

SANTE MANTAL

MEDITASYON GIDE

Meditasyon gide a, ki rele vizyalizasyon gide tou, se senpman meditasyon selon yon enstriksyon ki nan yon gid. Se youn nan fòm meditasyon ki pi senp epi gen anpil pratisyen ki rekòmande li. Nan kad meditasyon gide a, ou kreye yon seri imaj kote oswa sitiasyon nan tèt ou ki ede w detann ou. Pandan mòd meditasyon sa a, ou itilize tout sans ou yo, tankou pran sant, tande, ak manyen.

Pa egzanp: Imajine w ta renmen medite sou plaj la. Pou ede w imajine w lòtbò a, men sa w kapab fè...

- Chita sou yon sèvyèt
- Pase yon anrejistreman son vag lanmè yo
- Itilize yon dezodorizan ki sant plaj oswa lanmè



Se youn nan pi bon metòd pou mete w nan yon eta pou detann ou. Meditasyon gide a diminye estrès nan lavi w epi li kapab ede w fè anpil chanjman ki pozitif.

Ou kapab suiv senaryo ki pi ba a, yon anrejistreman, oswa yon videyo. Bat pou w yon kote ki trankil epi nan yon pozisyon kote w alèz. Li rekòmande pou w fè egzèsis sa a avèk zanmi oswa fanmi.

Gade videyo yo oswa koute anrejistreman meditasyon gide yo la a:

Jèn moun	Granmoun	Anrejistreman

Enstriksyon sa yo pou meditasyon gide a baze sou resous sa a ki soti nan mize ki rele Clyfford Still Museum. Pa bliye pran tan w avèk chak etap. Li pi bon si yon moun li enstriksyon yo pou ou pandan w ap pratike meditasyon gide a.

- Mete w nan yon pozisyon ou alèz (chita, kanpe, oswa kouche).
- Fèmen je w. Rale de (2) gwo souf. Pa bliye respire tou dousman.
- Ou pral vizite yon kote ki trankil nan lespri w. Imajine yon espas ki kalm kote ou santi w an sekirite, alèz, epi ou toutafè rilaks. Espas sekirite ak detant ou an kapab anndan oswa deyò... petèt yon jaden, yon bèl peyizaj... yon kote ou renmen ale... oswa yon kote ou renmen lakay ou oswa nan kominote w la.
- Pandan w ap antre nan espas trankil sa a, imajine w libere anksyete w yo, kè sote w yo ak laperèz ou yo...
- Estrès ak tansyon w lan ap disparèt...
- Gade ozalantou espas trankil ou an. Remake detay yo.
- Kisa w wè? Ki teks ou koulè ou remake?
- Kisa w santi?... • Kisa w tande?... Obsève bagay ki devan w nan espas trankil ou a. Lonje men w epi touche li. Kijan w santi w?
- Se espas espesyal ou kote anyen pa kapab fè w mal... Kote pa gen okenn egzijans sou tèt ou.
- Remake jan zòtèy ou, pye w, ak jenou w pi rilaks... Remake jan janm ou, ranch ou, ak senti w rilaks...
- Remake jan vant ou ak pwatrin ou pi lejè...
- Remake jan kè w ranpli ak konpasyon...
- Remake jan zepòl ou ak pati anlè do w relache...
- Remake jan figi w, je w, ak fontenntèt ou... rilaks...
- Tandrès, atansyon ak lanmou anvlope kò w, lespri w, kè w, ak nanm ou.
- Kenbe santiman detant sa a.
- Pa bliye ou kapab retounen pou w detann ou nan espas trankil sa a nan lespri w a nenpòt moman.
- Di pawòl sa a awotwa oswa an silans: "Mwen an pè. Mwen kapab rilaks mwen la a. Mwen kapab rive nan espas sa a ki trankil anndan m nenpòt lè m vle."
- Lè w pare, ouvri je w.

Remake jan w santi w lè w fin fè egzèsis sa a. Si egzèsis te mache byen pou ou, ajoute li nan lis resous ou pou w itilize lè w estrese.