

Gilles Diederichs



50 EXERCICES
de ZEN

●
EYROLLES

Exercice n°00 :

Ce livre est-il fait pour vous ?



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

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Rien de tel que le grignotage pour se calmer. | <input type="checkbox"/> Vous avez souvent l'impression de perdre votre temps. |
| <input type="checkbox"/> Votre capital quiétude hebdomadaire est réduit à néant en une seule séance de courses. | <input type="checkbox"/> La colère est un plat qui se mange chaud. |
| <input type="checkbox"/> Face à une personne agressive, vous sortez vos gants de boxe. | <input type="checkbox"/> Votre dos s'exprime à votre place. |
| <input type="checkbox"/> Détachement, qu'est-ce que cela veut dire ? | <input type="checkbox"/> Partir en retraite dans le Larzac ? Du luxe ! |
| <input type="checkbox"/> Le zapping est votre seconde nature. | <input type="checkbox"/> Vous ne croyez qu'à toujours plus d'action. |

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

2 à 5 réponses : ce livre vous sera probablement bénéfique. Vous apprendrez à affronter les situations et les personnes difficiles en mode zen.

6 à 10 réponses : ce livre est fait pour vous. Ces 50 exercices vont vous permettre de vivre pleinement le moment présent, gérer vos émotions parasites, et gagner en sérénité. Préparez-vous à modifier en profondeur votre dynamique de vie pour un quotidien plus zen.



50

EXERCICES

de

ZEN

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 séniors.

Avec la collaboration d'Anna Crine

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 : 978-2-212-55416-8

Gilles Diederichs



EYROLLES

Dans la même collection :

- Philippe Auriol et Marie-Odile Vervisch,
50 exercices pour apprendre à s'engager.
- Philippe Auriol et Marie-Odile Vervisch,
50 exercices pour savoir s'affirmer.
- Philippe Auriol et Marie-Odile Vervisch,
50 exercices pour changer de vie.
- Philippe Auriol et Marie-Odile Vervisch,
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 spiritualité.*
- 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.*
- Laurence Levasseur, *50 exercices pour prendre la parole en public.*
- Laurence Levasseur, *50 exercices pour profiter du moment présent.*
- Virgile Stanislas Martin, *50 exercices pour pratiquer la Loi d'Attraction*
- Virgile Stanislas Martin, *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.*
- Géraldyne Prévot-Gigant, *50 exercices pour apprendre à méditer.*
- Géraldyne Prévot-Gigant, *50 exercices pour sortir de la dépendance affective.*
- Géraldyne Prévot-Gigant, *50 exercices pour sortir du célibat.*
- Jacques Regard, *50 exercices pour ne plus subir les autres.*
- Jacques Regard, *50 exercices pour ne plus tout remettre au lendemain.*
- Jacques Regard, *50 exercices pour retrouver le bonheur.*
- Jean-Philippe Vidal, *50 exercices pour mieux communiquer avec les autres.*

Sommaire

Introduction	9
1. Premier pilier : s'écouter	11
Exercice n° 1 : Comment réagissez-vous dans l'urgence ?	12
Exercice n° 2 : Repérez les moments qui vous épuisent	15
Exercice n° 3 : Écoutez votre corps	16
Exercice n° 4 : Arrêtez de ruminer !	18
2. Deuxième pilier : un corps et une respiration zen	21
Exercice n° 5 : Apprenez à respirer	22
Exercice n° 6 : Stimulez votre corps	23
Exercice n° 7 : Assouplissez votre corps	24
Exercice n° 8 : Ralentissez !	25
Exercice n° 9 : Décompressez !	27
Exercice n° 10 : Souriez !	28
Exercice n° 11 : Apaisez vos yeux	29
3. Troisième pilier : une pensée positive	31
Exercice n° 12 : Une pensée à la fois	32
Exercice n° 13 : Recyclez vos pensées !	33
Exercice n° 14 : Jetez votre mauvaise humeur à la poubelle ! .	34
Exercice n° 15 : Développez votre dynamique mentale	35
Exercice n° 16 : Développez votre dynamique corporelle	36
4. Quatrième pilier : zen en toutes circonstances	39
Exercice n° 17 : Méditez pour vous recentrer	40
Exercice n° 18 : Face à un stress intense	41
Exercice n° 19 : Face à vos peurs	43
Exercice n° 20 : Face à la déprime	45
Exercice n° 21 : Face aux critiques	46
Exercice n° 22 : Face à un tire-au-flanc	47

5. Cinquième pilier : s'affirmer	49
Exercice n° 23 : Décryptez votre interlocuteur	50
Exercice n° 24 : Apprenez à décoder les gestes	52
Exercice n° 25 : Canalisez votre trac	54
Exercice n° 26 : Exprimez-vous clairement en public	56
Exercice n° 27 : Renforcez votre discours	57
Exercice n° 28 : Renversez une situation	60
6. Sixième pilier : s'exprimer	63
Exercice n° 29 : Exprimez-vous par votre simple posture	64
Exercice n° 30 : Exprimez-vous en couleurs	65
Exercice n° 31 : Exprimez-vous en musique	66
Exercice n° 32 : Exprimez-vous avec des sons	67
Exercice n° 33 : Exprimez les colères rentrées	68
Exercice n° 34 : Exprimez les anxiétés qui vous étouffent	69
Exercice n° 35 : Exprimez les « J'en ai plein le dos ! »	70
Exercice n° 36 : Exprimez vos inquiétudes	72
7. Septième pilier : s'accomplir	75
Exercice n° 37 : Le dessin comme chemin d'accomplissement	76
Exercice n° 38 : Le sommeil comme chemin d'accomplissement	77
Exercice n° 39 : La respiration comme chemin d'accomplissement	78
Exercice n° 40 : La marche comme chemin d'accomplissement	80
Exercice n° 41 : La projection mentale comme chemin d'accomplissement	81
8. Huitième pilier : vivre le temps présent	83
Exercice n° 42 : Profitez des temps morts	84
Exercice n° 43 : Phrases à méditer	85
Exercice n° 44 : Écoutez et comprenez sans vous stresser	87
Exercice n° 45 : Soyez positif avec vous-même	88

Exercice n° 46 : Soyez positif avec les autres	89
Exercice n° 47 : Zazen et sagesse !	91
9. Neuvième pilier : zen en amour	93
Exercice n° 48 : Définissez la rencontre	94
Exercice n° 49 : Vivez la rencontre	96
Exercice n° 50 : Développez la confiance amoureuse	97
Conclusion	99
Pour aller plus loin	101

