



# Carnet de Méditation

Transforme ta pratique de la  
méditation.



*Emeline  
Chiastolite*



# Bonjour,

## Et bravo d'avoir fait ce pas vers plus de sérénité !

Si tu es ici, c'est que tu souhaites intégrer la méditation dans ta vie de façon simple et fluide, et en tirer les meilleurs bénéfices qui en découlent. Et tu es au bon endroit !

Merci de m'avoir fait confiance et de me laisser t'accompagner sur ce chemin.

## Qui suis-je ?

Avant de continuer, et si tu ne me connais pas encore, je me présente : je suis Emeline, guide de méditation. La méditation est entrée dans ma vie il y a quelques années déjà, et m'a aidé à construire un quotidien plus serein. Aujourd'hui, j'ai à cœur de t'accompagner pour que tu puisses toi aussi intégrer la méditation dans ta vie, et ainsi te reconnecter à ta boussole intérieure. Se reconnecter à soi et découvrir qui on est vraiment est clé pour vivre une vie plus harmonieuse et plus alignée avec nos valeurs.



# Qu'est-ce que le **Carnet de Méditation** ?

Le Carnet de Méditation est un espace dans lequel tu pourras explorer tes pensées, émotions et expériences au fil de ta pratique de la méditation... et tout ça à l'aide d'un stylo et d'un simple cahier !

Dans cet ebook, je te délivre ma méthode pour construire et utiliser ce carnet de façon durable.

## Grâce à cet ebook, tu seras capable de :

- Suivre tes séances de méditation jour après jour
- Approfondir ta pratique méditative en prenant des temps d'observation
- Identifier des actions concrètes à mettre en place pour progresser mois après mois
- Instaurer une pratique qui te ressemble et qui s'intègre dans ton quotidien

## Le carnet est composé de 4 grands types de pages :

- Un **sommaire** pour te repérer au sein de ton carnet.
- Un **suivi mensuel** pour garder une trace mois après mois de ta pratique, et en avoir une vision globale. Comme un sommaire mensuel, il va faire le récapitulatif de toutes les séances réalisées dans le mois.
- Des **pages de méditations**, pour prendre un temps de réflexion après chaque séance. C'est l'occasion d'observer la façon dont ta séance s'est passée.
- Un **bilan mensuel**, pour faire une synthèse du mois passé et identifier des actions à mettre en place pour une méditation plus proche de ton quotidien et qui te permette d'en tirer tous les bénéfices.



# Comment utiliser le carnet de méditation ?



## 1. Structure ton sommaire

La première page de ton carnet sera dédiée au sommaire, constitué de la liste des mois. Il te sera ainsi plus facile d'avoir une vision d'ensemble de ton carnet, et de pouvoir facilement te référer à un mois en particulier.

Pour se faire, :

- Inscrit le titre en haut de page ①
- Trace une ligne verticale vers la droite de la page : dans la partie de gauche ② se trouve le nom des mois, et dans la partie de droite ③ les numéros des pages correspondantes.

The diagram shows a page with a title 'Sommaire' at the top left, marked with a circled '1'. A vertical line is drawn down the page, with the left side marked with a circled '2' and the right side with a circled '3'. The left side contains the text 'Juillet 2023' and the right side contains the number '12'. The page is otherwise blank with horizontal lines.



Certains cahiers ont déjà des pages numérotées, ce qui rend plus facile l'utilisation du sommaire. Si ce n'est pas le cas, il te suffit de numérotéer manuellement les pages que tu utilises, au fur et à mesure de leur utilisation.





### 3. Lors de chaque méditation, prend un temps de réflexion

Après ta méditation, prend le temps d'analyser ce que cette méditation a changé en toi, en remplissant une page de méditation :

- 1 Prend une nouvelle page de ton carnet, et indique en haut de page la date, la durée de la méditation, ainsi que l'état d'esprit dans lequel tu te trouves.
- 2 Continue en décrivant brièvement ta méditation : était-ce une méditation guidée ou non ? quel état le type ou le thème ? où et à quel moment l'as-tu réalisée ? dans quelle position ? Indique ici tous les éléments qui te semblent important autour de cette méditation.
- 3 Sépare ensuite ta page en deux, avec à gauche les éléments qui se sont bien passés pendant ta séance (sous forme de liste d'éléments précédés du symbole '+') ; et à droite les éléments qui se sont moins bien passés (sous forme de liste d'éléments précédés du symbole '-').
- 4 Termine avec une synthèse de la méditation, dans laquelle tu vas pouvoir t'exprimer plus librement pour expliciter tes ressentis par rapport à ta séance.

1 *Lundi 03 juillet*

*Durée : 15 minutes / Etat d'esprit : ●●○○○*

2

- *Méditation guidée, basée sur la respiration*
- *Réalisée en fin de journée, avant de commencer la soirée*

3	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ <i>J'ai pris un temps pour moi</i></li> <li>+ <i>Ma position était confortable et bien stable</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Mes pensées m'ont empêché d'entrer dans la méditation</i></li> <li>- <i>Je suis frustrée de n'avoir pas pu profiter de ce moment</i></li> </ul>
---	---	---

4 *Je n'ai pas réussi à entrer dans la méditation, trop distraite par mes pensées. Je pense que cela vient du fait que j'étais énermée juste avant la séance, j'ai mis du temps avant de faire redescendre la pression... J'aurais peut être dû faire un exercice de respiration en avant...*

4





Prend ensuite une nouvelle page, et indique en titre le nom du mois, suivi de "Synthèse" <sup>3</sup>.

Tu vas pouvoir procéder à l'analyse de ton mois en 3 étapes :

- Prend le temps de refeuilleter toutes tes méditations. C'est l'occasion de relire notamment les synthèses que tu as pu faire, pour te remémorer les points marquant de ton mois.



Si tu ne souhaites pas tout relire, tu peux te concentrer sur les méditations avec l'état d'esprit le plus faible et le plus fort. Cela te permettra d'identifier les méditations qui se sont moins bien passées, pour trouver des solutions pour les limiter ; ou au contraire mieux comprendre ce qui a fait que ça s'est particulièrement bien passé pour pouvoir reproduire la situation. Pour cela, utilise ton tableau de suivi, et rend-toi directement à la page de méditation correspondante grâce au numéro de page associé.

- Fais un rapide bilan de ce mois, sur la base de tout ce que tu as vécu <sup>4</sup>. Note-y tout ce qui te semble important : les aspects positifs, négatifs, les doutes que tu as pu avoir, les questions que tu t'es posées... C'est l'occasion d'identifier les changements éventuels apportés par la méditation à ta vie de tous les jours.
- Sur la base de ce bilan, identifie des actions à mettre en place <sup>5</sup>, qui te permettront de progresser dans ta pratique, ou de l'adapter à ton quotidien (exemple : refaire tel type de méditation, tester une nouvelle position, essayer de méditer 5 minutes de plus...)

Une fois que tu as fait tout ça, n'oublie pas de venir noter dans ton sommaire le numéro de page de fin de mois.

Et recommence avec un nouveau mois !

## 3 Juillet 2023 - Synthèse

Le mois où je n'ai pas médité autant que j'aurais aimé.  
Les séances se sont plutôt bien passées au global, sauf la première où je n'ai pas réussi à entrer dans la méditation : j'étais sans cesse distraite par mes pensées.  
Je pense que cela vient du fait que j'étais énermée juste avant la séance, j'ai mis du temps avant de faire reculer la pression.  
La bonne nouvelle, c'est que j'ai corrigé ma position et qu'à présent je suis à l'aise pour méditer ! À continuer pour la suite.

Les actions pour le mois prochain :

- 5  Essayer de méditer le matin plutôt que le soir
- Faire 3 méditations par semaine
- Tester un nouveau type de méditation

## Pour aller plus loin

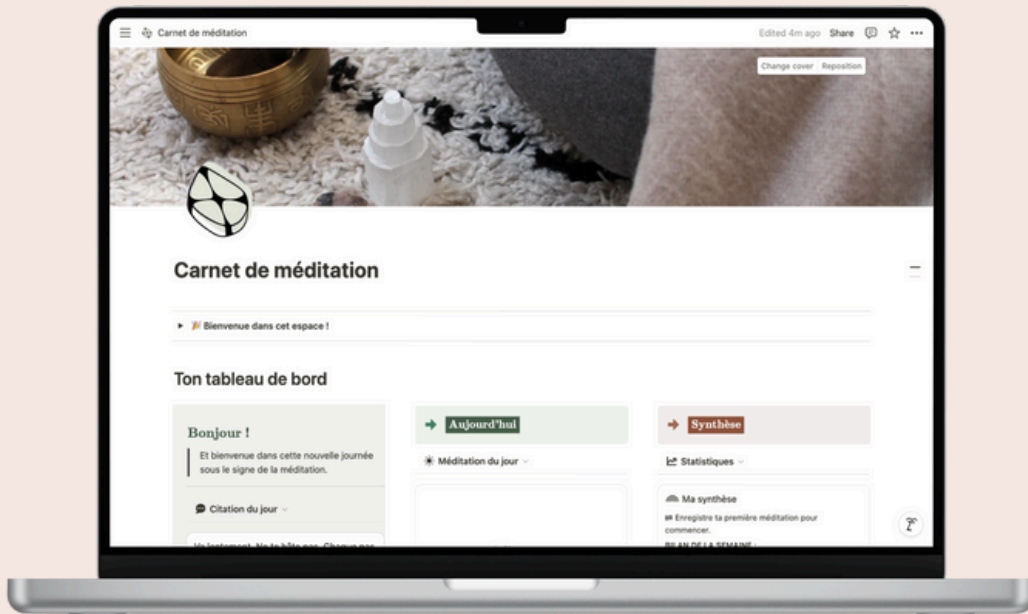
Une vidéo de présentation est disponible, et reprend toutes ces étapes pas à pas.



Si le bouton ne fonctionne pas, copie-colle le lien dans ton navigateur :  
<https://youtu.be/c7rQ796ylzk?si=8N48DPEJDiOywqCo>

Envie d'aller plus loin ?

# Découvre le template Notion Carnet de Méditation



C'est ton allié fidèle pour créer une routine de méditation qui te ressemble et qui s'intègre dans ta vie quotidienne. Retrouve la méthode présentée dans cet ebook pour suivre tes séances et en faire le bilan, mais également des fonctionnalités supplémentaires pour aller encore plus loin dans ta pratique.

### Statistiques dynamiques

Que ce soit sur la semaine, au mois, ou au global, le template calcule automatiquement différentes statistiques comme la durée moyenne des méditations.

### Zone de motivation

Citation du jour qui s'actualise à chaque accès au carnet, zone de pourquoi, possibilité d'ajouter un audio, ... tout est mis en oeuvre pour que tu puisses garder ta motivation.

### Ressources utiles

Garde une trace de toutes les ressources et liens qui te sont utiles autour de la méditation. Tout est réuni au même endroit, pratique pour les retrouver facilement !

En savoir plus



Si le bouton ne fonctionne pas, copie-colle le lien dans ton navigateur :  
<https://emelinechiastolite.fr/carnet-de-meditation/>



## Besoin d'aide ?

N'hésite pas à me contacter à :  
[contact@emelinechiastolite.fr](mailto:contact@emelinechiastolite.fr)

Je te souhaite de belles méditations.

À bientôt,

*Emeline*

[www.emelinechiastolite.fr](http://www.emelinechiastolite.fr)

 [emeline.chiastolite](https://www.instagram.com/emeline.chiastolite)





# Exemple d'utilisation













## Page de méditation

Lundi 03 juillet

Durée : 15 minutes / État d'esprit : ●●○○○

- Méditation guidée, basée sur la respiration
- Réalisée en fin de journée, avant de commencer la soirée

- ⊕ J'ai pris un temps pour moi
- ⊕ Ma position était confortable et bien stable

- ⊖ Mes pensées m'ont empêché d'entrer dans la méditation
- ⊖ Je suis frustrée de n'avoir pas pu profiter de ce moment

Je n'ai pas réussi à entrer dans la méditation, trop distraite par mes pensées.  
Je pense que cela vient du fait que j'étais énervée juste avant la séance, j'ai mis du temps avant de faire redescendre la pression... J'aurais peut-être dû faire un exercice de respiration en amont...

4

## Page de méditation longue

Lundi 03 juillet

Durée : 15 minutes / État d'esprit : ●●○○○

- Méditation guidée, basée sur la respiration
- Réalisée en fin de journée, avant de commencer la soirée

- ⊕ J'ai pris un temps pour moi
- ⊕ Ma position était confortable et bien stable

- ⊖ Mes pensées m'ont empêché d'entrer dans la méditation
- ⊖ Je suis frustrée de n'avoir pas pu profiter de ce moment

Je n'ai pas réussi à entrer dans la méditation, trop distraite par mes pensées. Je pense que cela vient du fait que j'étais énervée juste avant la séance, j'ai mis du temps avant de faire redescendre la pression... J'aurais peut-être dû faire un exercice de respiration en amont...

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed porttitor quis laurus id maximus. Sed sit amet ex placerat, venenatis laurus qui commoda alio. Duis ut laurina eros. Donec pretium urna nibh. Sed aliquam quam eu pretium porta. Nam sed nunc et ex iaculis pharetra. Donec convallis eros vitae ipsum fermentum porttitor. Cras eu lectus placerat, scelerisque lectus non, tincidunt nisl. Proin ultricies at tortor sed luctus. Ut sed elit auctor, cursus ligula sed, lobortis ante.

Orci varius natoque penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur ridiculus mus. Ut or felis consectetur, egestas quam vitae, euismat tellus. Praesent non alio justo. Nunc auctor mi metus, id suscipit lectus molestie ut. Integer commoda vehicula nibh, vitae

4

## Page de méditation longue

ultrices nibh interdum eu. Maecenas tincidunt semper volutpat. Duis tempor vulputate  
nibh id condimentum. Fusce aliquet nec quam sed euismod. Fusce sit amet tellus vel est  
aliquet laoreet. Integer ut congue nibh. Suspendisse potenti. Integer pharetra viverra  
laus non dictum. Morbi ullamcorper laoreet turpiss id dapibus justo consectetur aliquam.

*Vendredi 06 juillet*

*Durée : 20 minutes / État d'esprit : ●●●○○*

- Méditation guidée, basée sur la respiration*
- Réalisée en fin de journée, avant de commencer la soirée*

⊕ ...

⊖ ...

5

## Synthèse mensuelle

### Juillet 2023 - Synthèse

Ce mois-ci, je n'ai pas médité autant que j'aurais aimé.  
Les séances se sont plutôt bien passées au global, sauf la première où je n'ai pas réussi à entrer dans la méditation : j'étais sans cesse distraite par mes pensées.  
Je pense que cela vient du fait que j'étais énervée juste avant la séance, j'ai mis du temps avant de faire redescendre la pression.  
La bonne nouvelle, c'est que j'ai corrigé ma position et qu'à présent je suis à l'aise pour méditer ! À continuer pour la suite.

Les actions pour le mois prochain :

- Essayer de méditer le matin plutôt que le soir
- Faire 3 méditations par semaine
- Tester un nouveau type de méditation