

Les 9 secrets pour VIVRE ZEN



Serge Ritzenthaler

Version 1.2

Avis légal

Serge Ritzenthaler a fait tout son possible pour vérifier l'exactitude des informations publiées dans cet ebook.

Il décline toutefois toute responsabilité concernant le mauvais usage ou l'interprétation erronée des informations publiées.

Il est fortement recommandé aux lecteurs de cet ebook de demander l'avis de personnes compétentes pour déterminer si les informations contenues dans cet ebook sont appropriées pour eux.

Les lecteurs prennent l'entière responsabilité de l'usage qu'ils feront de ces informations.

Les 9 secrets pour VIVRE ZEN

Sommaire

Secret pour VIVRE ZEN n°1	Page 4
Secret pour VIVRE ZEN n°2	Page 5
Secret pour VIVRE ZEN n°3	Page 6
Secret pour VIVRE ZEN n°4	Page 7
Secret pour VIVRE ZEN n°5	Page 8
Secret pour VIVRE ZEN n°6	Page 9
Secret pour VIVRE ZEN n°7	Page 10
Secret pour VIVRE ZEN n°8	Page 11
Secret pour VIVRE ZEN n°9	Page 12
Conclusion	Page 13

Secret pour VIVRE ZEN n°1

Rire plus souvent



Au 19^{ème} siècle, les gens riaient en moyenne 17 minutes par jour.
En 2012, dans les pays occidentaux, nous rions en moyenne 2 minutes par jour.

Ma grand-mère me le disait régulièrement : "le rire est bon pour la santé !".

En 1995, le Docteur Madan Kataria a donné naissance à une nouvelle technique de bien-être par le rire basée sur le yoga, et créé le premier CLUB DU RIRE en Inde à Bombay.

Depuis les clubs de rires se développent rapidement dans de nombreux pays à travers le monde. Il y en existe déjà des dizaines en France.

Riez le plus souvent possible !

Pour vous aider, vous pouvez vous inscrire dans un club du rire ou vous pouvez regarder des vidéos sur youtube.com : tapez « rire sans raison » ou « yoga du rire ».

Et souvenez-vous... le rire est contagieux :-)

Secret pour VIVRE ZEN n°2

Mieux Respirer



La respiration est notre première source d'énergie.
En occident, de nombreuses personnes respirent mal.
Nous avons besoin d'oxygène pour être en forme et être serein.

Prenez l'habitude de respirer avec le ventre comme un nouveau né.

Et surtout respirer plus amplement !

Faites plusieurs pauses respiratoires dans la journée :

1. Fermez les yeux
2. Inspirez au maximum en gonflant le ventre
3. Puis expirez lentement en dégonflant le ventre aussi longtemps que possible
4. Faites cela 3 fois de suite
5. Ouvrez les yeux et fixez un point devant vous

Secret pour VIVRE ZEN n°3

Limiter les stressseurs



Evitez les films violents et les drames au cinéma et à la télévision.

Informez vous sur l'actualité qu'une seule fois par jour.
Choisissez entre le journal papier, le journal télévisé, la radio ou internet pour suivre l'actualité.

Limitez le volume quand vous écoutez de la musique.

Evitez la foule et les endroits bruyants autant que possible.

Secret pour VIVRE ZEN n°4

Veiller à sa santé



Mangez sainement autant que possible :

- Des légumes à chaque repas
- Des fruits en dehors des repas
- Peu de viande et de préférence de la viande blanche
- Remplacez le sucre blanc par du sucre complet
- Remplacez la farine blanche par de la farine complète

Faites du sport et de préférence à l'extérieur.

Si vous n'aimez pas le sport, marchez 20 minutes par jour.

Buvez beaucoup d'eau chaque jour.

Dormez suffisamment !

Secret pour VIVRE ZEN n°5

Savoir dire NON

NO !

Respectez vos limites.

Pensez à vous !

Dites OUI aux autres quand vous pensez OUI.

Dites NON aux autres quand vous pensez NON.

Soyez honnête avec vous-même et avec les autres.

Très souvent quand vous dites NON aux autres, vous vous dites OUI à vous.

Il est possible que dans l'enfance vos parents vous ont appris qu'il fallait toujours dire OUI aux autres pour leur faire plaisir. Oubliez cela...

Le NON est aussi juste que le OUI !

Donnez-vous le droit de dire NON quand vos limites sont atteintes !

Secret pour VIVRE ZEN n°6

Relativiser



Relativiser est le contraire de dramatiser !

Quand il vous arrive quelque chose de désagréable ou quand vous apprenez une mauvaise nouvelle, pensez aux gens qui meurent de faim dans le monde...

Posez-vous la question suivante :

Quel est la pire chose qui puisse m'arriver maintenant ?

Et vous constaterez très souvent que le pire est parfaitement gérable.

Faites vous aider par un thérapeute si nécessaire.

Secret pour VIVRE ZEN n°7

Pratiquer la Méditation Positive



Imaginez un instant :

- retrouver la paix intérieure en 15 minutes
- Vous libérer quotidiennement du stress accumulé durant la journée
- Augmenter votre production d'endorphines : vos hormones du bonheur
- Renforcer votre système immunitaire
- Améliorer votre sommeil et faciliter l'endormissement
- Mieux vivre l'instant présent et profiter de la vie

C'est facile et à la portée de tous !

Séances à télécharger : www.meditationpositive.com

Secret pour VIVRE ZEN n°8

Le contact avec la nature



Pensez à vous oxygéner dehors de façon régulière.

Une ballade dans la forêt, au bord d'un lac, ou à la campagne vous aide à vous reconnecter à la nature et être plus paisible.

L'être humain fait partie de la nature et a besoin de ce contact de façon régulière. Si vous habitez en ville, prenez l'habitude de vous évader quelques heures à la campagne ou le temps d'un week-end.

Faites une marche méditative dans la nature pendant 20 minutes :

En marchant, observez tout ce que vous voyez autour de vous, et mettez un nom et une couleur sur chaque chose que vous voyez.

Exemples :

- Si vous voyez un sapin vert, dites mentalement « sapin vert »
- Si vous voyez une rose rouge, dites mentalement « rose rouge »
- Si vous voyez le chapeau marron d'un promeneur, dites mentalement « chapeau marron ».

Contentez vous simplement de nommer ce que vous voyez en rajoutant la couleur. Et vous verrez que votre mental s'apaisera très rapidement...

Secret pour VIVRE ZEN n°9

L'instant Présent



Arrêtez de penser à hier ou à demain.

Hier c'est du passé et le passé est terminé !
Cela ne sert à rien de le ruminer.

Demain n'existe pas...

Seul le présent existe !

Vivre l'instant présent signifie simplement ressentir ce que vous êtes en train de faire. Contemplez, dégustez et ressentez vos sensations, vos émotions et vos désirs.

Le bonheur se vit au présent ICI et MAINTENANT !

Et le présent est un cadeau, c'est pour cela qu'on l'appelle le présent !

Prenez l'habitude d'avoir toujours un carnet et un stylo sur vous.
Cela vous permettra de prendre des notes n'importe où et à n'importe quel moment.
Et ainsi vous libérez le mental et vous vivez plus facilement l'INSTANT PRESENT.

Conclusion



Appliquez ces 9 secrets pendant une durée de 21 jours
et observez les résultats obtenus !

Vous serez agréablement surpris
à quel point vous aurez amélioré votre qualité de vie !

Je vous souhaite une vie remplie de joie et de sérénité...

Bien amicalement,

A handwritten signature in black ink that reads "Serge Ritzenthaler".

Serge Ritzenthaler