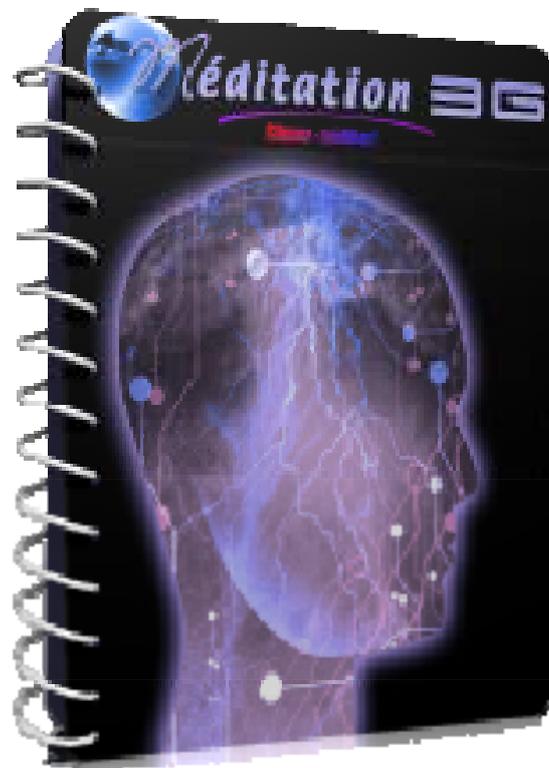


**CLAUDE CLERET**

# **LES SECRETS DE LA MÉDITATION PROFONDE**

*ou comment transformer sa Vie  
grâce à la Méditation*



# Table des Matières

<b><i>Introduction</i></b> .....	<b>3</b>
<b><i>Qu'est-ce que la Méditation Profonde ?</i></b> .....	<b>4</b>
<b><i>Transformer sa vie grâce à la Méditation Profonde</i></b> .....	<b>6</b>
<b>1. Amélioration des performances.</b> .....	<b>6</b>
<b>2. Développement personnel et spirituel</b> .....	<b>7</b>
<b>3. Libération émotionnelle</b> .....	<b>8</b>
<b>4. Expériences spirituelles</b> .....	<b>9</b>
<b>5. Conclusion sur la Méditation profonde</b> .....	<b>11</b>
<b><i>Comment atteindre la Méditation Profonde ?</i></b> .....	<b>12</b>
<b>1. La méditation traditionnelle</b> .....	<b>12</b>
<b>2. La Méditation de 2eme génération</b> .....	<b>13</b>
<b>3. La Méditation de 3eme génération</b> .....	<b>14</b>
<b><i>Conclusion</i></b> .....	<b>17</b>
<b><i>A propos de l'Auteur</i></b> .....	<b>19</b>



## **Introduction**

---

Il y a quelques années, je me suis retrouvé à méditer dans un temple bouddhiste.

Par hasard, j'étais passé devant au moment d'une séance publique de méditation et je m'étais joint au groupe par curiosité.

Nous étions dans une salle richement décorée, où trônait un bouddha recouvert de feuilles d'or. Sur la moquette épaisse, des nattes de paille, d'épais zafus et quelques chaises.

A la fin de la séance de méditation, j'ai rejoint quelques habitués pour un verre de thé vert bio dans la petite échoppe attenante qui fleurait bon l'encens.

La conversion est rapidement venue sur la méditation et on m'a prié, moi le tout jeune arrivé, de partager mes expériences. Je me suis lancé avec enthousiasme dans la discussion, tout en étant conscient que je n'avais pas autant d'années de 'zafu' que les autres.

Lorsque j'en eu fini, un étrange silence flottait sur notre groupe. A la table voisine, un bonze me regardait avec un regard incrédule.

C'est ce jour là que j'ai compris que j'avais trouvé quelque chose de très précieux.

Ce quelque chose, c'est un chemin vers une forme très particulière de méditation que j'appelle la Méditation Profonde.

Le chemin est simple, efficace et pragmatique.

La Méditation Profonde a transformé ma vie, tout comme celle de milliers de personnes.

Dans les pages qui vont suivre, je vais vous expliquer exactement en quoi consiste la Méditation Profonde, de quelle façon elle peut transformer votre vie, et quelles techniques vous pouvez utiliser pour l'atteindre.

Je souhaite que cela vous donne envie de nous rejoindre sur le chemin.

A votre chemin spirituel,

*Claude*





## **Qu'est-ce que la Méditation Profonde ?**

---

Au cours des années, j'ai fait un constat plutôt déprimant : la plupart des méditants reste le plus souvent en surface et le pire, c'est qu'ils ne s'en rendent même pas compte.

Ce n'est pas lié au temps passé à méditer ni à l'expérience, c'est une question de technique - de direction des efforts déployés.

Méditer, c'est comme descendre dans les profondeurs marines. On débute dans l'air, puis on commence à descendre. Il y a la faune des premiers mètres, l'obscurité silencieuse des profondeurs, les animaux merveilleux des abysses...

Certains utilisent un tuba, d'autre des bouteilles à oxygène, d'autres encore des scaphandres voire des bathyscaphes.

Mais une chose est sûre : si vous n'appliquez pas votre énergie à descendre, quel que soit le temps passé à nager, vous resterez toujours à la même profondeur.

Lorsqu'on médite, on réduit en fait l'activité de ses ondes cérébrales.

Cette activité peut être mesurée, par des électroencéphalogrammes par exemple, et codifiée. Ainsi, vous lisez ce rapport en zone d'activité Bêta (niveau d'activité habituel). Plus vous vous relaxez, et plus vous changez d'état de conscience. Vous passerez ainsi par Alpha, Thêta, et enfin Delta (sommeil).

Lorsqu'on en 'descend' en méditation, on rencontre donc plusieurs états de conscience, que je simplifie comme suit :

- A la surface, notre cerveau est rempli des bavardages du quotidien. Rien que de parvenir à goûter quelques secondes au silence de l'esprit est un exploit en soi.
- Il y a ensuite la méditation légère, une zone de détente, de calme, de paix. Il faut des mois, voire des années pour y parvenir, et la plupart des méditants s'arrêtent là.
- On trouve ensuite un grand espace apparemment vide. C'est en ce lieu que nous pouvons nous libérer de nos blocages inconscients – ce que j'appelle la libération émotionnelle.

- Et finalement, on accède aux vastes profondeurs des abysses de l'esprit, à la connexion universelle. C'est le lieu où la frontière entre conscience individuelle et universelle devient floue, le lieu dimensionnel où la matière et l'énergie ne font qu'un.

C'est depuis cet endroit que nous pouvons vivre des expériences hors du commun. Pouvoirs de l'esprit, éveil, kundalini, manifestation, rencontres dimensionnelles et j'en passe.

De par la nature des choses, c'est à la fois un état de conscience, un processus et un 'lieu' dimensionnel.

Cet état de conscience, ce lieu, ce processus, c'est ce que j'appelle la Méditation Profonde.

Permettez-moi maintenant de vous expliquer comment cette Méditation Profonde peut transformer radicalement votre vie comme elle a transformé la mienne.





# Transformer sa vie grâce à la Méditation Profonde

---

La Méditation Profonde est un outil extraordinaire pour transformer sa vie. Personnellement, je ne connais rien de plus puissant, car elle agit sur 4 leviers principaux :

1. Amélioration des performances
2. Développement personnel et spirituel
3. Libération émotionnelle
4. Expériences spirituelles

## ***1. Amélioration des performances.***

Sur le plan physique, la méditation est bénéfique pour la santé, elle réduit notre pression artérielle, libère les antidépresseurs naturels de notre corps, etc. Nous sommes plus heureux, plus ouverts, plus détendus.

De même qu'un travail méditatif nous aide à être à notre écoute, il nous permet parfois de détecter des faiblesses ou des pré-conditions problématiques. Les difficultés peuvent ainsi être détectées à l'avance et soignées beaucoup plus simplement.

La méditation est aussi une pratique importante pour les professionnels au plus haut niveau, comme les sportifs internationaux ou les managers à responsabilité. Ying et Wang<sup>1</sup> ont ainsi démontré la relation entre vivre en pleine conscience et la performance dans 'la Zone', i.e. cette zone de performance magique dans laquelle on réussit bien au-delà de notre niveau habituel.

Finalement, la méditation nous aide à avoir un meilleur discernement, plus de recul dans nos décisions, une utilisation plus intégrée de nos deux hémisphères mentaux (logique et créativité ; gauche et droit).

Marcel, un utilisateur de la M3G, a ainsi utilisé la Méditation Profonde pour réduire son stress : « *Je voulais réduire la tension permanente que je ressentais*

---

<sup>1</sup> H. Ying et J. Wang : Relationships between Mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption : a cluster analysis approach

*au bureau. Après quelques jours de pratique, je me suis rendu compte que j'allais mieux, que les difficultés semblaient s'être estompées. Ce que je n'avais pas anticipé, c'est que mon chef était soudain beaucoup plus aimable avec moi. Comme si quelque chose en moi avait changé, qui attirait les gens au lieu de les repousser.».*

Il s'agit des effets de la méditation la plus légère, la méditation en zone Alpha. Lorsqu'ils en arrivent là, la plupart des gens sont déjà contents. Mais ce n'est que la surface des choses...

## **2. Développement personnel et spirituel**

Pour avoir pratiqué de nombreuses techniques de développement personnel ou spirituel, je peux vous donner la raison principale pour laquelle elles échouent : elles opèrent à *la surface*, et non depuis les profondeurs.

Si vous attaquez seulement les symptômes, vous ne soignez pas la maladie, d'accord ?

Ce serait comme vouloir repeindre la carrosserie de votre voiture en panne alors qu'il faut changer la batterie.

La meilleure technique du monde ne servira à rien si vous n'agissez pas sur les causes profondes, i.e. en dessous de la surface.

Par contre, si vous agissez depuis un état de conscience modifié, l'efficacité de la moindre technique est multipliée par 10, 100, 1000 !

*Suivant les mots de Eve : « J'avais des problèmes pour peindre. J'étais complètement coincée et ce que je faisais n'avait plus de 'tzinggg'. J'avais essayé tout un tas de techniques pour me débloquer, mais sans succès. Mais un jour, j'ai écouté la M3G en plein travail. Après quelques minutes, des larmes se sont mises à couler de mes yeux... J'ai peint comme une folle, comme conduite par une force extérieure à moi. Le barrage qui retenait le fleuve de ma créativité avait enfin cédé ».*

Ces effets peuvent être obtenus en travaillant à la frontière entre Alpha et Thêta. C'est une question de sensibilité et cela dépend des gens. Mais sachez qu'il faut environ 10 ans de pratique pour atteindre le bon niveau de profondeur.

### **3. Libération émotionnelle**

La libération émotionnelle est un phénomène paradoxal.

Il arrive un moment où plus vous méditez, plus vous vous sentez irritable.

C'est tout simplement parce que vous commencez à atteindre les zones de votre inconscient qui vous 'bloquent'.

Ces blocages sont souvent créés par des blessures profondes héritées de l'enfance. Nous n'en sommes pas conscients mais ils nous empoisonnent la vie.

Imaginez que vous portiez en permanence des lunettes bleues sur le nez.

Comment pourriez-vous fonctionner correctement dans le monde avec cette paire de lunettes qui déforme votre vision, qui brouille votre jugement?

Si vous vouliez peindre un arbre vert, vous utiliseriez en fait la couleur ... jaune car jaune + bleu = vert ! Vous vous habilleriez sans doute n'importe comment, et vos amis chuchoteraient dans votre dos à propos de vos goûts 'bizarres'. Ce serait une vie difficile, n'est-ce pas ?

En réalité, nous avons tous de telles lunettes sur le nez. Nous en avons même une collection, le plus souvent ☺

Tant que nous ne les enlevons pas, nous ne pouvons pas être véritablement libres, nous ne pouvons pas vivre pleinement. Nous restons esclaves de nos automatismes, eux-mêmes issus des traumatismes et des souffrances de notre enfance.

En état de Méditation Profonde, nous pouvons libérer une fois pour toute ces émotions enfouies. Par contre, nous voyons alors passer cette énergie négative venue du passé, l'écho de notre souffrance, alors qu'elle s'échappe de nous comme du poison aspiré dans une seringue.

Notre cerveau rationnel, ne pouvant pas trouver de source à ce flot d'énergie négative, tente de l'associer avec quelque chose, n'importe quoi... D'où notre apparente irritabilité, habituellement sur quelques jours.

Lorsqu'on médite profondément pour la première fois, c'est un peu comme quand on se lave après un long voyage. L'eau du bain devient sale... mais si l'eau

est sale, c'est tout simplement parce que nous devenons propres. De même que nous ne sommes pas l'eau du bain, nous ne sommes pas nos pensées !

La libération émotionnelle a été particulièrement forte pour Dominique, ce qui est normal vu ce qu'elle a subi : « *Toute jeune, j'ai été abusée par mon père. Je n'en avais jamais parlé à personne, je n'avais jamais trouvé le courage. Mais en écoutant la M3G, j'ai senti toute cette souffrance, cette rage, cette colère, cette humiliation, remonter à la surface... J'ai pleuré beaucoup, et j'ai pardonné. Enfin, j'ai pu en parler autour de moi. Je sais que cela sera difficile à croire, mais j'ai ENFIN l'impression de vivre. C'est comme si un voile noir s'était levé de devant mes yeux et que j'arrivais enfin à voir le soleil, le ciel bleu, les fleurs multicolores. Après 70 ans de silence, il était temps... »*

La libération émotionnelle se produit quand nous commençons à contacter véritablement notre subconscient, soit autour de la fréquence Thêta. La plupart des gens ne vivent **jamais** ces expériences. Ils restent très près de la surface, le plus souvent en Alpha.

#### **4. Expériences spirituelles**

Je suis bien conscient que j'aborde ici un sujet tabou.

Sans passer pour un fou ou un menteur, peut-on vraiment parler de sortie hors du corps, de régression dans les vies antérieures, de rencontres dimensionnelles, de pratique de la loi d'attraction, etc. ?

Je répondrais donc rapidement sur ce sujet, parce que je ne souhaite pas être trop précis devant un aussi large forum<sup>2</sup>.

Sachez simplement que la pratique de la Méditation Profonde a transformé ma vie en long, en large et en travers.

J'étais coincé dans un boulot que je détestais sans m'en rendre compte, j'étais un rouage dans un système énorme qui m'écrasait.

Puis j'ai parcouru le chemin que je viens de vous décrire, relâchant peu à peu le stress, résolvant mes problèmes intérieurs, libérant mes souffrances inconscientes.

---

<sup>2</sup> J'en dis plus dans un rapport que j'offre avec la Méditation3G.

Cela a transformé ma vie matérielle. J'ai quitté ce boulot idiot, la vie m'a offert des opportunités uniques, depuis écrire des livres jusqu'à ouvrir une école pour enfants en difficulté, en passant par le développement de la Méditation3G.

J'ai plus de temps, plus d'argent, plus de passion, plus de sérénité, d'harmonie, d'amour dans ce que je fais.

Mais ce que je pensais être un achèvement était en fait un commencement, car c'est là que des 'choses' ont commencé à se passer pour moi.

Des 'choses' du genre avoir des rêves prémonitoires, 'manifeste' un boulot 3 jours par semaine mieux payé qu'un temps plein, recevoir des 'messages', sortir hors de mon corps, vivre des expériences d'une profonde beauté dans des lieux aussi banals qu'un aéroport ou un taxi, un sentiment de *connexion*...

Sachez que cette porte est toujours là en nous, en permanence, et qu'elle s'ouvre en son temps si on sait la chercher. La seule chose que nous avons à faire, c'est de trouver la clé.

Ces 'choses' m'ont conduit à une transformation intérieure plus profonde que tout ce que j'avais pu vivre auparavant. Elles m'ont permis de comprendre certaines vérités universelles et de les utiliser pour changer ma vie et celle des gens autour de moi.

Dans ces états, vous accédez à une forme de connaissance très particulière. Vous *comprenez au fond de vous* la connexion profonde qui unit tout, le rôle que la méditation d'une seule personne peut jouer sur l'évolution de notre conscience globale par exemple.

Si vous avez déjà ressenti cette faim de spiritualité, cette envie que rien ne peut combler, ces questions sans réponses qui vous tiennent par les tripes, sachez que la réponse, la complétude, se trouve *là*.

Je sais, ce ne sont que des mots, et je vais sans doute trop loin.

Sachez juste que je vous souhaite *de tout mon cœur*, de vivre de telles expériences.

## ***5. Conclusion sur la Méditation profonde***

Bref, vous l'avez compris, la méditation profonde est à la fois un état de conscience, un processus et un 'lieu dimensionnel'.

Ce chemin représente une transformation véritable de l'être suivant ses dimensions matérielles, intellectuelles, émotionnelles et spirituelles.

Non seulement il vous fait franchir les portes qui restaient fermées pour vous mais il vous montre d'autres voies que vous n'auriez même pas envisagées.

Pour moi, c'est véritablement le **raccourci** vers la nature profonde de notre être, qui rayonne tout autour de nous.

Voyons maintenant les moyens à notre disposition pour atteindre des états de Méditation Profonde.





## **Comment atteindre la Méditation Profonde ?**

---

Le secret de la Méditation Profonde est simple. Il suffit d'arriver à un état de silence de l'esprit, où nos hémisphères cérébraux sont en cohérence.

Bref, il suffit de prendre votre cerveau et d'enlever tout ce qui ressemble à une pensée ☺ Plus facile à dire qu'à faire !

Heureusement, depuis la nuit des temps, les hommes se penchent sur l'épineux problème de la bonne 'technologie' pour méditer.

Pour simplifier, je dirais qu'il existe trois approches pour atteindre la méditation profonde<sup>3</sup> :

- La méditation traditionnelle
- La méditation de 2eme génération
- La méditation de 3eme génération

### ***1. La méditation traditionnelle***

La méditation traditionnelle intègre toutes les technologies 'de base' inventées au cours des millénaires de l'histoire humaine.

Cela va des exercices respiratoires jusqu'aux pratiques chamaniques.

Cependant, atteindre les états méditatifs 'qui comptent' avec cette méthode est extrêmement difficile, même pour des moines qui pratiquent quotidiennement. Par conséquent, de nombreuses technologies ont été développées depuis les temps anciens pour faciliter la 'descente' des ondes cérébrales.

Savez-vous par exemple que les danses en rond autour d'un feu induisent des flashes de lumière réguliers qui ralentissaient les ondes cérébrales des Sorciers de nos ancêtres ?

On peut aussi citer les substances hallucinogènes, comme les champignons, la fumée de certaines plantes, etc.<sup>4</sup> Elles sont d'ailleurs encore utilisées de nos jours chez certaines peuplades, voire dans certains temples.

---

<sup>3</sup> Attention : la méditation reste la méditation. Ce que je qualifie est, en fait, plus le processus par lequel on y arrive que la méditation en elle-même.

Le problème de ces méthodes, c'est qu'elles sont très difficiles à maîtriser, lentes à faire effet et qu'il est très dur de parvenir à des résultats fiables et reproductibles. Sans parler des effets secondaires...

Je me souviens en particulier d'un ami qui a voulu suivre un rituel chamanique. Il a été malade pendant tout le séjour, car il avait mal réagi à une certaine plante de la première décoction. Plutôt qu'une expérience spirituelle, il a surtout eu droit à une purge 😊

## ***2. La Méditation de 2eme génération***

Après les techniques naturelles, la science moderne a commencé à s'intéresser à la méditation en tant que domaine de recherche à part entière.

Plusieurs essais ont été faits avec des flashs de lumière, la technologie des 'sons binauraux', etc.

Si vous connaissez des produits comme Hemi-Sync, du Monroe Institute, ou Holosync, de CenterPointe, c'est de cela dont il s'agit.

Lors d'un de mes séjours au Monroe Institute (un centre américain spécialisé dans les états de conscience, basé en Virginie), j'ai discuté avec Skip Atwater, le directeur de recherche du centre (et pour la petite histoire, ancien de la CIA...).

Il m'a expliqué que la technologie Hemi-Sync (sons binauraux) était effectivement technologiquement inférieure à celle des sons isochrones (technologie de la M3G). Cependant, il y avait eu tellement de développements autour des sons binauraux qu'il était difficile de 'changer de cheval en cours de route'.

Je suis un grand fan du Monroe Institute, ce qu'ils font tient la route. Ceci illustre bien qu'une technologie en soi n'est rien. C'est la façon dont elle est utilisée qui compte.

Vous pouvez me donner les meilleures plaques à induction au monde, je serais toujours incapable de faire cuire un œuf dur. Par contre, je connais un ou deux trucs en matière de stimulation des ondes cérébrales 😊

---

<sup>4</sup> Voir à ce sujet les ouvrages de Carlos Castaneda – Les enseignements de Don Juan par exemple

Concernant les effets de la Méditation de 2eme Génération, on constate un petit effet d'entraînement. Je connais des gens qui utilisent des méthodes très chères (genre 200 € le CD et il faut 10 CD pour franchir un niveau, et il y a 5 niveaux je crois). Ils passent une heure **chaque** soir à écouter le même CD pendant 3 mois, avant de passer au suivant. Cela marche peut-être mais c'est **très** long. C'est tout le problème de la technologie des sons binauraux.

C'est comme prendre un canoë pour traverser la Manche. Ca va plus vite qu'à la nage et on est moins mouillé, c'est sûr, c'est une sacrée amélioration... Sauf qu'en prenant l'Eurostar, vous y êtes en 3 heures et au sec en plus !

Bref, tout cela pour dire que la méditation de 2eme génération était un bon début, dans la droite ligne de la recherche technologique engagée depuis le début des temps.

Mais cela restait insuffisant, jusqu'à...

### ***3. La Méditation de 3eme génération***

La Méditation de 3eme Génération est basée sur une technologie qui s'appelle les sons Isochrones<sup>5</sup>. C'est tout simplement la technologie la plus efficace pour faciliter la méditation.

En passant, cela vous étonnera peut-être que je parle de quête technologique pour la méditation, comme s'il s'agissait du nouveau gadget électronique à la mode.

Pour moi, une technologie est simplement une technique humaine pour résoudre un problème humain.

Quand Siddharta Gotama quitte le palais de son père, il recherche une 'technologie' de libération, d'éveil.

Il essaye plein de choses, jusqu'à ce qu'il arrive à **la** bonne technique : la méditation. Il touche le sol sous un ficus en se moquant de Mâra, il atteint l'illumination, il devient Bouddha, et le reste en découle.

---

<sup>5</sup> Non, je n'ai pas inventé les sons isochrones. Par contre, j'ai mis au point une utilisation très spécifique de cette technologie. Avec du charbon, vous pouvez faire un presse-papier ou vous pouvez faire tourner une usine...

Les koans, la position des mains, la respiration... sont des technologies, i.e. des façons de procéder pour atteindre un résultat donné.

Depuis Bouddha, nous avons transformé notre façon de manger, de nous habiller, de voyager...

Tout est impermanence, et la pratique de la méditation ne fait pas exception. Nous transformons donc aussi notre pratique de la méditation, bien que plus lentement à cause des inerties philosophiques, culturelles et religieuses.

Bouddha a dit que chaque époque devait inventer sa voie. Notre civilisation souffre du stress et de la vie de fous que nous menons tous, mais elle offre aussi le support inappréciable de la technologie moderne.

Je crois que nous sommes à la croisée des chemins, i.e. au moment de l'histoire où nous sommes collectivement mûrs, en tant que race Humaine, pour intégrer sagesse orientale et technologie occidentale.

Après la domination de la religion, puis le culte de la science et du matérialisme, nous entrons dans la troisième génération de notre développement spirituel, celle de la synthèse.

C'est ce que j'appelle l'esprit 3G.

La Méditation3G est simplement la meilleure synthèse que je connaisse pour mettre la technologie au service de la spiritualité. Si j'en connaissais une meilleure, c'est celle-là que je vous proposerais.

Je vois la Méditation3G comme les petites roues du vélo de la Méditation Profonde. Elles vous aident à stabiliser l'engin, à sentir le vent dans vos cheveux, à comprendre de quoi il s'agit réellement. Elles vous permettent d'aller beaucoup plus loin que vous ne pourriez aller seul...

Et un jour, vous n'en avez plus besoin, et vous allez encore plus loin.

Je propose la Méditation3G sur mon site [www.Meditation3G.com](http://www.Meditation3G.com). Afin de vous donner la meilleure expérience possible, j'ai intégré ma technique de méditation dans une '**solution de méditation**' complète :

- 3 CDs de Méditation3G, correspondant aux fréquences Alpha, Thêta et Delta, pour vous permettre de travailler suivant vos objectifs.
- 1 CD bonus avec des musiques permettant d'accompagner votre méditation
- 1 manuel qui réunit plusieurs de mes astuces personnelles de méditation
- Un support par email en réponse à vos questions
- Un an de garantie satisfait ou remboursé

Sur ce dernier point, vous avez bien lu. J'offre effectivement un an complet de garantie, 365 jours... La seule raison pour laquelle je peux offrir un tel service et une telle sécurité c'est parce que ça marche et que les utilisateurs sont enthousiastes !

Domage que tout dans la vie ne vienne pas avec une telle garantie ☺

Tout cela pour vous permettre d'avoir des expériences hors du commun et de progresser le long de votre chemin spirituel...





## Conclusion

---

J'ai tout fait pour construire la meilleure porte qui soit pour vous permettre d'entrer dans le pays merveilleux de la Méditation Profonde.

Je l'ai sculptée avec soin, j'ai huilé les gonds, je l'ai peinte en rouge fluo et j'ai mis un grand signe sur le chemin pour qu'on la voit de loin 😊

Et visiblement j'ai eu raison, puisque la Méditation3G gagne chaque jour de nombreux utilisateurs.

Mon objectif est de vous permettre de méditer dans les meilleures conditions. C'est pour cela que je vous propose :

- La meilleure technologie que je connaisse
- Un produit testé et prouvé, avec 3.457 utilisateurs satisfaits au moment même où j'écris ces mots
- Un service de qualité
- Une garantie satisfait ou remboursé d'une année complète

Maintenant, vous avez le droit de ne pas vous intéresser à la méditation. C'est vrai après tout, nous avons tous tellement de choses à faire dans la vie...

Vous avez le droit de vous laisser distraire une fois de plus par le 'singe mental' qui habite votre cerveau, de jeter ce rapport sur un haussement d'épaule, en vous disant que vous ferez ça plus tard.

Sauf que vous et moi savons très bien comment ça va se passer. Vous allez penser à autre chose, le repas du soir ou le costume à aller apporter au pressing, et vous n'y reviendrez pas.

La raison essentielle pour laquelle les gens n'avancent pas dans leur vie, c'est parce qu'ils sont coincés dans leurs programmations automatiques.

C'est un peu comme un combat si vous voulez. Votre mental vous tient en cage. La Méditation3G est ce qui peut vous permettre de faire sauter ces verrous, mais

en même temps vous êtes encore sous leur influence. Vous êtes hypnotisé par votre propre mental pour ne **pas** bouger.

Alors si vous voulez vraiment faire changer les choses, pour vous, vos proches ou le monde en général, le meilleur conseil que je puisse vous donner, c'est d'agir.

Maintenant.

[www.Meditation3G.com](http://www.Meditation3G.com)





## **A propos de l'Auteur**

---

Dans les premiers temps de sa vie, Claude Cléret a suivi le parcours typique du cadre stressé, passant d'écoles prestigieuses en boulots à lourdes responsabilités.

Et un jour, il a compris que quelque chose de fondamental lui manquait.

Il s'est alors engagé dans une profonde quête personnelle et spirituelle qui a transformé sa vie.

Aujourd'hui Claude a trouvé la cohérence qui manquait à sa vie mais il est encore plus occupé. Il partage son temps entre ses activités de conseil, de coaching et d'entrepreneuriat, avec un thème central : aider les autres à réaliser leur potentiel. Il a notamment créé une école pour enfants en difficulté avec son épouse, et inventé une méthode de méditation, la Méditation3G.

Claude se passionne pour les expériences spirituelles, la nature profonde de notre Univers et la pédagogie de l'éveil, i.e. la capacité à réunir expériences et connaissances pour accompagner quelqu'un le long de son chemin spirituel personnel.

Claude a 34 ans et vit en France, en région parisienne. Il vit avec sa femme, Charlotte, et son petit garçon de 3 ans, Malo.

