



Dorlotez votre côté spirituel!  
10 conseils pour une attitude de pleine zénitude.



# **Dorlotez votre côté spirituel !**

## **10 conseils pour une attitude de pleine zénitude.**

Dorlotez mon côté spirituel avec une attitude de pleine zénitude est une façon de vivre mon quotidien davantage en alignement avec mon intuition, mon coeur et mes dons. Mon expérience de vie m'a amené à trouver des astuces pour m'aider à développer mes connaissances, mes talents et à m'auto-observer pour aider à guérir mes blessures profondes autant physique, émotionnelle, mentale que celle de mon âme. Lorsque j'évoque les blessures de mon âme c'est le lien karmique avec mes vies antérieures vécues sur cette merveilleuse planète ou ailleurs peu importe la dimension des mondes parallèles. Ce sont des énergies néfastes qui demeurent incrustées dans le champ aurique et qui peuvent avoir un effet non bénéfique à tous les niveaux de mon être ainsi affecter mes journées dans cette vie présente.

Tout d'abord la signification du côté spirituel est pour moi une manière de penser et de vivre pour atteindre un objectif de mieux-être dans mon corps physique, mon coeur, mon esprit et mon âme. De focaliser sur une attitude de pleine conscience intérieure dont la zénitude vers l'atteinte de l'équilibre est un cheminement de vie qui m'aide à dorloter mon côté spirituel. D'apporter le rayonnement en mon coeur et à explorer ma créativité, mes propres ressources de ma lumière intérieure et ma capacité intuitive comme source d'épanouissement global de l'être que *Je Suis*. Pour moi la zénitude et la spiritualité forment un joli duo inséparable. La zénitude est un état de calme, de tranquillité et synonyme de sérénité selon la définition du dictionnaire Larousse<sup>1</sup>. Quant à la spiritualité dans toute sa splendeur est ce qui concerne la vie spirituelle qui appartient à l'esprit, à l'âme aussi selon la définition du dictionnaire Larousse: Qui a de la vivacité d'esprit, de la finesse et de l'intelligence<sup>2</sup>. En partant du principe que ce super duo, la zénitude et la spiritualité, sont autant des techniques que des outils précieux à entretenir avec de bonnes habitudes de vie, je vous partage 10 conseils pour dorlotez votre côté spirituel et conserver une attitude de pleine zénitude.

**Comment dorloter votre côté spirituel avec une attitude de zénitude ?**  
**Une attitude zen, un état de tranquillité, de calme et de sérénité sont à votre portée.**

**Voici 10 conseils pour une attitude de pleine zénitude:**

### **1. RESPIREZ**

La respiration consciente est une excellente technique, un processus naturel du corps et un allié de l'esprit afin d'atteindre un état de santé optimal et de pleine zénitude. Que ce soit lors des séances méditatives actives ou bien passives, une marche à l'extérieur ou encore sous la douche respirez en pleine conscience est une action dont on doit reprendre le contrôle, réapprendre à la pratiquer de façon saine avec de bonnes habitudes de vie, car avec diverses tâches à accomplir, le stress et le travail au quotidien c'est possiblement ce qui peut obstruer la respiration naturelle. Plusieurs situations peuvent affecter ce processus naturel d'une respiration normale et lorsque celle-ci est inadéquate elle peut être saccadée, courte, rapide et altérer tous ces bienfaits dont:

- Diminuer l'état de stress et d'anxiété;
- Augmenter la bonne oxygénation dans le sang;
- Améliorer la posture dorsale du corps physique, apporte une souplesse au niveau du diaphragme;
- Aider à gérer les émotions telle que la colère et la tristesse;
- Fortifier le système immunitaire;
- Améliorer la concentration;
- Améliorer la qualité du sommeil;
- Fortifier la vitalité globale.

## **2. L'ARBRE SACRÉ**

Je considère que les plantes, les végétaux et les arbres sont des êtres vivants à part entiers. Que leur énergie et leurs vertus médicinales pour certains sont bienfaites à tous les niveaux pour l'être humain. Que ce soit en forêt, dans un parc ou encore dans la cour de votre demeure, prenez le temps de bien vous connecter avec la nature et les arbres. Admirer, contempler également prendre contact avec leur essence, leur toucher avec gentillesse et amour. Entretenir une conversation de cœur à cœur, leur parler avec douceur et surtout apprendre à les écouter. Assoyez-vous près de votre arbre sacré, centrez-vous au niveau de votre cœur pour vous connecter avec le cœur de l'arbre et exprimez lui vos soucis, partagez lui vos joies il saura vous écouter. Surtout remercier votre ami après votre séance de connexion de votre rencontre sacrée.

## **3. LA MARCHÉ**

Cet exercice physique est tout à fait naturel, simple et facilement accessible. Sortir à l'extérieur pour respirer ; admirer la nature et se ressourcer est une activité physique qui peut également servir de méditation active. La marche demeure un sport avec de nombreux bienfaits. En plus de vous aider à maintenir une excellente forme physique, elle permet de faire travailler les articulations, les muscles ainsi que le système cardiorespiratoire. Quant à la marche méditative ses effets bénéfiques sont tout aussi multiples dont :

- Aide à diminuer l'état de stress et l'anxiété ;
- Diminue les pensées non valorisantes ;
- Augmente le champ de conscience ;
- Aide à maintenir une bonne forme physique.

## **4. CHASSER LES IDÉES NÉGATIVES ET LES CROYANCES LIMITANTES**

Adaptez des attitudes positives et éliminez les croyances non bénéfiques dans votre vie. Chasser la peur entre autres celle du jugement. Tenir un journal personnel peut aider grandement à retrouver une attitude zen. Exprimer les émotions, les idées négatives et les croyances limitantes par écrit est une action bienfaitante et une excellente habitude de vie qui peut s'avérer libératrice. Trouvez le moment dans votre quotidien pour une séance d'écriture qui pour vous est idéale que ce soit le matin à votre levé afin de partir votre journée sur une note enjouée ou utilisez comme somnifère avant d'aller au lit. N'hésitez pas à laisser glisser votre plume sur votre papier afin de rédiger tout ce que votre cœur, vos pensées vous dictent et surtout sans aucune censure. Vous pouvez déchirer et mettre à la corbeille votre papier afin de terminer ce rituel de libération.

## **5. AUTO-MASSAGE**

Un auto-massage des tempes, du cuir chevelu ou encore le yoga du visage peut s'avérer un parfait complément pour prendre le temps de bien respirer et se dorloter avec douceur. Il ne suffit que de quelques minutes au quotidien. Installez-vous confortablement, relaxez vos épaules, vos bras, vos pieds et placez vos mains sur votre ventre. Puis fermez les yeux et prenez conscience de votre respiration. Inspirez et expirez profondément trois fois consécutives.

### **Auto-massage des tempes :**

Cette technique peut être utilisée avec une huile d'amande douce agrémentée d'une ou de deux gouttes d'huile essentielle au doux parfum de lavande qui apaise de par ses propriétés médicinales naturelles. Bien mélanger ces deux composants et frotter légèrement pour le réchauffer en insistant d'étaler le mélange sur le bout de vos doigts. Installez-vous à une table ou à votre bureau de travail, prenez appui sur vos coudes et déposez votre visage dans la paume de vos mains en plaçant vos doigts sur vos tempes. Attention : éviter de toucher vos yeux avec votre mélange huileux surtout si vous utilisez de la menthe poivrée comme huile essentielle ! Effectuez de doux et légers mouvements circulaires avec le bout de vos doigts aux niveaux de vos tempes. Gardez le dos droit le plus possible et utilisez la technique de respiration consciente. Savourez cet instant !

### **Auto-massage du cuir chevelu :**

Glissez vos mains sur les côtés de votre tête vos paumes à la base de votre mâchoire, le bout de vos doigts au-dessus des oreilles et tout en remontant les mains passez les doigts dans votre chevelure puis lorsque vos paumes entrent en contact avec le milieu de vos oreilles, empoignez votre chevelure, inspirez très profondément tirez doucement vos cheveux vers le haut et sur l'expiration relâchez. Ensuite répéter en posant vos mains à la base de votre nuque et remontez les doigts le long de votre chevelure, inspirez profondément, tirez doucement vos cheveux vers le haut et sur l'expiration relâchez. Effectuez avec le bout de vos doigts des petits cercles afin de masser votre cuir chevelu sur l'ensemble de votre tête. Une technique simple qui vous offre un moment de détente instantané.

### **Yoga du visage :**

Vous trouverez sous ce lien de nombreuses vidéos avec des explications pour cette technique de yoga bienfaisant pour trouver la zénitude et bien plus :

<https://www.google.com/search?client=firefox-b-e&q=vid%C3%A9o+yoga+du+visage>

## **6. AUTO-SOIN ÉNERGÉTIQUE**

Un auto-soin énergétique est une approche holistique et globale. Son utilisation est illimitée et puisse sa force dans la source universelle, une énergie d'amour infini. Une technique simple autant pour soulager un problème de santé personnel, améliorer son mieux-être ou pour son éveil tant que pour son évolution spirituelle. Une protection efficace qui apporte un rayonnement lumineux pour soi ou pour tous les êtres vivants sur Terre ou ailleurs. Un auto-soin énergétique est également un cheminement intérieur vers la réalisation de soi qui apporte une source d'inspiration, d'évolution et d'accomplissement. Un savoir ancien placé à notre disposition pour un ressourcement du corps, du cœur et de l'esprit.

Les bienfaits de cette technique sont nombreux tant au niveau physique, émotionnel que spirituel :

- Apporte un nettoyage énergétique ;
- Améliore la respiration ;
- Diminue la douleur à tous les niveaux ;
- Stimule le système immunitaire ;
- Apporte une profonde détente ;
- Revitalise le corps et l'esprit ;
- Active le système énergétique ;
- Équilibre les énergies subtiles ;
- Diminue les toxines ;
- Harmonise les chakras ;
- Et encore plus.

## **7. EXPRIMER SA GRATITUDE**

Être dans la reconnaissance d'un bienfait reçu. Dire merci pour les moments de joie, de bonheur qu'il soit minime ou gigantesque. Dans notre quotidien, s'appliquer à dire merci apporte un bien-être intérieur et plus l'on remercie ces instants vécus plus la vie nous envoie des cadeaux joliment emballés.

## **8. LECTURE EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL**

Les effets bénéfiques de la lecture sont nombreux et heureusement aujourd'hui ils sont reconnus. Optez pour des lectures à développement personnel est un bon moyen efficace et simple pour l'atteinte d'une attitude de pleine zénitude. Entreprendre un voyage intérieur avec des techniques faciles et des outils accessibles qui serviront à améliorer votre vie telle que l'auto-observation ne soit avec des enseignements que l'on retrouve dans les livres à développement personnel s'avère magique afin de dorloter son côté spirituel. Optez pour des bouquins qui vous dictent votre cœur et vers lequel vous vous sentez attiré naturellement. Des enseignements qui aident à éliminer les peurs et les incertitudes du quotidien.

## 9. DANSE MÉDITATIVE

La danse méditative est une technique de méditation active qui peut nous transporter dans un univers qui tend vers la cohérence énergétique. Elle apporte plusieurs bienfaits sur le plan physique, émotionnel et mental.

Lire plus.

<https://www.artinfographik.com/dansemeditative>

## 10. CRÉATIVITÉ

Le processus créatif est un allié de force pour diminuer les tensions, améliorer sa qualité de vie et retrouver l'enfant en soi. Que ce soit par la peinture, le dessin, le tricot, le bricolage ou tout autre technique qui nous amène dans un état profond de calme, de sérénité qui nous transporte afin de vivre l'instant présent. Avez-vous remarqué lorsque vous vous adonnez à l'une de vos passions et que votre esprit créatif est en ébullition vous vous sentez réénergisé et plus léger autant sur le plan physique qu'au niveau émotionnel ? Le processus créatif est puissant et libérateur il peut tout aussi être utilisé en visualisation lors d'une séance méditative. Se positionner dans un état réceptif du flux de la conscience créative peut nous faire vivre un merveilleux moment en lien direct avec l'amour, la source créatrice qui de plus étant disponible à l'infini pour tous ceux et celles qui souhaitent accéder à leur plein potentiel.

Partez à la découverte de votre éveil créatif, dorlotez votre côté spirituel en toute zénitude !

Lynda Geoffroy

---

1. <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/z%C3%A9nitude/10910794>

2. Larousse de Poche 2014, page 774.

Image Pixabay