



# LA MUSIQUE ET LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

La musique peut devenir un outil puissant en développement personnel si tu l'utilises avec une intention précise. Voici quelques façons concrètes de l'intégrer :

- **1. Pour la relaxation et la gestion du stress.**
- - choisis des musiques calmes , paroles( piano, douce, guitare douce , sons de nature).
- - utilise les en toile de fond pour tes exercices de respiration ou de méditations.
- - Exemple : dix minutes de cohérence cardiaque avec une musique rythmée à six temps par minute.

## ● 2. Pour la visualisation et l'ancrage

- - **Associe une musique à musique à un état émotionnel positif (confiance, sérénité, énergie).**
- - **Chaque fois que tu réécoutes ce morceau, tu renforces cet état (ancrage émotionnel)**

## ● 3 . Pour la motivation et l'action

- Mets des musiques rythmées, énergétiques( battements réguliers autour de 120-140 PBM).
- Très utiles avant le sport , une présentation, ou quand tu dois passer à l'action.
- Tu peux créer une playlist boots personnelle.

## 4 . Pour la concentration et la créativité

- Favorise les musiques en fond neutre( ambiances, musique binaurale, lo-fi).
- Évité les paroles focus ou créativité.

## 5 . Pour les rituels quotidiens

- Le matin : musique énergisante pour favoriser pour bien démarrer.
- Le soir : musique pour apaisante pour favoriser le sommeil.

Associer une musique à un moment précis de la journée aide à créer une routine mentale.

La clef, c'est de définir ton intention avant de choisir la musique : veux-tu calmer , dynamiser, recentrer, inspirer?



« Il suffit de laisser la musique jouer! »; avec l'Artiste Meiline Chait, entre l'écriture et la réécriture musicale, Meiline Chait , conseillère artistique et chorégraphe , dans son usage si différent d'un instrument de musique en l'occurrence la guitare, pour pouvoir s'accorder, prône l'immanence et sublimité c'est à dire de la liberté sonore où la mélodie est reine.