Tout d'abord, voici un conseil rapide d'un utilisateur :

*"En fait, je viens de comprendre seulement aujourd'hui comment utiliser la Méditation3G de manière optimale. Il faut fixer son attention sur le son pendant tout le cours de la séance, sans aller vagabonder dans je ne sais qu'elle pensée.
Avant, je l'utilisais plus comme un fond musical, et j'étais à l'affut de tous les ressenties physiques. Maintenant, je me concentre sur la musique, et les effets sont bien plus "violent". C'est même aller jusqu'aux sensations de tournis comme lors d'un transe précédent une projection de conscience, mais en plus léger.
Voilà, peut-être qu'il n'est pas assez précisé sur le site qu'il faut vraiment ECOUTER.*"

Effectivement, je ne le dis sans doute pas assez, mais maintenant, vous savez :-
Sinon, je voudrais partager aujourd'hui un effet paradoxal de la M3G.
En effet, certains utilisateurs constatent une augmentation de leurs pensées au début. Cela peut se traduire par plus de perturbations pendant la méditation, des rêves plus intenses, une légère irritation au quotidien, etc...
Est-ce à dire que la M3G augmente l'activité cérébrale? Paradoxal pour une musique qui se veut apporter paix intérieure et relaxation !!!
Je tiens à vous rassurer sur ce sujet. C'est un phénomène totalement normal que j'appelle la guérison émotionnelle.
C'est un peu ce qui se passe quand vous vous lavez après un voyage très salissant et très long.
L'eau est noire au début... Mais cela ne veut pas dire que vous êtes soudain devenu sale !!!
De même que nous ne sommes pas l'eau du bain, nous ne sommes pas nos pensées.
Comme dans l'exemple de la douche, le fait d'observer les pensées agitées s'écouler est un signe de purification du mental.
Nous stockons tous dans notre esprit des perturbations mentales : Inquiétude, préoccupations, anxiété, regrets, souffrances, ...
La M3G libère ces énergies et permet d'éviter qu'elles ne vous empoisonnent la vie, consciemment ou inconsciemment...
Par contre, le cerveau conscient voyant passer ces émotions sans objet, tente de les attribuer à ce qui passe, cela peut se traduire par une forme d'agitation cérébrale pendant quelques jours... Mais il en résulte une paix intérieure véritable, et pas superficielle.
Sachez aussi que si vous vous endormez les premières fois, c'est normal aussi et que le processus de nettoyage se déroule même si vous n'êtes pas éveillé.

Voir la saleté s'écouler est donc un très bon signe !

A votre guérison émotionnelle ! :-)