

Gilles Diederichs

50 EXERCICES DE SPIRITUALITÉ

EYROLLES

Exercice n°00 :

Ce livre est-il fait pour vous ?



Parmi les propositions ci-dessous,
cochez celles qui vous correspondent.

- | | |
|--|---|
| ☐ Vous vous interrogez souvent sur le sens de la vie. | ☐ Vous vous trouvez plus sensible que la moyenne. |
| ☐ Certains épisodes du passé ne seront jamais complètement digérés. | ☐ Un ami vous a trahi(e). Vous avez du mal à pardonner... |
| ☐ Toujours sur la brèche, vous aimeriez avoir du temps pour vous. | ☐ Krishnamurti n'est pas une marque de cosmétique japonaise. |
| ☐ Votre humeur est perméable à celle des autres... | ☐ La souffrance et l'injustice dans le monde vous révoltent. |
| ☐ Une promenade en forêt ou sur une plage déserte ont la vertu de vous apaiser. | ☐ La spiritualité s'entretient comme un jardin. |

Moins de 2 réponses : ce livre ne vous concerne pas.

2 à 5 réponses : la lecture de ce livre vous sera probablement bénéfique. Méditation, techniques de relaxation, de respiration et de visualisation vont enrichir votre capital spirituel.

6 à 10 réponses : ce livre est fait pour vous ! Ces 50 exercices vous aideront à être spirituellement réceptif(ve) à votre environnement, aux autres, et finalement à renouer avec vous-même sur le chemin de la plénitude.



50 EXERCICES DE
SPIRITUALITÉ

Groupe Eyrolles
61, Bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Gilles Diederichs est musico-thérapeute et sophro-relaxologue. Formé à la chromothérapie et à la PNL, il intervient en entreprise sur la gestion du stress. Il est aussi auteur, compositeur et interprète de musiques de bien-être destinées aux enfants comme aux seniors.

Avec la collaboration de Fanny Morquin

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre Français d'Exploitation du Droit de Copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2012
ISBN : 978-2-212-55415-1

Gilles Diederichs



EYROLLES

Dans la même collection :

Philippe Auriol et Marie-Odile Vervisch,

– 50 exercices pour apprendre à s'engager.

– 50 exercices pour savoir s'affirmer.

– 50 exercices pour changer de vie.

– 50 exercices pour penser positif.

Sophie et Laurence Benatar, 50 exercices de relooking.

Laurence Benatar, 50 exercices de confiance en soi.

France Brécard, 50 exercices pour savoir dire non.

Christophe Carré, 50 exercices pour résoudre les conflits
sans violence.

Catherine Cudicio, 50 exercices de PNL.

Émilie Devienne, 50 exercices pour prendre la vie du bon côté.

Gilles Diederichs, 50 exercices de zen.

Laurie Hawkes, 50 exercices pour bien commencer l'année.

Bernadette Lamboy, 50 exercices pour être bien dans son corps.

Laurence Levasseur,

– 50 exercices pour gérer son stress.

– 50 exercices pour prendre la parole en public.

– 50 exercices pour profiter du moment présent.

Virgile Stanislas Martin,

– 50 exercices pour pratiquer la Loi d'Attraction.

– 50 exercices pour convaincre.

Sophie Mauvillé et Patrick Daniels, 50 exercices pour décrypter
les gestes.

Mireille Meyer, 50 exercices d'autohypnose.

Paul-Henri Pion, 50 exercices pour lâcher prise.

Géraldyne Prévot-Gigant,

– 50 exercices pour développer son charisme.

– 50 exercices pour apprendre à méditer.

– 50 exercices pour sortir de la dépendance affective.

– 50 exercices pour sortir du célibat.

Jacques Regard,

– 50 exercices pour ne plus subir les autres.

– 50 exercices pour ne plus tout remettre au lendemain.

– 50 exercices pour retrouver le bonheur.

Jean-Philippe Vidal, 50 exercices pour mieux communiquer
avec les autres.

Sommaire

Introduction	9
1 • Faire face à soi-même	11
Exercice n° 1 : Ma spiritualité	12
Exercice n° 2 : Retouchez le passé !	13
Exercice n° 3 : Le bien et le mal	15
Exercice n° 4 : Qui a raison, qui a tort ?	18
Exercice n° 5 : La flamme apaisante	20
Exercice n° 6 : Une lumière intérieure	21
Exercice n° 7 : Synthèse : le début du chemin	22
2 • Accepter la permanence et l'impermanence . . .	27
Exercice n° 8 : L'imprévu, source de richesse	28
Exercice n° 9 : Le prévisible, source de changement . . .	31
Exercice n° 10 : Rationnel et inconnu	33
Exercice n° 11 : Le puits lumineux	37
Exercice n° 12 : Synthèse : quand le ciel s'éclaircit	40
3 • Puiser dans la nature	43
Exercice n° 13 : L'arbre pour la vitalité	44
Exercice n° 14 : L'eau pour le calme	45
Exercice n° 15 : Le feu contre les émotions négatives . .	46
Exercice n° 16 : Le minéral pour la concentration	47
Exercice n° 17 : L'air pour une perception fluide du monde	48
Exercice n° 18 : La force animale pour l'instinct	50

Exercice n° 19 : L'éther pour le lien	51
Exercice n° 20 : Synthèse : les éléments de la nature . . .	52

4 • Éclairer la grotte 55

Exercice n° 21 : Éclairer son intérieur	56
Exercice n° 22 : Éclairer son chemin	57
Exercice n° 23 : Éclairer l'obscurité	58
Exercice n° 24 : Éclairer autour de soi	59
Exercice n° 25 : Éclairer par le sourire	60
Exercice n° 26 : Synthèse : le cœur léger	62

5 • Nourrir l'affirmation du soi 65

Exercice n° 27 : Le son du prénom	66
Exercice n° 28 : Moi, aujourd'hui	67
Exercice n° 29 : Moi, demain	70
Exercice n° 30 : Dans ma valise	73
Exercice n° 31 : Faites votre choix !	74
Exercice n° 32 : Synthèse : affirmer le soi	75

6 • Créer son jardin 79

Exercice n° 33 : Marche arrière !	80
Exercice n° 34 : Auprès de mon arbre	81
Exercice n° 35 : Une apnée bénéfique	82
Exercice n° 36 : Pratiquez l'autohypnose	83
Exercice n° 37 : Pour un corps en forme	84
Exercice n° 38 : Au firmament	85
Exercice n° 39 : Synthèse : l'arc-en-ciel	86

7 • Semer ses graines 89

Exercice n° 40 : Les graines de la tempérance	90
Exercice n° 41 : Les graines du raisonnement	91
Exercice n° 42 : Les graines de la nature	92
Exercice n° 43 : Les graines du sommeil	93
Exercice n° 44 : Les graines du guide intérieur	94

Exercice n° 45 : Les graines minérales	95
Exercice n° 46 : Les graines végétales.....	96
Exercice n° 47 : Les graines animales	97
Exercice n° 48 : Les graines des ancêtres	98
Exercice n° 49 : Les graines du silence	100
Exercice n° 50 : Synthèse : vers l'autonomie de conscience.	101
Conclusion	105
Pour aller plus loin... ..	107

Introduction

C'est à vous de prendre la décision d'être acteur de votre vie, mais aussi de définir ce que vous entendez par « spiritualité ». Les 50 exercices de cet ouvrage vont vous aider à poser cette définition et à tracer votre chemin personnel. Comme au début d'une nouvelle vie, une partie du décor est déjà en place. Vous êtes construit autour de vides et de pleins, porteur de certitudes, mais aussi de nombreuses questions sans réponse. Une partie de vous résonne sans doute à la rencontre de certains écrits ou de certaines paroles, comme si, à cette occasion, vous retrouviez la mémoire intime d'un lieu connu, lumineux et nourricier, la trace d'une provenance... Grâce à ce livre, vous allez choisir un nouvel environnement de conscience, transformer votre regard sur le monde qui vous entoure, et accepter le changement. Ainsi, vous allez apprendre à accueillir tout ce qui fait écho à votre besoin de comprendre et de vous relier aux autres, à la nature, à l'Univers...

Les exercices qui suivent sont conçus pour mettre en mouvement, doucement et petit à petit, toutes les facettes de votre personnalité. À chaque fin de chapitre, une synthèse vous permet d'ancrer peu à peu en vous les progrès réalisés. Rien ne vous empêche de revenir en arrière de temps à autre, et de revivre les expériences proposées à la lumière d'une nouvelle prise de conscience. En entretenant chaque jour