

VOICI POURQUOI VOUS DEVRIEZ MÉDITER QUELQUES MINUTES PAR JOUR

13 janvier 2018 | [Bien-être](#)



Entre le travail et votre vie familiale, vous n'avez pas le temps de prendre soin de vous. Pourtant, vous devriez méditer quelques minutes par jour. Voici pourquoi...

Prendre le temps de se poser et de respirer à fond pendant deux minutes réduit considérablement le stress. Or, cette réaction normale en cas de danger devient nocive, lorsqu'il s'agit de stress chronique. En effet, un état permanent d'anxiété augmente la présence de triglycérides, de cholestérol et de glucose, les facteurs déclencheurs de nombreuses maladies cardiovasculaires. Par ailleurs, d'une manière générale, les défenses immunitaires sont amoindries en cas de stress durable.



Méditer quelques minutes par jour permet d'améliorer sa concentration et sa mémoire. Des études scientifiques ont prouvé que lors d'une séance de méditation même de courte durée, des parties du cerveau peu utilisées au quotidien se mettaient à fonctionner. Or, plus le cerveau travaille, plus ses capacités augmentent.

Méditer aide à reposer son corps et son esprit. Les bienfaits d'une courte sieste sont prouvés mais difficile de dormir au bureau devant vos collègues. En revanche, prendre quelques instants pour soi va passer inaperçu et va vous permettre de faire le plein d'énergie.



La méditation améliore le bonheur et la qualité de vie des personnes souffrant de dépression (elle est une alliée mais ne remplace pas un traitement médicamenteux prescrit par un médecin). En effet, méditer aide à vivre l'instant présent. Vous ne ressassez plus les mauvaises expériences du passé et apprenez petit à petit à ne plus appréhender l'avenir.

Alors convaincu de la nécessité de méditer quelques minutes au quotidien ? Vous avez peur de ne pas y arriver ? La méditation est un « sport », qui demande de l'entraînement pour progresser. Au fil de la pratique, votre capacité à vous recentrer sur vous va s'améliorer. Vous pouvez commencer pendant votre trajet en bus, le soir avant de vous endormir ou le matin au réveil, pour attaquer la journée en pleine forme.