivité. Elle induit le mouvement, le changement, la transformation.
- Le rouge : couleur du dynamisme. Elle stimule la passion et l'action. Attention quand même aux débordements d'excitation.
- Le vert : couleur de la nature. Elle symbolise l'équilibre et l'abondance.
- Le bleu : couleur de la tranquillité, de la plénitude
- Le rose pâle : couleur apportant l'amour de soi et des autres, et luttant contre le stress. Elle favorise également l'ouverture du cœur et la bienveillance.



La gratitude

Nous oublions souvent de nous concentrer sur les choses positives dans notre vie à défaut des choses négatives.

La gratitude est une pratique puissante qui améliore le bien-être et la perception de notre vie. Nous sommes reconnaissant(e)s et nous sommes conscient(e)s de toutes les choses positives qui nous entourent, ce qui nous procure un sentiment de joie et de sérénité.

Chaque jour, prenez quelques minutes pour penser ou écrire dans un journal, trois à cinq choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e). Cela peut être des choses très simples. D'ailleurs : "c'est souvent avec des choses simples que nous trouvons le plus grand des bonheurs".

Par exemple :

- un bon café le matin
- un rayon de soleil
- un sourire échangé avec quelqu'un
- un ami qui a pris de vos nouvelles...



La méditation

La méditation offre l'opportunité de prendre du recul, de s'éloigner de nos préoccupations afin de retrouver une perspective plus positive et apaisée.

Ses avantages pour la santé :

- Réduction du stress et de l'anxiété
- Soulagement de la douleur
- Prévention des maladies cardiovasculaires et de l'hypertension
- Prévention de la dépression
- Amélioration de la mémoire et de la capacité de discernement
- Limitation des comportements addictifs
- Amélioration du sommeil et des troubles intestinaux

La méditation, ainsi, se révèle être un outil précieux pour le bien-être général.

Vous pouvez pratiquer la méditation en position assise ou en position allongée. Il est possible de méditer en silence, en guidance (vous trouverez des méditations guidées sur Youtube), en pleine conscience (en pratiquant une activité comme la poterie, le coloriage, le jardinage...) ou en marchant (la marche méditative en forêt par exemple).



La Sylvothérapie

Les arbres ont un pouvoir apaisant et guérisseur. Très répandue au Japon, la méthode “Shinrin Yoku” est considérée comme une pratique médicale. Il a été démontré scientifiquement qu’elle diminue le stress et la tension artérielle, améliore le sommeil et l’humeur, et renforce le système immunitaire.

Il s’agit, par une simple promenade ou en enlaçant un arbre, de s’imprégner de leur énergie.

Comment pratiquer :

- Marche lente en conscience, en étant attentif aux sons (chants des oiseaux, bruit du vent dans les feuilles), aux odeurs (terre humide, résine), aux textures (écorces, mousse), et aux couleurs.
- Connexion sensorielles en enlaçant un arbre, en ressentant son énergie, sa force. Vous pouvez vous adosser à un arbre, à sa face nord.
- Méditation en forêt. Asseyez-vous ou allongez-vous et méditez en vous connectant à l’environnement.
- Pratiques guidées : il existe des guides et des ateliers de Sylvothérapie qui proposent des exercices spécifiques pour approfondir l’expérience.



L'earthing

Profitez de vos promenades en forêt, de votre jardin ou de vos séjours à la plage pour marcher pieds nus. En plus de vous relier à l'énergie de notre Terre Gaïa, cette pratique équivaut à une séance de réflexologie. En stimulant la voûte plantaire, point de départ de nombreux méridiens, vous favorisez la circulation des fluides dans l'ensemble de votre corps.

Mantras et affirmations

Cette méthode consiste à répéter des mantras devant son miroir. C'est une technique de développement personnel très populaire qui vise à améliorer l'estime de soi, la confiance en soi et à transformer les schémas de pensées négatives en croyances plus constructives.

En vous regardant dans les yeux, devant un miroir, répétez des phrases positives (mantras ou affirmations).

Le miroir agit comme un amplificateur vous permettant de faire face à votre propre image et d'intégrer plus profondément les messages que vous vous adressez.



- Le choix des mantras : Il s'agit de phrases courtes, claires et formulées positivement. Par exemple : Je suis capable, je m'aime et m'accepte tel(le) que je suis, je mérite le bonheur et la réussite.
- La posture : Tenez-vous droit(e) devant le miroir, regardez-vous dans les yeux. Il est important d'être dans un état d'esprit calme et réceptif.
- La répétition : Répétez le mantra à haute voix, plusieurs fois. L'objectif est d'envoyer ces informations positives à votre cerveau pour qu'il les intègre et les transforme en convictions.
- La régularité : Pratiquez régulièrement, idéalement tous les jours, même si ce n'est que quelques minutes.

La résilience

La résilience est un cheminement personnel, un processus de reconstruction, qui permet de transformer nos cicatrices en forces et de renaître de nos souffrances.

La résilience n'est pas une qualité innée figée, mais une compétence qui peut être cultivée et renforcée tout au long de la vie.

Voici quelques pistes :

- **Accepter la réalité :** Ne pas fuir ou nier les difficultés, mais les regarder en face pour pouvoir agir.
- **Mettre des mots sur les émotions :** Exprimez ce que vous ressentez, que ce soit en en parlant à quelqu'un de confiance, en écrivant dans un journal ou par le biais d'activités créatives.
- **Cultiver des relations positives :** Entourez-vous de personnes bienveillantes qui vous offrent soutien et réconfort.
- **Prendre soin de soi :** Accordez de l'importance à votre bien-être physique (sommeil, alimentation, activité physique) et mental (relaxation, pleine conscience).
- **Se fixer des objectifs réalisables :** Ayez des buts clairs et atteignables afin de maintenir un cap et un sentiment de progrès.
- **Développer l'auto-compassion :** Soyez bien bienveillant(e) envers vous même, évitez l'autocritique excessive et reconnaissez vos efforts et vos petites victoires.
- **Apprendre de ses expériences :** Chaque épreuve est une occasion d'acquérir de nouvelles connaissances sur soi et sur le monde.



Ho'oponopono

Ho'oponopono est une ancienne pratique hawaïenne de réconciliation et de pardon, qui a été adaptée pour une utilisation individuelle dans le développement personnel. Le mot hawaïen "Ho'oponopono signifie "remettre les choses en ordre" et "rectifier".

Le Ho'oponopono repose sur quelques principes clés:

- Responsabilité à 100% : C'est le pilier central. Nous acceptons que tout ce qui se manifeste dans notre vie, même les problèmes impliquant d'autres personnes, est une création de nos pensées, croyances ou mémoires. Il ne s'agit pas de culpabilité, mais de reconnaissance de notre pouvoir de créer et donc de dé-créer.
- Nettoyage des mémoires : Les problèmes sont perçus comme des mémoires rejouées dans notre subconscient. Le Ho'oponopono est un processus de nettoyage. L'amour dissout les énergies négatives, et le pardon (de soi et des autres) libère les liens émotionnels.
- Connexion au Divin : Dans la version modernisée, nous demandons au Divin (ou à une intelligence Supérieure selon les croyances de chacun) de nettoyer et de transmuter nos mémoires.



La pratique la plus courante et la plus accessible du Ho'oponopono se fait par répétition d'un mantra de quatre phrases :

“Je suis désolé(e)”

“Pardonne-moi s'il te plait”

“Merci”

“Je t'aime”.

Beaucoup de praticiens suggèrent de répéter ce mantra aussi souvent que possible.

Les bénéfices sont multiples :

- Réduction du stress et de l'anxiété
- Améliorations des relations
- Développement de l'auto-compassion
- Augmentation de la paix intérieure
- Changement de perspective (les défis ne sont pas des fautes des autres mais des occasions de nettoyage personnel)



Ce document et son contenu sont la propriété exclusive
de MOMMEA Mélinda-Méli-Bliss.

Toute reproduction, distribution ou divulgation non autorisée
de ce document, en tout ou en partie, sous quelque forme que
ce soit, est strictement interdite.

Ce document est destiné uniquement à l'usage de ses
destinataires prévus et ne doit pas être partagé avec des tiers
sans une autorisation écrite préalable.

2025 Mélinda Mommea - Méli-Bliss

