

MÉDITEZ EN 5 MINUTES

Par Alex Michel



Atteignez des états de méditation profonde
rapidement et sans entraînement





Table des matières

Introduction	3
I– Définition de la Méditation Profonde	5
II– Utiliser la Méditation Profonde pour transformer sa vie.....	7
1– Bénéfices pour les performances personnelles et professionnelles	7
2– Bénéfices pour la santé physique et mentale	7
3– Bénéfices pour la spiritualité et la sexualité	8
III– La science au service de la Méditation	11
1- Les bases du fonctionnement cérébral.....	11
2– Cerveau droit/Cerveau gauche	12
3– Les sons binauraux et isochrones.....	14
4– Les 5 catégories de l’activité cérébrale	15
IV– Atteindre la Méditation Profonde : mode d’emploi.....	20
1– Avec la méditation traditionnelle.....	20
2– Avec « Meditation Waves ».....	21
Utilisations possibles de « Meditation Waves »	26
Conclusion	28
À propos de l’auteur.....	29
Avertissement et note juridique	30



Introduction

La vie moderne est source de stress et de déséquilibre permanent.

Chacun de nous est à la recherche de méthodes qui lui permettront de retrouver sa sérénité perdue et d'apaiser ses tensions intérieures.

Parmi les possibilités qui s'offrent à nous pour vivre mieux, la méditation est la pratique qui fascine le plus une majorité de gens, mais elle semble généralement inaccessible, à moins de la pratiquer pendant des années.

Or, une pratique de longue haleine est incompatible avec notre mode de vie moderne.

Moines bouddhistes, soufis de l'Islam, mystiques chrétiens, yogis, quêtesurs de vision amérindiens, sadhus indiens, ermites... tous sont des « spécialistes » de cet état peu ordinaire de conscience.

Mais qui a les moyens d'imiter leur mode de vie pour espérer atteindre de bons résultats et méditer correctement ?

Bien méditer, c'est savoir modifier correctement son état de conscience.

Et vous en êtes tout à fait capable, même si vous ne savez pas vraiment comment procéder !

Pour donner une image de la conscience, nous pourrions la comparer à une lumière allumée dans le cerveau.

Lorsque cette lumière s'éteint, nous redevons inconscients.

La conscience nous permet de contrôler notre environnement mais aussi nos

propres actions et comportements, même si nous n'avons justement pas toujours conscience de tout ce qui nous entoure.

La conscience est insaisissable, elle existe sous la forme d'une voix intérieure, de la conscience de soi, de notre environnement et de notre expérience personnelle.

Mon objectif, à travers ce dossier, est de vous faire bénéficier de toute mon expérience, des nouvelles pratiques et des avancées technologiques en la matière afin que vous puissiez, à votre tour, modifier votre état de conscience dans un but positif de mieux-être et de développement personnel.

Vous allez découvrir quelles sont les véritables clés d'une Méditation profonde et puissante.





I– Définition de la Méditation Profonde

La Méditation Profonde fait partie des états modifiés de conscience.

Un état modifié de conscience désigne tout état mental différent de l'état d'éveil ordinaire (notre mode de fonctionnement rationnel).

En voici quelques autres exemples : rêves, rêves lucides, états hypnotiques, relaxation, intuition, créativité, transe, états mystiques...

Tous ces états sont naturels (non pathologiques), même s'ils peuvent être provoqués par des techniques thérapeutiques spécifiques ou utilisés dans certaines méthodes du développement personnel.

Les états modifiés de conscience correspondent à un ralentissement des ondes électriques du cerveau, comme vous allez le voir plus loin.

Parmi ces divers états modifiés de conscience, l'état méditatif correspond à une activité mentale minimale impliquant une réduction de l'imagerie mentale et pouvant être atteinte par la méditation, le yoga ou encore la prière.

Réduire cette activité mentale revient à plonger en eaux profondes : on descend peu à peu, en allant de la surface vers les abysses de la conscience.

Pour suivre cette analogie, il est important de comprendre que ce n'est pas le temps passé à nager qui a de l'importance, mais la rapidité et l'efficacité de la plongée elle-même.

Durant cette descente « en eaux profondes », on traverse plusieurs paliers progressifs :

- **La surface** : l'esprit est encombré par les préoccupations du quotidien ;
- **La méditation légère** : un palier de détente dont se contentent généralement les personnes qui méditent ;
- **L'espace de libération émotionnelle** : l'esprit se débarrasse de ses blocages inconscients ;
- **Les abysses de l'esprit** : zone de connexion universelle, où l'individu peut vivre des expériences hors du commun.

C'est ce dernier palier de la plongée méditative qui correspond à la Méditation Profonde.

Vous allez maintenant découvrir en quoi elle peut changer votre vie !





II– Utiliser la Méditation Profonde pour transformer sa vie

La Méditation Profonde agit sur plusieurs leviers simultanés et complémentaires, permettant d'obtenir de très bons résultats dans tous les domaines de votre vie.

1- Bénéfices pour les performances personnelles et professionnelles

Grâce à la méditation, vous vous libérez des conventions et des sollicitations extérieures trop pesantes, et vous exprimez enfin tout votre potentiel.

Le travail méditatif permet notamment de détecter ses propres faiblesses et de mieux se préparer aux contraintes et aux challenges.

En limitant les tensions subies et en améliorant votre propre discernement, vous devenez tout simplement plus performant et pouvez par exemple :

- **Être** plus créatif et plus productif ;
- **Concentrer** et focaliser votre attention lorsque ceci est nécessaire ;
- **Dévoiler** ou développer vos talents intuitifs ;
- **Contrôler** vos émotions, en prenant un meilleur recul ;
- **Vous équilibrer** au niveau psychologique : développer votre personnalité, améliorer votre image de vous-même et vos capacités.

2- Bénéfices pour la santé physique et mentale

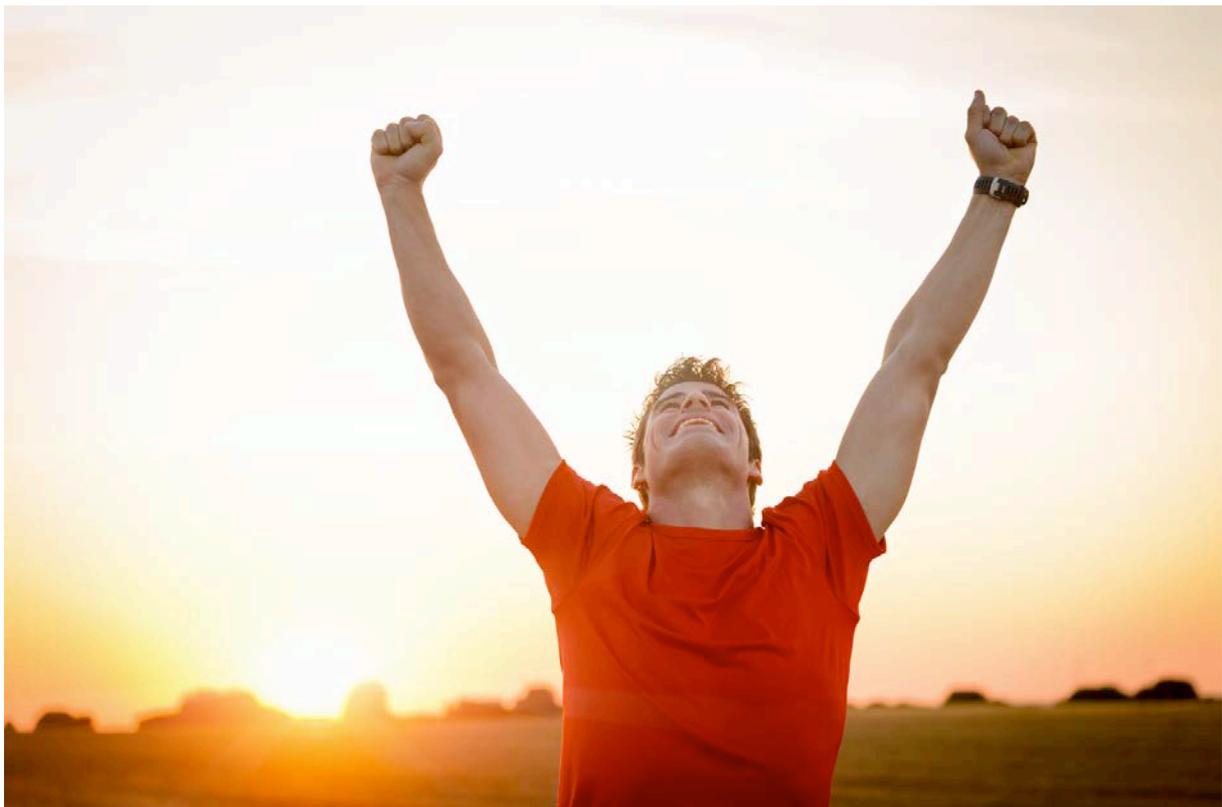
Méditer aide votre corps et votre esprit à se libérer des maux et petites gênes qui ruinent votre vie quotidienne.

La Méditation Profonde a notamment des effets très bénéfiques sur la

pression artérielle, les problèmes digestifs et les diverses tensions et douleurs du corps. Elle contribue également à réguler les humeurs et le taux de stress.

En retrouvant une plus grande sérénité physique et mentale, vous pouvez par exemple :

- **Réduire** votre niveau de stress ;
- **Stimuler** vos forces de santé et d'autoguérison ;
- **Découvrir** la guérison spirituelle ou mentale ;
- **Vous renforcer** au niveau énergétique et sur les plans physique, nerveux, mental ;
- **Profiter** d'un sommeil profond et réparateur ou d'une sieste réparatrice.



3- Bénéfices pour la spiritualité et la sexualité

La méditation permet de se connecter à quelque chose de plus grand que soi,

une part divine enfouie en chacun de nous, qui nous entoure et nous traverse.

Grâce à elle, il devient plus simple de se débarrasser de ses souffrances passées et de se connecter à l'autre. Elle a donc des bénéfices évidents sur votre évolution intérieure et sur la plénitude de votre sexualité.

En vous reconnectant à votre Moi intérieur, vous pouvez par exemple :

- **Entrer en communication** avec des « forces » – au premier degré les vôtres, les plus profondes et peut-être plus (selon l'interprétation que vous voudrez en donner) ;
- **Vous découvrir** des facultés inattendues : intuitions fulgurantes, par exemple... ;
- **Cesser** de redouter la mort ;
- **Vous développer** sur plan spirituel : prendre conscience que rien n'est séparé, que tout vibre à l'unisson dans l'Univers – et que cette harmonie peut vous être accessible... ;
- **Ressentir** des impressions et des sensations inconnues (parfois même proches de l'extase).

En résumé, la Méditation Profonde vous permet d'ouvrir une porte sur votre vraie personnalité, votre potentiel caché et vos aspirations les plus secrètes.

Il s'agit de transformer votre existence et votre être, en fonction de ses aptitudes matérielles, mentales, émotionnelles et spirituelles, et de vous connecter à un état de conscience plus absolu et plus universel.

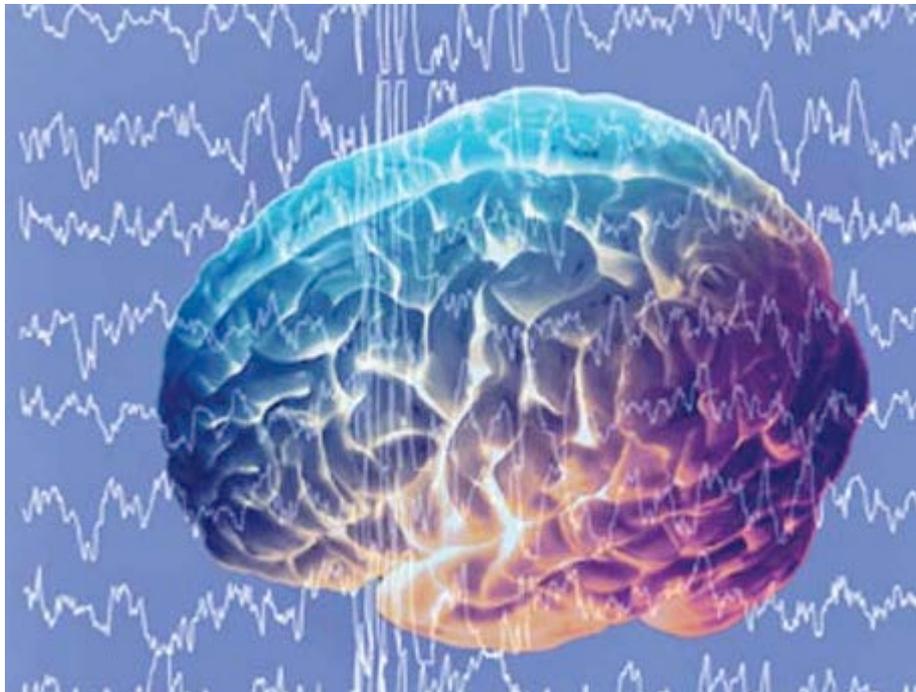


Pour les plus cartésiens d’entre nous, il est important de comprendre que la Méditation Profonde passe par une réalité scientifique qui explique les formidables capacités que possède chacun de nous.

Voici quelques explications succinctes qui vous permettront de mieux comprendre ce qui se passe lorsque vous méditez.

1- Les bases du fonctionnement cérébral

Le cerveau a une activité électrique qui fonctionne en relative cohérence et de façon rythmique, grâce à nos neurones. Les cellules neuronales s’activent ensemble (plus ou moins), comme une pulsation, puis se calment, puis s’activent de nouveau.



Le cerveau humain émet des ondes, à raison de 4 à 45 oscillations par seconde, avec des ondes cérébrales à très faible amplitude, de fréquence très

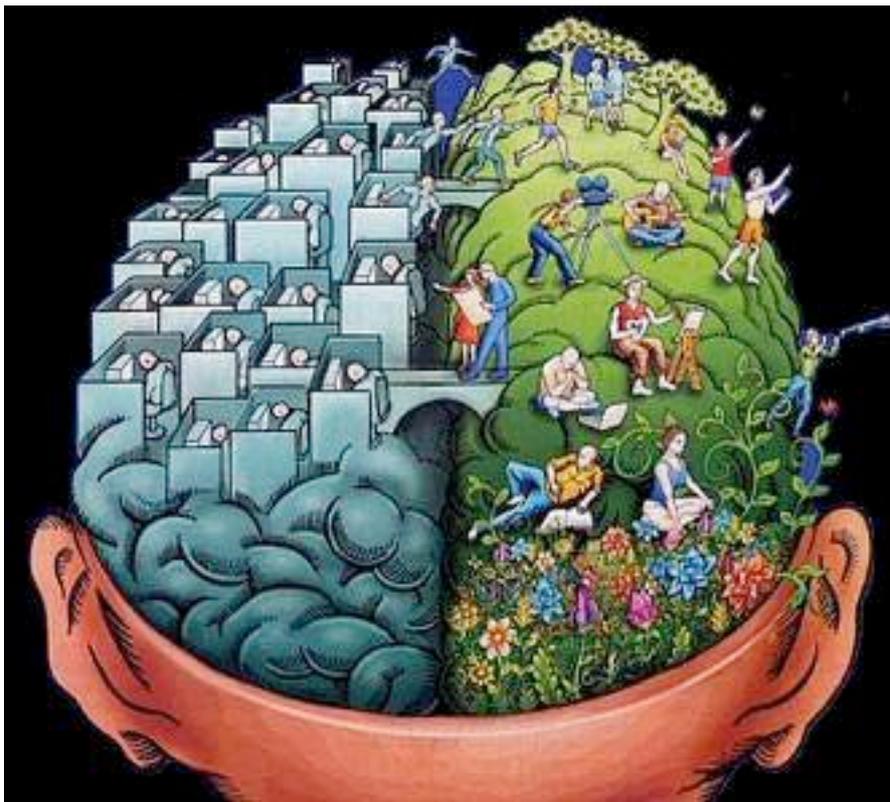
courte (quelques hertz), et de faible puissance (quelques microvolts).

Les méthodes employées permettant de mesurer les ondes cérébrales sont notamment l'électro-encéphalogramme, le battement cardiaque et la tension musculaire.

2- Cerveau droit/Cerveau gauche

Au niveau physiologique, le cerveau est divisé en deux hémisphères reliés au centre par un réseau de fibres nerveuses leur permettant d'échanger les informations.

L'une des caractéristiques du cerveau est l'antagonisme entre ses deux hémisphères : chacun est spécialisé dans son propre style de pensée et possède des facultés bien particulières.



- **Le cerveau gauche :**

L'hémisphère gauche commande la partie droite du corps. Il est associé à la logique, au langage, et à la pensée analytique. **C'est le cerveau rationnel.**

Il excelle quand il s'agit de nommer et de catégoriser des choses, selon un mode de pensée linéaire, où chaque chose est placée de façon séquentielle selon un certain ordre.

C'est le mode de pensée que l'on nous inculque typiquement dans l'éducation, puisque ses caractéristiques principales sont :

- L'utilisation de la logique ;
- Le souci du détail ;
- La compréhension des faits et règles ;
- L'apprentissage du langage ;
- Le développement de l'esprit stratégique ;
- La mise en place d'un processus de compréhension ;
- La recherche de sécurité ;
- La concentration mentale ;
- Etc.

• **Le cerveau droit :**

L'hémisphère droit commande la partie gauche du corps. Il est associé au monde de la créativité. **C'est le cerveau intuitif.**

L'hémisphère droit fonctionne d'une manière synthétique et excelle dans tout ce qui est visuel et spatial. Il reconnaît les formes et les visages, les perceptions et l'intuition, selon une pensée non linéaire et non séquentielle, avec un traitement de l'information très rapide.

L'hémisphère droit analyse les choses de manière globale et semble se complaire dans la complexité, l'ambiguïté et les paradoxes.

C'est donc lui qui nous permet de comprendre et apprécier le monde de façon non rationnelle et subjective, puisque ses principales caractéristiques sont :

- La perception spatiale ;
- La vision générale ;

- Les sentiments et les croyances ;
- La compréhension des symboles et images ;
- Le développement de la créativité et de l'imagination ;
- L'adhésion à une philosophie ou à une religion ;
- L'utilisation de l'esprit de fantaisie ;
- La capacité à tomber dans un état de rêverie ;
- La prise de risques et la détermination ;
- Etc.

Nous savons aujourd'hui que la plupart des fonctions activent plusieurs zones du cerveau réparties dans les deux hémisphères (même s'il y a souvent une dominante d'un côté ou de l'autre).

En tenant compte de la particularité de notre fonctionnement cérébral, il est donc possible d'agir sur certains états spécifiques en utilisant un stimulus (habituellement auditif), afin d'obtenir une synchronisation des ondes cérébrales.

3- Les sons binauraux et isochrones

Au fil des années, les chercheurs ont montré que les fréquences des ondes cérébrales déterminent quel état de conscience est éprouvé à n'importe quel moment de la vie d'une personne.

Il a été notamment possible d'établir les différents niveaux d'états de conscience chez l'homme (éveil, sommeil, pensée, méditation...) qui produisent des activités cérébrales différentes.

Plusieurs scientifiques ont découvert qu'il est donc possible de canaliser et d'organiser des ondes cérébrales via une stimulation auditive (sons binauraux ou sons isochrones...) pour créer les effets souhaités ; comme l'augmentation de la créativité, l'amélioration de la mémoire, la relaxation profonde...

- **Les sons binauraux**

Découverts en 1839 par Heinrich Wilhelm Dove, popularisés dans les années 1960 au sein du milieu médical et soumis à de nombreuses études dans les décennies qui ont suivi, les sons binauraux sont reconnus pour leurs propriétés calmantes sur le plan physique, et relaxantes sur le plan mental.

Ils créent un son qui résulte du décalage entre les signaux droit et gauche à l'intérieur du cerveau. Le signal issu de ce décalage possède une certaine fréquence, et c'est sur cette fréquence que les ondes cérébrales vont s'aligner.

- **Les sons isochrones**

Encore plus poussée, la technologie sonore des sons isochrones est la plus récente et la plus efficace.

D'une vitesse de pulsation plus grande, les sons isochrones, qui reproduisent le principe du battement du tambour, permettent une synchronisation plus rapide du rythme du cerveau.

En 1981, Arturio Manns a publié une étude démontrant l'efficacité des sons isochrones comme un moyen d'entraînement des ondes cérébrales.

En 1992, Michael Hutchison rapporte que les scientifiques ont constaté que les états les plus créatifs sont clairement liés à des structures très spécifiques de l'activité cérébrale, avec des modifications spectaculaires dans les niveaux de neurotransmetteurs différents.

En utilisant des combinaisons précises de pulsation des ondes sonores, il est donc possible de produire des modèles d'ondes cérébrales dans le cerveau des gens ordinaires pour obtenir un état précis.

4- Les 5 catégories de l'activité cérébrale

On divise les ondes cérébrales (l'activité cérébrale) en 5 catégories, selon la

fréquence des ondes émises ou le nombre d'oscillations par seconde de ces ondes en hertz (Hz). Un hertz équivaut à une ondulation par seconde.

Votre cerveau produit ces ondes en fonction de votre état mental et physique :

- **Ondes Gamma** (au-delà de 35 Hz) :

C'est le seul groupe de fréquences présent dans chaque partie du cerveau.

Les ondes Gamma se rencontrent dans des états qualifiés de conscience active, comme le traitement cognitif attentif (par exemple, concentration sur un problème) ou la perception attentive (par exemple, analyse ou reconnaissance d'une odeur).

Caractéristiques : intégration de pensées, corrélations physiologiques, traitement de tâches complexes, dynamisme mental, etc.

- **Ondes Bêta** (12 à 35 Hz) :

Elles révèlent l'état d'un sujet attentif avec les yeux ouverts.

Le cycle Bêta est celui de l'éveil qui rythme notre cerveau lorsque nous sommes avec les yeux ouverts dans l'action : donc nous écoutons et pensons au cours de la résolution de problèmes analytiques, jugements, prise de décision, et traitement des informations relatives au monde qui nous entoure. Notre cerveau fonctionne alors à plein régime.

Caractéristiques : activités quotidiennes, concentration, état de veille et pensées actives, action, vivacité d'esprit, affirmations...

- **Ondes Alpha** (8 à 12 Hz) :

Ce furent les premiers signaux identifiés par Hans Berger, l'inventeur de l'EEG (électro-encéphalographie) de par leur grande amplitude.

Ce sont les fréquences les plus présentes de l'activité totale du cerveau (le cerveau émet plusieurs fréquences à la fois, à des amplitudes différentes).

Les fréquences du rythme Alpha sont très proches des fréquences que la terre produit et qui sont appelées résonances de Schumann (7,83 hertz).

Les ondes Alpha sont un pont entre conscient et subconscient, et l'état Alpha est le moment où la méditation commence.

Les ondes Alpha disparaissent quand les yeux sont ouverts, et lorsque nous fonctionnons au rythme cérébral Alpha, les deux hémisphères de notre cerveau fonctionnent en parfaite harmonie.

Caractéristiques : détente, pensées claires et calmes, apprentissage accéléré, relaxation éveillée, visualisation...

- **Ondes Thêta** (4 à 8 Hz) :

Les ondes Thêta ont une fréquence assez basse et sont en liaison avec la créativité, l'intuition et la rêverie. C'est un dépôt pour la mémoire, les émotions et les sensations. C'est aussi la phase du sommeil lent (endormissement).

Cet état est un des royaumes les plus insaisissables et extraordinaires que vous pouvez explorer. On le connaît aussi comme l'état crépusculaire que vous éprouvez seulement fugitivement au moment du réveil, ou en vous assoupissant pour dormir.

Caractéristiques : synchronisme des deux cerveaux, hypnose et Méditation profondes, états de transe, états hypnagogiques, régénération nerveuse, rêves, début de la phase vibratoire...

- **Ondes Delta** (0 à 4 Hz) :

Ce sont les plus lentes de l'ensemble des 5 fréquences des ondes cérébrales.

Les ondes Delta sont impliquées dans notre capacité d'intégration et de laisser-aller ; c'est un état inconscient et du sommeil profond. Elles reflètent l'esprit sans connaissance.

D'un point de vue spirituel, le rythme cérébral Delta ouvre un accès à

« Dieu », à une « intelligence infinie » ou encore à un « inconscient collectif ».

Caractéristiques : états subjectifs bilatéraux, sommeil, sommeil profond, hypnose, rêve lucide, transe, tâches associées inconscientes, léthargie, immobilité, états de profonde détente.

Il est important de comprendre que ces 5 classifications, très résumées ici, sont larges et assez vagues, car elles comprennent de nombreuses fréquences possibles qui ont toutes des effets différents.

Des études démontrent que certaines combinaisons exactes de fréquences apportent des réactions particulières dans le cerveau.

Par exemple, 4,2 Hz et 6,3 Hz font tous les deux partie des ondes thêta mais leurs caractéristiques et effets sont différents.



C'est pourquoi il est indispensable de disposer de techniques parfaitement adaptées pour agir efficacement sur tel ou tel état et obtenir des résultats très précis.



IV– Atteindre la Méditation Profonde : mode d'emploi

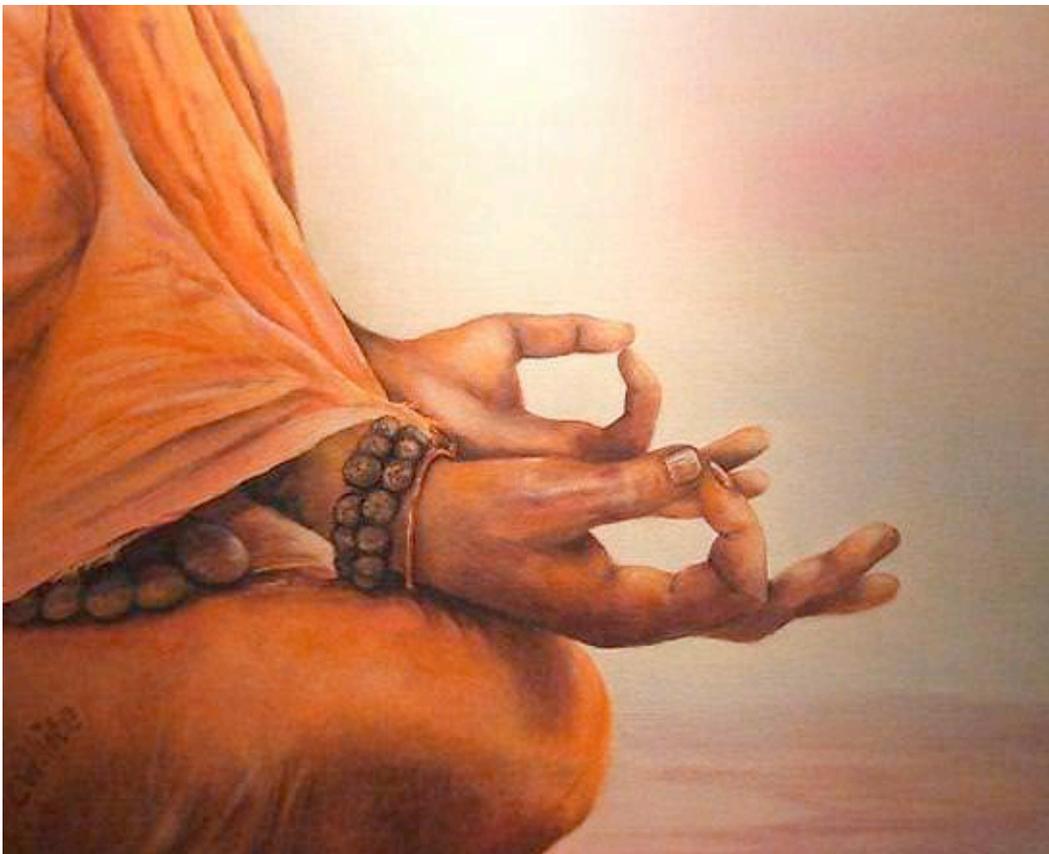
Méditer profondément revient donc à rendre les deux hémisphères de notre cerveau cohérents et à rendre l'esprit « silencieux »... En bref, à éradiquer toute pensée parasite dans un cerveau, comme si on le « déconnectait ».

Évidemment, cela est bien plus facile à dire qu'à faire !

Des générations de personnes se sont penchées sur la meilleure technique à utiliser pour bien méditer.

Il est possible d'approcher la méditation par deux voies principales : la plus traditionnelle et la plus révolutionnaire.

1- Avec la méditation traditionnelle



Ce type de méditation regroupe tout ce que l'être humain a pu inventer comme pratiques visant à relaxer son esprit pour en atteindre les profondeurs.

Cela va des exercices respiratoires aux danses rituelles en passant par les substances hallucinogènes et les pratiques chamaniques.

Complexes, parfois dangereuses et très longues à maîtriser, souvent non fiables d'une séance à une autre, ces méthodes sont souvent sources de déception pour les non-initiés qui espèrent des résultats plus rapides et concrets.

2- Avec « Meditation Waves »



Comme nous l'avons vu plus haut, la recherche autour de l'activité cérébrale a donné lieu à deux générations principales de sons (binauraux puis isochrones), permettant de stimuler efficacement les fréquences appropriées pour obtenir un résultat désiré.

Meditation Waves utilise des musiques spécifiques et différentes pour chacune des 5 ondes cérébrales, selon une technologie encore plus poussée.

Les résultats possibles sont quasiment infinis et voici quelques exemples des incroyables bénéfices de cette méthode de méditation :

- **Vous méditez vraiment, enfin !**

Nous savons tous que la méditation peut nous aider à améliorer notre état d'esprit, notre capacité de mémorisation, notre sentiment de vitalité et de rajeunissement. Cependant il faut des années de formation pour être en mesure de maîtriser l'art de la méditation profonde.

Et à moins d'être un méditant très expérimenté, ou un expert en certaines techniques de relaxation, il est quasiment impossible d'atteindre facilement et rapidement un tel état, car c'est pour beaucoup une pratique difficile.

Les enregistrements « Meditation Waves » fonctionnent avec les mêmes basses fréquences que les ondes cérébrales. Surtout celles qui sont associées à la méditation profonde et aux niveaux plus élevés de conscience.

L'écoute de ces sons vous entraînera dans un état de méditation profonde presque aussi facilement que si vous étiez un méditant expérimenté.

- **Vous prenez du temps pour vous**

Vous écoutez les enregistrements « Meditation Waves » avec des sons isochrones sur votre propre casque hi-fi.

Cela signifie que le reste du monde est exclu de cet espace de temps et

vous pouvez pratiquer la méditation et être concentré.

- **Vous vous détendez**

Beaucoup d'entre nous ne trouvent pas assez de temps pour se détendre. Nous menons notre vie quotidienne en nous déplaçant d'une tâche à une autre sans prendre le temps de vraiment vivre l'instant présent.

L'écoute des enregistrements « Méditation Waves » vous « oblige » à être détendu.

- **Vous améliorez votre sommeil**

Les plus stressés d'entre nous sont moins susceptibles d'être capables de dormir correctement. Beaucoup de gens souffrent d'un sommeil écourté en pleine nuit par une angoisse soudaine qui empêche l'endormissement avant plusieurs heures, Ils se tournent et se retournent dans leur lit alors qu'ils pensent aux tâches du lendemain ou aux choses qu'ils auraient dû mieux faire la veille.

Grâce à l'écoute de ces sons thérapeutiques, vous êtes dans un état de relaxation plus profond et en mesure de vous rendormir facilement.

- **Vous développez des pensées positives**

Les enregistrements « Meditation Waves » vous aident également à avoir une vision plus positive de la vie, à ressentir plus de bonheur et de stabilité émotionnelle.

Comme vous êtes calme, votre esprit se purifie et vous constatez que vous êtes automatiquement plus heureux... tout cela sans l'utilisation de traitements médicaux.

- **Vous devenez plus créatif**

Nous n'utilisons qu'une infime partie de notre cerveau.

En écoutant les enregistrements « Meditation Waves », vous pouvez entraîner votre cerveau à utiliser ses ressources cachées ou endormies. Ceci vous apporte une amélioration de la mémoire et une créativité accrue, car

votre cerveau est plus réceptif et peut travailler sur un niveau plus profond.

- **Vous gérez mieux votre stress**

Beaucoup d'entre nous en font trop dans leur vie. Le stress peut nous affecter de bien des façons, et influencer sur la concentration, l'appétit, le sommeil...

Les enregistrements « Meditation Waves » vous aident à combattre le stress et surtout à améliorer votre vie en vous apportant maîtrise et sérénité.

- **Vous renforcez votre capital-santé et gérez la douleur**

Certaines fréquences sont connues pour avoir des capacités de guérison. Les enregistrements « Meditation Waves » peuvent aider à améliorer votre système immunitaire et permettent une guérison plus rapide de la maladie, tout en faisant diminuer la douleur.

- **Vous atteignez un état de conscience étendu**

Les enregistrements « Meditation Waves » vous permettent de vraiment élargir votre esprit.

Vous allez devenir beaucoup plus conscient de ce qui se passe autour de vous.

Ces exemples de résultats ne représentent qu'une petite partie de ce que « Meditation Waves » peut vous apporter.

Les séances d'écoute libèrent des endorphines, des molécules associées avec la sensation de plaisir et de bien-être.

Il s'agit donc de la façon la plus plaisante, la plus complète et la plus rapide de méditer profondément et efficacement, même lorsqu'on est débutant.



« Meditation Waves » est la synthèse idéale et la plus complète à ce jour de décennies de recherche, afin de mettre la technologie au service de votre spiritualité et de votre développement intérieur.

**[Cliquez ici maintenant et découvrez](#)
[les secrets de la méthode « Meditation Waves »](#)**

Bonjour,

Je médite de façon traditionnelle depuis 10 ans, à l'écoute de votre cd j'ai atteint un état méditatif comparable à ma pratique, mais beaucoup plus vite, vous faites un travail remarquable, je vous recommanderai à tous mes amis, ainsi qu'à tout le monde, encore merci, zennement.

Cédric Gillard



Utilisations possibles de « Meditation Waves »

En dehors d'une Méditation Profonde efficace (ce qui est déjà très appréciable !), et parce qu'il vous permet d'atteindre efficacement des états modifiés de conscience, le pack « Meditation Waves » est particulièrement adapté dans les situations qui vous sont présentées ci-dessous :

- Études et préparation d'examens ou de concours (focalisation mentale, mémorisation, etc.)
- Situations de changement de vie (prise en main d'un nouveau travail, gestion d'une séparation ou d'un deuil, etc.)
- Lancement d'un projet personnel ou professionnel (développement de l'intuition et de la créativité dans le cadre d'une création d'entreprise, d'une activité nouvelle, etc.)
- Lutte contre des états physiques ou spirituels négatifs (maladie, stress, dépression, troubles du sommeil, etc.)
- Préparation à la détente (massage, pratique de la prière, etc.)
- Préparation à la prise de décision personnelle ou professionnelle (demande d'augmentation, achat important, etc.)
- Recherche de solutions en situation difficile (besoin de prise de recul et d'inspiration)
- Période de reconnexion et de redéfinition des priorités (tracer un nouveau chemin de vie, se retrouver soi-même, etc.)
- Préparation à une pratique sportive (développement de la concentration et de l'équilibre intérieur, relâchement musculaire, etc.)

- Besoin d'une spiritualité plus complète (rêves lucides, expériences intérieures, connaissance des vies antérieures, etc.)

Comme vous le voyez, les exemples d'utilisation de « Meditation Waves » sont nombreux, et cette liste n'est bien sûr pas exhaustive !

**[Cliquez ici maintenant et découvrez
les secrets de la méthode « Meditation Waves »](#)**

Concernant les enregistrements Méditation Waves, je les ai testés sur moi dans un premier temps, maintenant je suis tellement convaincu de leur efficacité que j'ai décidé de me former pour les utiliser professionnellement et en faire profiter mes futurs patients.

Bien à vous

*Dominique Trolong
Coach Développement Personnel*

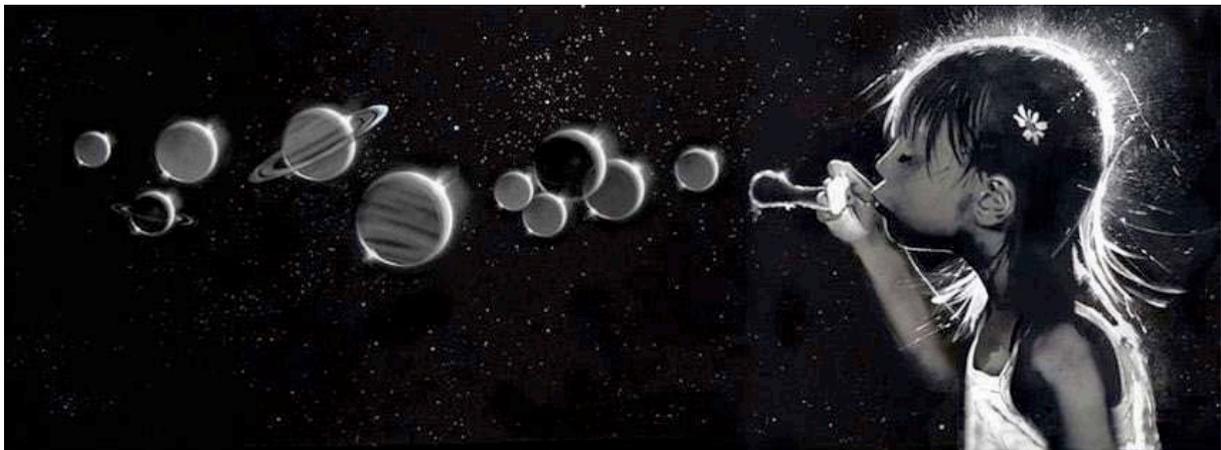


Conclusion

Avec « Meditation Waves », vous disposez d'une opportunité unique de prendre enfin soin de vous et de votre progression spirituelle.

Vous venez de découvrir quelques raisons qui devraient motiver chacun de nous à méditer, ainsi que quelques-uns des bénéfiques que cette méthode peut vous apporter.

Mais il y a tellement plus à découvrir !



Si vous hésitez encore à franchir le pas, si vous pensez que méditer est quelque chose que vous pouvez remettre à demain, si vous pensez que vous ne méritez pas de vous accorder le droit à une plus grande plénitude, pourquoi ne pas commencer par visiter la page de présentation complète de « Meditation Waves » ?

Vous y apprendrez pourquoi cette solution est exactement celle qui va vous faire changer d'avis !

Dès maintenant, prenez votre harmonie intérieure en main.

[Cliquez ici maintenant et découvrez](#)
[les secrets de la méthode « Meditation Waves »](#)



À propos de l'auteur



Alex MICHEL

Chercheur dans les états modifiés de conscience

Coach en développement personnel

Compositeur de musiques thérapeutiques

Altruiste depuis mon plus jeune âge avec une fibre prononcée pour la spiritualité, j'ai toujours eu la volonté d'aider mon prochain.

Musicien depuis l'âge de 8 ans, j'ai étudié le solfège et le piano, puis par la suite la musicothérapie et la psycho-acoustique afin de développer des musiques ayant des bienfaits thérapeutiques.

En parallèle à ma passion pour la musique, le cerveau humain ainsi que ses capacités illimitées m'ont toujours subjugué. C'est pourquoi j'ai décidé de commencer l'étude des neurosciences il y a une vingtaine d'années. À ce jour, je suis toujours un étudiant enthousiaste dans un domaine qui évolue pour ainsi dire tous les jours.

La combinaison de ces différentes disciplines m'a permis de mettre au point ce fabuleux outil de développement personnel : Mental Waves et le pack « Meditation Waves » afin d'aider le plus grand nombre à vivre une vie meilleure et à développer ses capacités enfouies.



Avertissement et note juridique

Ce livre électronique contient des informations protégées par les droits d'auteur. Toute reproduction ou utilisation non autorisée de ce matériel est strictement interdite.

Les violations des droits d'auteur sont sanctionnées pénalement

Art. L. 335-1 à L. 335-10: La violation des droits d'auteurs est constitutive du délit de contrefaçon puni d'une peine de 300 000 euros d'amende et de 3 ans d'emprisonnement (CPI, art. L. 335-2). Des peines complémentaires - fermeture d'établissement, confiscation, publication par voie d'affichage de la décision judiciaire - peuvent en outre être prononcées... Le code de la propriété intellectuelle entend par contrefaçon tous les actes d'utilisation non autorisés de l'œuvre...

Vous devez **IMPÉRATIVEMENT** respecter les licences d'exploitation qui vous sont concédées.

LICENCE D'EXPLOITATION

L'utiliser pour votre usage personnel ou familial [OUI]

Le donner ou distribuer gratuitement sur un site web [OUI]

Changer le titre [NON]

Modifier le contenu [NON]

Mettre votre nom en tant qu'auteur [NON]

Modifier les graphiques, images [NON]

Mettre des liens d'affiliation [NON]

Mettre un extrait du rédactionnel sur un site internet ou blog [NON]

NOTE JURIDIQUE

L'éditeur s'est efforcé d'être aussi précis et exhaustif que possible dans la création de ce rapport, bien qu'il ne garantisse pas, que le contenu soit exact en permanence en raison de l'évolution de ces domaines.

Bien que toutes les informations fournies dans cette publication aient été vérifiées avec la plus grande attention, l'éditeur n'endosse aucune responsabilité quant aux erreurs, omissions ou interprétations contradictoires concernant le sujet de ce document. Tout affront à une personne particulière, gens ou organisations serait involontaire.

Ce livre n'est pas destiné à être utilisé comme source d'ordre médicale. Les lecteurs sont invités à recourir aux services de professionnels compétents dans ce domaine.