



mood

CULTIVER SON BONHEUR

morphée



BIENVENUE

Bonjour et bienvenue dans l'univers **Mood**.

Les séances contenues dans **Mood** ont été conçues par 6 experts de la méditation : Sandrine Jourden, Inken Dechow, Dominique Retoux, Juliette Blanche, Elisabeth Couzon et Stéphane Nau.

A l'aide de ce livret, vous pouvez choisir le thème et la séance que vous souhaitez écouter.

A l'arrière du produit, vous pouvez sélectionner votre voix préférée : celle de Sarah ou celle de David.

Toutes les séances sont disponibles en 4 durées : 5, 10, 15 et 20 minutes.

Toute l'équipe **Morphée** vous souhaite de belles séances de méditation et beaucoup de bonheur avec **Mood**.

“Le bonheur n’arrive pas automatiquement, ce n’est pas une grâce qu’un sort heureux peut répandre sur nous et qu’un revers de fortune peut nous enlever ; il dépend de nous seuls. On ne devient pas heureux en une nuit, mais au prix d’un travail patient, poursuivi de jour en jour. Le bonheur se construit, ce qui exige de la peine et du temps. Pour devenir heureux, c’est soi-même qu’il faut savoir changer.”

Francesco et Luca Cavalli-Sforza
La Science du bonheur



GUILLAUME



CHARLIE

Les fondateurs de **Morphée**
aimeraient partager
un secret avec vous.



SOMMAIRE






Comment fonctionne Mood ?	P.6	La batterie	P.35
Les bienfaits de la méditation	P.8	Les produits Morphée	P.36
Nos conseils pour méditer	P.10	Nous contacter	P.37
Les auteurs des séances	P.12	Les mentions légales	P.38
Les thèmes et séances	P.14	Mes séances préférées	P.39
Mon programme personnalisé	P.34		






COMMENT FONCTIONNE MOOD ?



1 Appuyez sur  pour **allumer Mood**. La led blanche va s'allumer.

2 Tournez le **premier bouton** pour choisir **le thème**. Les séances sont réparties en 10 thèmes :


-  Cultiver l'amour bienveillant
-  Apprendre à s'aimer
-  Se relier à la nature
-  Développer la confiance
-  Apprendre à lâcher prise

-  Apprivoiser ses émotions
-  Développer sa concentration
-  Cultiver la joie et la gratitude
-  Se reposer dans le moment présent
-  Méditations libres

3 Tournez le **deuxième bouton** pour choisir **la durée** de votre séance : 5, 10, 15 ou 20 minutes.

4 Tournez le **troisième bouton** pour choisir **vos séances**. Chaque thème contient 8 séances différentes. Le détail des séances se trouve à partir de la page 14. Les séances 1 à 6 sont accessibles à tous les niveaux. Les séances 7 et 8 sont à privilégier pour les confirmés.

5 A l'**arrière du produit**, choisissez **la voix qui va vous guider** : celle de Sarah ou celle de David.

6 Appuyez sur  et **écoutez vos séances** grâce à l'enceinte intégrée ou avec des écouteurs. Vous pouvez écouter votre séance le couvercle ouvert ou fermé. **Mood** s'éteint tout seul à la fin de chaque séance.

LAISSEZ-VOUS GUIDER...

6 Vous n'avez pas le livret avec vous ? Le nom des thèmes est indiqué sous le produit !

LES BIENFAITS DE LA MÉDITATION

Selon une étude publiée dans le journal **"Frontiers in Human Neuroscience"** en 2014, **suivre un programme de méditation de 20 minutes quotidiennement pendant 8 semaines** permet de :

- 1 Réduire le niveau de stress**
(-48% chez les participants)
- 2 Diminuer les symptômes d'anxiété**
(-39% chez les participants)
- 3 Réduire les symptômes de dépression**
(-31% chez les participants)



mood
CULTIVER SON BONHEUR

- 4 Améliorer significativement la capacité à se concentrer**
(+14,8% chez les participants)
- 5 Améliorer la mémoire à court terme**
(+9,1% chez les participants)



1 **Donnez-vous de l'espace**

Si vous avez 20 minutes devant vous, préférez une séance de 15 minutes plutôt qu'une de 20 minutes. Cela va vous permettre de réaliser votre séance dans des conditions optimales, sans être pressé.e par le temps.

4 **Revenez à la voix qui vous guide**

Dès que vous réalisez que vous êtes parti.e dans vos pensées, recentrez vous sur la voix qui vous guide. Cet exercice de va-et-vient fait partie intégrante de la méditation.

2 **Eteignez votre téléphone**

Notre téléphone est souvent notre pire ennemi, surtout lorsqu'il s'agit de méditation. Nous vous invitons à l'éteindre ou à le mettre en mode avion. Pourquoi ne pas l'éloigner à quelques mètres de vous pour éviter les tentations.

5 **Ne vous jugez pas**

Certaines méditations vont être faciles, d'autres plus laborieuses. Votre esprit sera parfois très concentré, parfois moins. C'est normal, ne culpabilisez pas ! Restez indulgent avec vous-même.

3 **Fermez les yeux**

Il est en général plus simple de méditer en ayant les yeux fermés. Cela permet de diminuer les distractions visuelles et de vous concentrer plus facilement.

6 **Favorisez la régularité**

Il est préférable de méditer 5 minutes tous les jours que de réaliser une longue séance de temps à autre. Tentez de créer une routine autour de votre méditation.

7 **Ne soyez pas trop ambitieux**

Vous êtes novice ? Commencez plutôt par de courtes séances pour ne pas vous décourager...

8 **Aménagez-vous un espace de méditation**

Aménagez-vous un petit espace au calme avec un coussin de méditation ou une chaise, des bougies, plantes...

9 **Notez vos séances préférées**

Il n'est pas nécessaire de faire de nouvelles séances tous les jours. Certaines séances vous plaisent particulièrement ? Notez-les dans la partie "Mes séances préférées" à la fin de ce livret. Une même séance peut s'écouter de nombreuses fois !

10 **Matin, journée ou soir ?**

Il n'y a pas de règles ! Le matin, l'esprit est souvent agité. Une séance de méditation permet de bien commencer la journée. Le soir elle permet au flux de pensées de s'apaiser pour passer une bonne nuit. Si vous avez des temps libres la journée, profitez-en !

11 **Un ami pour se motiver ?**

Un ami autour de vous souhaite s'initier à la méditation ? Proposez-lui de se joindre à vous pour un challenge de quelques semaines ou de quelques mois. Vous pourrez alors partager vos expériences. Cela ne fera qu'accroître votre motivation.

12 **Let the sun shine**

Vous avez un peu de temps devant vous ? Le temps est au beau fixe... Installez vous dans un parc, au bord de la mer, en forêt... Et faites de votre séance un moment magique !

LES AUTEURS DES SÉANCES

Toutes les séances contenues dans **Mood** ont été conçues par **6 experts de la méditation** :



- **Sandrine Jourden** est instructrice MBSR* et MSC**. Elle accompagne des particuliers, des entreprises et des organismes de soin. Conférencière, elle est aussi co-auteure du livre "Cheminez vers votre sagesse intérieure" aux éditions Eyrolles.



- **Inken Dechow** intervient auprès des particuliers, en milieu professionnel et lors de conférences pour promouvoir et permettre au plus grand nombre de découvrir la méditation de pleine conscience et l'auto-compassion.



- **Dominique Retoux** est co-fondateur de Pleinement Conscient - Instructeur MBSR & Mindfulness.



- **Juliette Blanche** est formatrice en méditation de pleine conscience et instructrice MBSR*. Elle intervient auprès des entreprises et du grand public en créant des ateliers sur mesure. Présidente de l'AFEM, son souhait est de diffuser la pleine conscience le plus largement possible afin d'apporter de la douceur et de la joie dans le monde.



- **Elisabeth Couzon** est psychologue clinicienne et formatrice en développement personnel et pleine conscience. Elle est l'auteure de plusieurs ouvrages notamment "La méditation de pleine conscience pas à pas" paru chez ESF.



- **Stéphane Nau** est formateur et instructeur de pleine conscience MBSR*, coach et conférencier Tedx. Son ambition est de permettre à chacun de s'apaiser, mieux se connaître, se relier aux autres et s'engager fermement pour le bien commun. Il s'appuie sur plus de 20 ans de pratique régulière de la méditation.

* MBSR : Mindfulness Based Stress Reduction (réduction du stress basée sur la pleine conscience)

** MSC : Mindful Self-Compassion (programme d'auto-compassion)

THÈME 1 : CULTIVER L'AMOUR BIENVEILLANT



Cultiver l'amour bienveillant, c'est **développer des sentiments positifs envers soi-même et les autres** en adoptant une attitude de **compassion** et de **compréhension**, sans jugement ni critique.

AUTEURE DES SÉANCES : SANDRINE JOURDREN

SÉANCES

1 Partager le bonheur :
Être conscient du bonheur et de l'épanouissement de son entourage et accroître son aptitude à le soutenir quand le ciel s'obscurcit.

2 Le soleil :
Ressentir l'ouverture de son cœur grâce à l'image du soleil. Partager des intentions bienveillantes avec son entourage.

3 Mes qualités :
Explorer et reconnaître ses qualités et ses talents. Prendre conscience qu'ils sont le fruit de nos échanges avec notre entourage et de nos expériences passées.

4 Savourer au quotidien :
Apprécier la joie dans sa vie. Apporter de la gratitude à celles et ceux qui nous apportent du bonheur et du bien-être.

5 Les phrases bienveillantes :
Identifier des phrases bienveillantes qui résonnent en soi à destination d'un être cher.

6 Amour et acceptation :
Donner et recevoir de la compassion grâce au souffle. Développer son équilibre mental dans une relation difficile.

NIVEAU EXPERT



7 Empathie, bienveillance et compassion :
Expérimenter et ressentir les différentes facettes de l'amour bienveillant. Identifier la différence entre empathie, bienveillance et compassion.

8 Un être cher :
S'offrir de la bienveillance en activant des sentiments d'amour envers un être cher et envers nous-même.

THÈME 2 : APPRENDRE À S'AIMER



S'aimer, c'est **prendre soin de soi**, cultiver la **bienveillance envers soi-même**, accepter ses qualités et ses défauts, et **renforcer l'estime de soi**.

AUTEURE DES SÉANCES : INKEN DECHOW

SÉANCES

1 Apaiser sa tristesse :
Découvrir ensemble comment accueillir ses émotions pour se reconforter dans les moments difficiles.

2 Mon amie la colère :
Apprendre à écouter sa colère pour la comprendre et l'apaiser.

3 Mes qualités :
Apprendre à apprécier ses qualités et à s'aimer. Même si nous ne sommes pas parfaits.

4 Un ami compatissant :
Faire appel à son imaginaire pour nous aider à trouver "un ami bienveillant" qui nous soutiendra à toute heure de la journée.

5 Ma voix intérieure :
Prendre le temps d'écouter sa voix bienveillante et de se parler comme nous parlerions à un ami.

6 S'offrir du réconfort :
S'offrir une pause dans le tumulte de notre vie à travers l'auto-compassion.

NIVEAU EXPERT



7 Le toucher apaisant :
Retrouver le calme grâce à la technique du toucher apaisant.

8 Le corps :
Reconnaître toutes les qualités de notre corps en pratiquant la gratitude.

THÈME 3 : SE RELIER À LA NATURE



Se relier à la nature, c'est **apprécier sa beauté** mais également **prendre conscience de son rythme, de ses cycles et évolutions**. Un enseignement pour vivre simplement, en harmonie avec soi, avec la nature et les autres.

AUTEUR DES SÉANCES : STÉPHANE NAU

SÉANCES

- 1 L'arbre :** Cultiver les qualités de l'arbre : ancrage, force, souplesse et liberté.
- 2 La balade en forêt :** Cultiver la gratitude, la compassion et la bienveillance à chaque instant.
- 3 La gratitude :** Trouver de la joie dans les petits bonheurs quotidiens.

4 La montagne : Cultiver les qualités de la montagne : solidité, majesté, dignité. Prendre conscience que, quelles que soient les tempêtes, il est possible de rester solide et droit.

5 L'interdépendance : Appréhender son lien avec la nature. L'air que nous respirons vient de la nature et celui que nous rejetons la nourrit.

6 Le paradis intérieur : Se reconnecter au présent et apaiser son esprit. S'ouvrir à la beauté du monde.

NIVEAU EXPERT



7 Le lac : S'approprier les caractéristiques du lac : la fluidité, la profondeur, le calme et laisser entrevoir la profondeur de sa vie intérieure.

8 Connexion à la nature : Prendre conscience que toute vie est composée des 4 éléments : la terre, l'air, l'eau, le feu.

THÈME 4 : DÉVELOPPER LA CONFIANCE



Développer sa **confiance**, c'est **croire en soi** et **prendre des décisions en accord avec ses valeurs**.

AUTEURE DES SÉANCES : SANDRINE JOURDREN

SÉANCES

1 S'ancrer dans le présent :
Lâcher les anticipations négatives, les scénarios catastrophes, apaiser l'esprit et s'ancrer dans l'instant présent.

2 Confiance et compassion :
Identifier cette petite voix qui nous met la pression, ou qui nous limite. Nous ouvrir à de nouvelles possibilités.

3 La sécurité intérieure :
Trouver en nous un lieu sûr. Apprendre à revenir à cet endroit lors de situations difficiles.

4 Posture et confiance :
Trouver la posture la plus équilibrée pour soi en exécutant des mouvements, permet de développer sa confiance en soi.

5 Confiance et acceptation :
Cultiver sa confiance pour être plus enclin à accueillir la vie telle qu'elle est.

6 Se motiver avec compassion :
S'encourager à effectuer les changements nécessaires dans notre vie pour entrer dans un cercle vertueux.

NIVEAU EXPERT



7 Une situation délicate :
Se remémorer une situation délicate et s'apporter de l'auto-compassion grâce à des phrases bienveillantes.

8 L'auto-compassion :
Apprendre à accueillir une critique sans la prendre de manière personnelle.

THÈME 5 : APPRENDRE À LÂCHER PRISE



Apprendre à lâcher prise, c'est **accepter l'imprévisible**.
C'est aussi **vivre le moment présent en se libérant de ses pensées et émotions négatives**.

AUTEURE DES SÉANCES : JULIETTE BLANCHE

SÉANCES

1 Détente du corps :
Atteindre une sensation de sérénité grâce à des mouvements en position assise.

2 Les hauts et les bas :
Rencontrer ses zones d'inconfort et en prendre soin pour mieux vivre les hauts et les bas de sa vie.

3 Mouvement et énergie :
Atteindre une sensation de tonicité grâce à des mouvements en position assise.

4 Surmonter ses jugements :
Mieux surmonter les obstacles du quotidien en apprenant à contourner ses propres jugements.

5 Les mouvements :
Trouver une liberté intérieure en expérimentant la lenteur et la fluidité de son corps.

6 Corps et souffle :
S'entraîner à faire des choix plus conscients en observant ses ressentis.

NIVEAU EXPERT



7 Se libérer de ses pensées :
Ramener son attention vers les sensations de son corps et de sa respiration pour apprendre à lâcher prise.

8 Corps et compassion :
Apprendre à s'aimer en faisant de son corps un véritable allié.

THÈME 6 : APPRIVOISER SES ÉMOTIONS



Apprivoiser ses **émotions**, c'est **les reconnaître, les accepter** et **les appréhender de manière constructive**.
Et ainsi, **reprendre le contrôle de notre vie**.

AUTEURE DES SÉANCES : ELISABETH COUZON

SÉANCES

1 Surmonter sa colère :

Explorer ses émotions telles que la colère grâce à la technique de la métaphore du volcan et apprendre à les apaiser.

2 Retrouver le calme :

Apprendre à calmer et à transformer ses ressentis négatifs en sensations de bien-être grâce à la métaphore de la cascade.

3 Comprendre ses émotions :

Apprendre à libérer ses émotions grâce à son corps et à sa respiration.

4 Les moments heureux :

Apprendre à être plus attentif.ve aux petits moments de joie pour mieux les savourer.

5 Ressentir l'amour :

Explorer comment le sentiment d'amour peut nous aider à vivre son quotidien et à le savourer.

6 Surmonter ses peurs :

Apprendre à localiser ses peurs dans son corps pour relâcher son stress et s'ancrer dans un cadre sécurisé et rassurant.

NIVEAU EXPERT



7 Relâcher la pression :

Apprendre à relâcher la pression tout en profitant du moment présent : en découvrant les liens entre émotion, ressenti et pensée.

8 Libérer son anxiété :

Apprendre à diminuer profondément notre stress et notre anxiété grâce à la technique du comptage.

THÈME 7 : DÉVELOPPER SA CONCENTRATION



Développer sa **concentration**, c'est **être plus efficace tout en étant moins stressé.e**. C'est **améliorer en profondeur sa qualité de vie**.

AUTEURE DES SÉANCES : ELISABETH COUZON

SÉANCES

1 Les petits bonheurs du quotidien :
Vivre pleinement les petits bonheurs du quotidien en cultivant les belles choses de la vie.

2 L'écoute attentive :
Avoir une écoute attentive, tolérante et aimante en développant une attitude bienveillante.

3 Attention et concentration :
Développer une concentration profonde en se focalisant sur les sensations de sa respiration et grâce à la technique du comptage.

4 La bienveillance :
Développer la bienveillance entre nous-même et les gens qui nous entourent.

5 Les postures du corps :
Apprendre à gagner en attention et en concentration grâce à notre posture.

6 Le bol tibétain :
Ecouter attentivement les sons qui nous entourent pour accroître sa concentration.

NIVEAU EXPERT



7 Les mots bienveillants :
Identifier les mots bienveillants qui nous font du bien en nous concentrant dessus. S'apporter du soutien, de la douceur et du courage.

8 Pensées et émotions :
Apprendre à utiliser la pleine conscience comme outil pour identifier nos pensées et nos émotions.

THÈME 8 : CULTIVER LA JOIE ET LA GRATITUDE



Cultiver la **joie** et la **gratitude**, c'est **apprécier les moments positifs de la vie** et **être reconnaissant.e pour les petites choses** en se concentrant sur le positif et en adoptant une **attitude positive**.

AUTEURE DES SÉANCES : SANDRINE JOURDREN

SÉANCES

1 Les actes du quotidien :
Découvrir combien la gratitude contribue à la joie et au bonheur.

2 Nourrir la joie :
Célébrer le positif dans sa vie. Puis identifier où porter son énergie afin d'être plus joyeux et heureux.se.

3 Exprimer sa gratitude :
S'entraîner à ressentir de la gratitude envers les personnes présentes dans sa vie. Sa famille, ses amis, ses collègues, et soi-même.

4 Un beau souvenir :
Apprendre à apprécier les moments agréables de sa vie. A les savourer en se remémorant un souvenir.

5 Joie et moment présent :
Percevoir comment l'instant présent peut être une source de joie inaltérable.

6 Le bien-être intérieur :
Trouver dans le corps un espace de joie. Apprendre à y revenir lorsqu'un événement délicat ou du chagrin se fait sentir.

NIVEAU EXPERT



7 Les objets du quotidien :
Découvrir comment s'émerveiller du quotidien, comme le simple fait de respirer.

8 Une douce présence :
Se relier à son corps. Découvrir combien il peut être vivant et léger.

THÈME 9 : SE REPOSER DANS LE MOMENT PRESENT



Se reposer dans le présent, c'est **vivre pleinement l'instant** et **se concentrer sur l'expérience du moment présent**.

AUTEUR DES SÉANCES : DOMINIQUE RETOUX

SÉANCES

1 Cultiver la gratitude :

Observer le lien entre bonheur et reconnaissance. Être heureux engendre-t-il de la reconnaissance ou est-ce la reconnaissance qui procure du bonheur ?

2 Le lâcher prise :

Nos attentes et nos exigences nous rendent souvent la vie plus difficile qu'elle ne l'est réellement. Et si nous leur montrions la sortie le temps de cette méditation ?

3 L'impermanence :

Le besoin de contrôler sa vie se confronte souvent à la réalité du caractère instable et imprévisible de celle-ci. Et si nous apprenions à mieux vivre au cœur de l'impermanence de la vie ?

4 La tranquillité :

S'installer confortablement et se laisser porter dans ce voyage au cœur de votre conscience.

5 La plénitude :

Profiter pleinement des bienfaits de sa respiration.

6 Un esprit apaisé :

Découvrir comment l'esprit peut s'apaiser grâce au silence.

NIVEAU EXPERT



7 La paix intérieure :

Apprendre à lâcher prise pour trouver la paix dans l'acceptation des choses telles qu'elles sont.

8 Ne rien faire :

Prendre le temps de méditer peut vite devenir une chose de plus "à faire". Pour garder ce plaisir de la méditation, nous vous invitons à un acte radical, celui justement, de "ne rien faire".

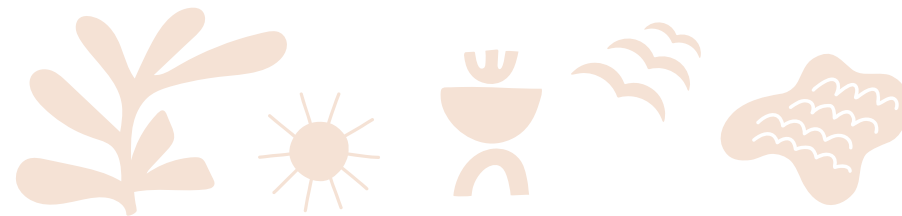
THÈME 10 : MÉDITATIONS LIBRES



Le thème **“Méditations libres”** vous invite à **méditer de façon autonome, sans être guidé.e.**

Pour méditer à votre rythme, vous pouvez par exemple **vous concentrer sur votre respiration**, c'est-à-dire le plus souvent sur **votre abdomen qui monte et qui descend**.

Les sons de la cloche, que l'on appelle **“cloche de rappel”** sont là pour vous aider. Dès qu'elle sonne, vous êtes invité.e à **porter votre attention sur votre respiration** car très souvent notre esprit s'évade dans nos pensées.



Le thème **“Méditations libres”** vous invite, avec **le bouton de droite**, à choisir la fréquence des **“cloches de rappel”**.

- Si vous vous sélectionnez 1, “la cloche de rappel” retentira toutes les minutes.
- Si vous vous sélectionnez 2, elle sonnera toutes les deux minutes et ainsi de suite...

Ces séances commencent et finissent avec le son d'une cloche.

Scannez ce QR code et accédez à votre programme de méditation sur-mesure !

En répondant à un court questionnaire, nous vous proposerons un **programme personnalisé rien que pour vous**. Vous pourrez alors méditer à votre rythme, et profiter pleinement de **Mood**.



mood
CULTIVER SON BONHEUR

- **Mood se charge avec le câble USB-C fourni** en le branchant à un chargeur approprié.
- **Autonomie** : 2h30 en mode lecture
- **Temps de charge** : 2h
- **Témoin lumineux rouge** : la batterie est faible
- **Témoin clignotant rouge** : le produit est en cours de charge
- **Témoin clignotant blanc** : le produit est chargé

LES PRODUITS MORPHÉE

Connaissez-vous les autres produits **Morphée** qui accompagnent déjà plus de 500 000 petits et grands vers le sommeil et la détente ?



morphée

210 séances de méditation et sophrologie pour s'endormir facilement et dormir profondément.



morphée zen

72 séances de relaxation, méditation et sophrologie pour s'apaiser rapidement et diminuer son stress en un instant.



mon petit morphée

192 histoires apaisantes et musiques douces à destination des enfants pour retrouver le calme en journée et s'endormir facilement le soir.



elio

72 histoires et séances de sophrologie à destination des enfants pour découvrir et apprivoiser leurs émotions.

Retrouvez-les sur
www.morphee.co

NOUS CONTACTER

Une question ? Un avis ? Une suggestion ?
Ou simplement l'envie de nous dire bonjour ?

Ecrivez-nous à : bonjour@morphee.co

Rejoignez notre communauté @mymorphee
sur les réseaux sociaux



Garanties

Mood bénéficie de la garantie légale contre tout vice de matériau et de fabrication dans des conditions normales d'utilisation pour une période de 2 ans. Tout retour du produit au titre de la garantie doit faire l'objet d'un accord préalable d'Audiozen. Le client prendra contact avec le service après-vente d'Audiozen qui s'engage à renvoyer, à ses frais, un produit en bon état de fonctionnement.



Points de collecte sur www.quefairedemesdechets.fr
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

5.0V  0.5A

Made in PRC

Model: MBLO1



12 Chemin de Beauregard
13100 Aix-en-Provence - France
www.morphee.co

Crédits

- **Séances écrites par** : Sandrine Jourden, Inken Dechow, Dominique Retoux, Juliette Blanche, Elisabeth Couzon et Stéphane Nau
- **Séances lues par** : David Duclos et Sarah Cornibert
- **Illustrations et création graphique** : Myriam Correard
- **Design du produit** : Agence Fritsch et Durisotti

mood
CULTIVER SON BONHEUR

*
*
*
morpheé