

Sur le Chemin du bien-être



Calendrier de l'Avent 2014

**32 blogueurs vous
conduisent au bien-être**

Introduction

Tout au long de ce mois de décembre, ou plutôt durant toute la durée du calendrier de l'Avent vous avez pu lire les différents articles écrits par les 32 participants de cet évènement.

Tous ont un blog, dans des domaines différents et ils ont tous voulu participer pour vous donner leurs conseils sur leur façon d'atteindre le bien-être.

En lisant cet e-book, vous êtes sur le chemin du bien-être.

Quel que soit votre besoin, vous devriez trouver ce qui vous manquait pour l'atteindre.

Nous vous souhaitons une bonne lecture et une bonne fin d'année.

Mais surtout mettez en pratique ces conseils, car savoir c'est bien mettre en pratique c'est mieux et surtout plus efficace.



Table des matières

Sur le Chemin du bien-être	1
La relaxation	6
Calendrier de l'Avent : la vidéo	7
La respiration profonde	7
Les trois phases de la respiration profonde	8
Le lien entre la perte de poids et le bien-être.	10
Quel est le constat aujourd'hui ?	10
La perte de poids : Une alternative vers la confiance	10
Comment la perte de poids réalise cela ?	11
La conclusion ?	11
Deux couleurs pour vivre une chambre propice à l'Amour !	12
Le deux !	12
Chambre rose ?	12
Nouveau duo ?	13
7 méthodes pour améliorer votre bien-être	15
1ère technique d'amélioration du bien-être	15
2ème technique bien-être	15
3ème clé du bien-être	15
4ème technique	16
5ème technique bien-être	16
6ème technique	17
7ème technique	17
Conclusion	18
Homosexuel et Heureux c'est possible	19
Homosexualité – les cinq injonctions sociales	19
Recherchez-vous le bien-être?	20
Le bien-être c'est d'abord une intention.	21
5 trucs pour améliorer le bien-être	21
L'automassage, véritable source de bien-être	23
Les bienfaits de l'automassage	23
Le massage des pieds et des jambes	24
L'automassage du dos	25
Le massage de la nuque	25
Comment cultiver son bien-être grâce au yoga de la vie ?	26
Cultivez votre bien-être grâce au yoga de la vie !	26
Chaque posture de yoga vous relie un peu plus à votre bien-être	27
Petit secret pour bien pratiquer le yoga de la vie	27
Bien-être et philosophie de rime avec corps et esprit sain	28
1- Le bien-être : L comme Liberté et Légumes	28
2 -Le bien-être : E comme Émotion et Énergie	28
3- Le bien-être : B comme Bifurcation et Bienveillance	29
4- Le bien-être : I comme Intelligence du coeur et Intuition	30
5- Le bien-être : E comme Ennui et Eau	30
6- Le bien-être : N comme Nourriture de l'esprit, Nourriture du corps	31
7- Le bien-être : E comme Émerveillement et Embonpoint	31
8- Le bien-être : T comme Travail et Tempérance	32
9- Le bien-être : R comme Réalisation de soi et Ripaille	32
10- Le bien-être : E comme Écoute et Élixir	33
15 conseils pour vous épanouir et augmenter votre bien-être.....	34

1. Acceptez vos émotions	34
2. Prenez des risques chaque jour.....	34
3. Vivez dans le présent	35
4. Observez votre moi intérieur	35
5. Prenez le temps de rire	35
6. Déterminez et vivez vos valeurs personnelles.....	35
7. Identifiez et utilisez vos points forts	35
8. Pratiquez la gratitude.....	35
9. Découvrez ou redécouvrez une passion	36
10. Faites en priorité ce qui vous rend heureux.....	36
11. Surveillez vos pensées.....	36
12. Débarrassez-vous des gens négatifs	36
13. Entourez-vous de senteurs et de sons positifs	37
14. Cherchez et trouvez l'inspiration	37
15. Prenez le temps de méditer.....	37
A vous	37
Suivons le Chemin du Bien-Être en éliminant la fatigue hivernale !	38
D'où vient cette fatigue hivernale ?	38
Offrez-vous des bases saines... ..	39
Après cela, un repos bien mérité... ..	40
Bon, d'accord, cela ne suffit pas toujours... Mais on a de quoi y remédier !	40
Si vous voulez suivre le Chemin du Bien-Être, même en hiver, aidez votre énergie à y circuler ! 41	
3 remèdes naturels contre la fatigue hivernale : 3 bons réflexes à adopter !	41
Réflexe 1 : La gelée royale – Elle n'a rien de démodée	41
Réflexe 2 : La vitamine C – Oui mais naturelle !	41
Réflexe 3 : L'ortie – Pas si indésirable que ça... ..	42
Avez-vous l'impression aujourd'hui de chercher un sens à votre vie ?	44
Réaliser votre Mission de Vie est une part de votre Bien-Être	44
Comment savoir quelle est votre mission de vie ?	45
Entourez-vous des bonnes personnes	45
Repas de fête ne pas grossir	46
Une bonne préparation	46
Tenue correcte exigée	47
Rien n'est perdu	47
Comment atteindre ce bonheur ou encore l'éveil	49
Voyage au centre de la Terre	49
Suivre les guides pour atteindre le bonheur	49
Atteindre le bonheur par vous-même	50
3 pistes pour des fêtes plus simples	52
Aux personnes que vous aimez, n'offrez pas de cadeaux mais des expériences.	52
Apaisez vos émotions	52
Cultivez la bienveillance, envers vous-même et envers les autres	53
10 jours pour suivre 10 conseils pour atteindre le bonheur	55
Dormir :	55
Se fixer des objectifs :	55
Oublier rapidement le négatif :	55
S'ouvrir sans cesse à de nouvelles expériences :	55
Savourer le plaisir de l'attente :	56
Apprendre à lâcher prise :	56
Avoir de bons amis :	56

Aimer et donner aux autres :	56
Vivre et laisser vivre :	56
Pratiquer une activité physique :	57
Vous voulez résister aux tentations et aux compulsions lors des fêtes ?	58
Faites-vous plaisir lors des fêtes de fin d'année	58
Au pire, si vous prenez du poids, votre corps se régulera tout seul	60
Le bien-être quotidien par la salutation au soleil	62
Pourquoi la salutation au soleil ?	62
Comment pratiquer la salutation au soleil ?	62
1/La montagne	62
2/La pince debout	62
3/Le demi-chien	63
4/La fente	63
5/La planche	63
6/Le cobra	63
7/Le chien tête en bas	63
Les conditions favorables pour votre bien-être quotidien	64
Encore mieux que le bonheur ?	64
Puis-je régler un problème physique avec la méthode Ho'oponopono ?	65
La méthode Ho'oponopono à l'ordre du jour.....	65
1°) Les petits bobos ponctuels et la méthode Ho'oponopono.....	67
2°) Les pathologies plus lourdes mais pas dangereuses avec la méthode Ho'oponopono.....	67
Ma mémoire au sommeil et la méthode Ho'oponopono	69
Tant mieux si vous vous sentez mal !	77
Pourquoi rechercher le bien-être ?	77
Alors, comment s'en sortir ?	77
Et si cette femme change ?	78
Le prix du bien-être !	79
"Quand l'aromathérapie aide à mieux vivre Décembre..."	81
La bête à deux dos	81
Les bénéfiques	81
Prenez une douche ou un bain	83
Se sentir mieux en posant ses limites : arrêtez d'être un paillason !	84
D'où vient cette difficulté à poser des limites ?	85
Maintenant, observez votre vie :	86
Comprendre la constipation et agir	88
Etes-vous constipé ?	88
« Pour quelles raisons suis-je constipé, moi ? »	88
Agir à trois niveaux	89
Un péristaltisme ralenti	89
Apprenez à manger !	90
Une fonction enzymatique insuffisante	91
Trop d'inflammation dans le corps	92
Difficile de faire mieux.	92
Le bien-être et l'équilibre général	93
L'huile essentielle	94
Les propriétés des huiles essentielles	95
Comment utiliser les huiles essentielles ?	95
Vivre au présent permet d'être efficace et heureux.	99
Bien-être pendant l'Avent : et après ?	102

Bien-être pendant l'Avent : et après ?	102
1) Apprenez à traiter efficacement vos problèmes !	102
2) Faites de la Réflac'tion.	103
3) Contribuez à améliorer le moral de votre entourage.	104
Mes articles du calendrier de l'Avent	106
Le calendrier de l'Avent du bien-être Et pour commencer : 2 articles !!!.....	106
Votre chambre à coucher en voit de toutes les couleurs Calendrier de l'Avent	106
L'huile de coco pour tous vos repas de fêtes Calendrier de l'Avent.....	106
7 stratégies pour devenir heureux Calendrier de l'Avent	106
Comment améliorer son bien-être Calendrier de l'Avent.....	106
Mal de dos, massages et exercices Calendrier de l'Avent.....	106
Le yoga vous aide à vivre dans le bien-être Calendrier de l'Avent.....	106
L'alphabet du bien-être et l'harmonie énergétique Calendrier de l'Avent	106
Gérer vos émotions avec le potentiel caché de la méditation Calendrier de l'Avent	106
7 positions de la salutation au soleil et 7 raisons de manger bio.....	107
Traditions avec la méthode Ho'oponopono et un conte de Noël	107
Comment réussir à adopter de bonnes habitudes	107
200 orgasmes ! Qui dit mieux ? Calendrier de l'Avent	107
Y a-t-il des limites au bien-être ? Calendrier de l'Avent	107
Constipation et diabète. Quel rapport ? L'alimentation.....	107
Les excès n'ont jamais été aussi proches Calendrier de l'Avent.....	107
Moins de stress augmente l'efficacité Calendrier de l'Avent.....	107
Les excès n'ont jamais été aussi proches Calendrier de l'Avent.....	107
Conclusion	108

La relaxation

Pour ce premier jour, je vous propose un exercice de relaxation car je suis persuadée qu'il vous aidera tout au long de ce mois.

Durant cette période particulière, entre courses dans les grands magasins, les achats de dernière minute, les préparatifs en tous genres, les enfants qui sont tous excités, les occasions d'être stressé sont nombreuses. Sans compter la fatigue qui s'accumule.

Pouvoir se relaxer à tous moments de la journée, chaque jour, quand vous le désirez, en profitant des moments d'attente est ce qui vous aidera le plus jusqu'au jour J.

Calendrier de l'Avent : la vidéo

Cet exercice est simple mais efficace pour retrouver le calme rapidement, utilisez-le aussi souvent que vous en aurez besoin.

L'exercice peut se pratiquer debout ou assis, voire allongé, mais cette position est plus rare dans la journée. Pratiquez tous les jours du calendrier de l'Avent et faites le point sur votre bien-être

J'ai fait comme si j'étais dans une salle d'attente, chez le médecin ou le dentiste. D'ailleurs la dernière fois que je suis allée chez le médecin, j'avais rendez-vous à 19h30 et j'en suis sortie à 21h35. Dans ce cas-là, on a bien besoin de se relaxer pour ne pas avoir envie de s'en prendre au médecin.

Si vous vous trouvez être dans une file d'attente, vous pouvez aussi faire cet exercice très discret, qui vous fera retrouver votre calme.

Vous pouvez regarder la vidéo, en cliquant sur ce lien :

Exercice de relaxation en vidéo

La respiration profonde

C'est le **premier exercice du calendrier de l'Avent du bien-être** et vous devez le pratiquer chaque jour pour arriver serein au réveillon et joyeux

et en forme au jour de Noël.

Si vous pratiquez la respiration profonde chaque matin avant de vous lever et chaque soir au moment où vous vous mettez au lit vous améliorerez vos capacités physiques et intellectuelles. Il vous suffit de faire 10 respirations

Durant ce mois de décembre souvent gris et surchargé, mieux vaut avoir des atouts pour garder sa forme et son bien-être.

Je ne reviens pas dessus, je vous ai déjà expliqué que la majorité de la population respire mal en raison du stress permanent. Je vous ai aussi expliqué la technique de la respiration. Maintenant il faut passer à la pratique.

Pour que vos enfants aient moins de problèmes respiratoires, comme les bronchiolites pour les plus jeunes, vous pouvez les inviter à participer à votre séance de respiration profonde, vous éviterez ainsi quelques visites chez le médecin.

Les trois phases de la respiration profonde

- La respiration abdominale (c'est la plus importante)
- La respiration thoracique (c'est la plus courante), appelée aussi costale
- La respiration claviculaire (la moins utilisée)

C'est la combinaison de ces trois respirations qui constitue la respiration profonde.

Pour qu'elle soit parfaite, il faut que l'expiration dure 2 fois plus longtemps que l'inspiration afin de libérer le plus de place possible dans vos poumons pour l'oxygène que vous allez inspirer.

En plus de l'inspiration et de l'expiration (la plus importante), il y a une phase de blocage de la respiration poumons pleins qui dure la moitié du temps de l'inspiration.

Il existe une autre phase que je ne conseille pas pour la première approche, c'est le blocage poumons vides pour un temps aussi long que le blocage

poumons pleins.

Si le blocage poumons pleins a vraiment un sens pour moi, le blocage poumons vides en a moins. Le blocage poumons pleins permet à toutes nos petites cellules grises ou pas de profiter pleinement de l'oxygène qui circule par le flux sanguin, ce qui n'est pas le cas poumons vides.

Mais vous pouvez pratiquer de l'une ou l'autre manière sans que cela ait une incidence sur les bienfaits que peut vous apporter la respiration profonde.

Vous pouvez retrouver d'autres conseils sur mon blog.

Article écrit par Katibel du blog [Forme et bien-être](#)



Le lien entre la perte de poids et le bien-être.

Quel est le constat aujourd'hui ?

Il existe un grand nombre de statistiques publiées qui nous apportent des informations précieuses sur notre manière de vivre.

En voilà quelques-unes :

En France, 4 millions de personnes sont obèses et 13% sont en surpoids. Ce qui fait 17 %, soit plus de 10 millions de personnes qui ont un des soucis de poids.

Les personnes les plus touchés par ce phénomène sont les classes sociales dites ouvrières, rural ou prolétaires.

Bien entendu, il n'est pas mentionné ici le grand nombre de personnes qui souhaitent perdre 2,3 kilos uniquement.

Il est prouvé par les psychologues que l'échec lors d'un régime, la reprise de poids ou la préoccupation de ces kilos superflus entraînent une diminution de l'estime de soi, donc indirectement de votre confiance en vous...

C'est ici que commence mon sujet : La population aurait par conséquent un souci de bien-être plus ou moins présent à cause d'un problème de poids et de physique, en sachant que 62% de la population Française est préoccupé par son poids !

La conclusion est que cela représente potentiellement 40 millions de Français qui pourraient se sentir bien mieux dont des personnes qui manquent cruellement de confiance en eux !

La perte de poids : Une alternative vers la confiance

Je suis très intéressé par tout ce qui touche à la confiance et au développement de soi-même.

Il existe de nombreux moyens d'enclencher un cercle vertueux afin de vous sentir bien voire même avoir un grand niveau de confiance.

La manière la plus directe et la plus efficace sera sans doute un travail sur le

développement de soi par le biais de bouquin, de séminaire etc...

Toutefois, la partie physique représente un autre axe appréciable qui peut amener à un résultat similaire.

Comment la perte de poids réalise cela ?

Lorsque vous réalisez un régime, une perte de poids dont vous êtes fier, que votre regard change devant le miroir et que vous ne reprenez pas vos kilos, vous entamez un chemin de réussite.

En effet, lorsque vous allez mieux, cela se ressent au sein de votre couple et de vos relations, vous affichez un sentiment de bien-être.

Ces relations et votre sourire peuvent vous amener à des opportunités. Si ce n'est pas le cas à court terme, ils peuvent vous apporter une productivité et dynamisme indéniable dans votre emploi.

Alors, imaginez-vous demain que votre physique vous plaise et convienne à merveille, que votre couple et vos relations se déroulent très bien, que votre cadre professionnel se déroule convenablement. **Qu'en sera-t-il de votre motivation ?**

L'étape suivante et logique de la motivation est souvent d'offrir et de donner aux gens. Cela se traduit et se matérialise par une idée, un projet, un partage qui vous tiens à coeur : cela dépend de chacun.

Vous pouvez avoir envie de faire de l'humanitaire dans une association, de lancer votre entreprise, de vous lancer dans l'une de vos passions ou d'en découvrir une...

Tous ces éléments se déroulent car, vous avez enclenché le cercle vertueux au départ.

Le plus choquant c'est qu'un événement anodin ou minime que vous réalisez aujourd'hui ou que vous entamez dès demain peut avoir un impact considérable avec le temps.

Imaginez-vous l'idée de créer votre entreprise. Aujourd'hui, elle est naissante, mais dans 2 ans, elle pourra avoir considérablement évoluée en

généralisant des revenus qui vous offrent la liberté financière...

Imaginez-vous que vous débutez une passion et que vous y observez un talent certain, vous pouvez vous retrouver peintre/artiste dans 3 ans...

Tout ceux-là sont bien entendu des exemples. Là où je souhaite vous amener c'est vous faire comprendre que la perte de poids et indirectement votre santé sont les premières marches d'un escalier (parmi d'autres) qui vous amène vers le bien-être et le bonheur en route, mais pas seulement. Car, le bonheur est à portée de main, il vous attend même bien plus après votre bien-être.

La conclusion ?

Il ne tient qu'à vous de monter la première marche. Que cela soit par votre satisfaction physique, par le développement de soi, par votre carrière professionnelle, par votre famille... il existe de nombreuses premières marches et selon les personnes, l'une aura plus d'efficacité que l'autre. Prenez soin de vous.

Article écrit par Alexandre du blog [Perdre 10 kilos](#)



Deux couleurs pour vivre une chambre

propice à l'Amour !

Le deux !

Ce chiffre évoque le couple, le duo et quand on parle de couple, on pense au lieu qui lui est dédié en particulier : la chambre ! Et justement cette pièce n'est-elle pas celle qui va nous apaiser, celle où on a particulièrement envie de s'y réfugier quand le besoin impérieux de repos et de ressourcement, voire de réflexion se fait pressant ?

La couleur joue un rôle important dans la recherche de bien-être personnel car nous la percevons avec notre corps (nous avons des récepteurs thermiques dans le derme de la peau). Bien placée dans cette pièce la plus intime de la maison, elle peut nous aider à retrouver des forces et de l'inspiration.

Deux, c'est aussi le nombre de coloris que l'on peut placer sur les murs de la chambre sans risque d'overdose colorée et un choix judicieux peut favoriser ce que l'on souhaite vivre en couple. Alors que cet article soit comme une boîte à pinces pour aider à créer une ambiance bienfaitrice pour se choyer à un et à deux !

Tous les styles sont permis dans cette pièce mais choisir en premier des coloris calmes suscite tout de suite une ambiance plus douce, plus câline : le rose, le saumon, le violet et le parme sont les couleurs à privilégier avec une touche de rouge pour la passion.

Chambre rose ?

Pas sûr que cela plaise à Monsieur qui en général préfère le bleu ! Mais va pour le bleu apaisant en deuxième couleur seulement et plutôt pour une petite pièce, car trop de bleu induit une réserve émotionnelle, voire du blues. La chambre doit être ressourçante et permettre aussi d'ouvrir son cœur et de se confier à l'autre, alors pas trop de bleu !

Quel duo de couleur donc est-il possible de mettre pour favoriser le bien-être

à deux ?

On reprend donc : Les teintes rosées, abricotées, pêche sont les coloris qui permettent de sentir protégé et en sécurité et peuvent aller jusqu'au terracotta, framboise, fuschia, rose indien et lilas rosé. Si on n'aime pas le rose, on privilège d'abord une teinte claire qui sera la base de la décoration murale comme des coloris champagne, miel blond, crème, ivoire, vert d'eau, vert anis, bleu ciel, lavande, lilas.

Ces coloris clairs apaisent l'émotionnel et permettent de placer ensuite une autre couleur qui va agir sur la psyché du couple :

Soit on met un coloris vif et tonique pour vivre plus passionnellement son couple ou on choisit un autre coloris pastel pour inciter à plus de tendresse, de douceur si par exemple le couple est d'un tempérament nerveux ou stressé.

Voici quelques associations qui peuvent agir sur l'harmonie à deux :

Le turquoise ou le bleu-vert associé à des touches roses, terracotta ou pêche crée un renouveau positif pour un couple ensemble depuis **longtemps. Le vert d'eau avec des tons rosés incitent à la tendresse, à la patience et à l'amour dans la durée.**

Deux tons de rose dont un plus intense comme du fuchsia ajoutent de l'intensité relationnelle, de la passion et de la sensualité.

Associer du rose et du violet accentue la délicatesse, la quête d'harmonie et d'écoute du couple mais trop de violet intensifie l'idéal amoureux et n'est pas assez concret.

Nouveau duo ?

En deuxième couleur, un coloris plus sombre peut être préféré si on est un nouveau couple que l'on souhaite s'affirmer. Avec modération, le brun, le gris anthracite ou des beiges foncés ont une influence sécurisante, mais trop de foncé crée un repli sur soi et réduit l'espace alors recherchez l'équilibre ! Vous avez remarqué peut-être que certaines couleurs ne sont pas évoquées

pour les murs de la chambre, il s'agit du jaune et de l'orange, couleurs trop solaires et dynamiques. Ces couleurs avec le rouge peuvent être placées en touche mais en touches seulement sous forme d'accessoires décoratifs comme des coussins, un dessus de lit ou des sièges !

Ainsi, selon chacun, le choix des couleurs influence la relation amoureuse et si elles sont harmonieuses dans la chambre, le sentiment commun de plénitude amoureuse est présent.

Notre boîte à pinceaux se referme et c'est à vous maintenant de choisir les vôtres pour peindre les couleurs du bien-être, de votre bien-être en duo ! Si vous avez l'embarras du choix, nous pouvons **vous aider** !

C'est à quatre mains que Véronique et Bruno, du blog « [Domaine Maison](#) » ont écrit cet article.



7 méthodes pour améliorer votre bien-être

1ère technique d'amélioration du bien-être

Mangez moins et mieux !

Que c'est désolant de **prendre du ventre avec l'âge**. Pourtant **ce n'est pas inévitable**. On ne se sent pas bien quand on prend du ventre. Et pourquoi prend-on du ventre ? **Parce qu'on mange trop et n'importe quoi**.

Certains livres exposants des techniques d'orient disent qu'il ne faut pas manger plus que ce que l'on peut tenir dans le creux des deux mains réunies. Sans aller jusque-là (de toutes façons, cela dépend de ce que l'on mange- on connaît la rigueur de ces cultures : on les subit en informatique) il est bon de réduire son apport calorique.

Mangez vrai, mangez sain, mangez bio et non préparé. Mangez des aliments les plus proches de la nature : fruits, légumes les moins préparés et **évités les produits industriels**.

Évitez le sucre raffiné, la viande, les produits laitiers et le beurre. Vous verrez, vous me remercierez.

2ème technique bien-être

La méditation

Alors, je sais, on parle beaucoup de la méditation, certains auteurs se remplissent les poches avec des livres plus ou moins bien faits - dans le meilleur des cas ils sont bien illustrés.

Mais cela ne marche pas.

Pourquoi ?

Parce qu'il faudrait passer sa vie à méditer, comme les moines, pour que cela ait un vrai effet. Bien sûr cela peut calmer sur le coup (mais autant faire une bonne sieste, non ?).

D'autre part, il est difficile d'appliquer à soi-même des techniques qui

marchent sur d'autres. Chacun est spécifique.

Rappelons quand même le **but de la méditation : faire taire la petite voix en nous qui nous répète des choses qui ne nous sont pas utiles, voire nuisibles.**

Mais il y a mieux que la méditation. Aussi je vous propose de sauter le pas.

3ème clé du bien-être

L'autohypnose

L'autohypnose c'est **l'art et la technique de s'adresser à son inconscient.** L'inconscient c'est cette partie de nous qui fait battre notre coeur et maintient notre température, qui nous aide à marcher sans que l'on ait à intervenir consciemment, etc. C'est notre partie la plus puissante mais la moins sophistiquée. Je veux dire par là qu'elle est **comme un enfant de 5 ans.** Elle réagit. Et **parfois elle réagit dans le mauvais sens.**

L'inconscient croit solutionner un problème mais il nous entraîne vers le surpoids ou la crise de spasmophilie.

Imaginez un instant ce que serait l'amélioration de votre bien-être si vous aviez un ami à l'intérieur de vous qui veillerait à votre bien-être 24H/24 et 7j/7 !

Car l'inconscient ne dort pas ! Il est toujours là pour faire battre votre coeur et maintenir les constantes de votre sang, ou encore vous faire respirer. Et cela tout au long de votre vie, même la nuit.

C'est aussi lui qui vous fait grossir ou tomber malade. Tel un enfant qui a besoin que l'on s'occupe de lui, **la maladie peut apporter des bénéfices secondaires** comme l'attention d'autres personnes.

Je vous invite donc à **découvrir l'autohypnose pour améliorer votre bien-être.** Quand vous saurez parler à votre inconscient vous pourrez lui demander plein de petits services !

4ème technique

Le sport

Faire du sport de façon modérée ne fait pas perdre du poids mais permet de rester en forme et de garder de la masse musculaire qui, elle-même, consomme de l'énergie.

Mais le sport peut nuire à la santé. Ne forcez pas ! Je vois tant de coureurs amateurs (et du dimanche) qui poussent au-delà de leurs limites, tout ça pour courir 30 minutes !

Et puis, l'activité physique c'est aussi :

- faire le ménage (et oui, messieurs)
- jouer avec les enfants,
- ranger,
- visiter une ville à pieds.

C'est plus modéré et aussi efficace.

5ème technique bien-être

La PNL

La PNL est une science qui permet de mieux communiquer mais aussi de mieux se comprendre et comprendre les autres (leurs comportements, leurs réactions).

Le stress, et donc, l'absence de bien-être sont souvent dus à l'incompréhension du comportement des autres. Il suffit de regarder Koh-Lanta pour voir dans quel état peut mettre une réflexion, la décision de ne pas partager un jeu de confort ou de casser une flèche qui fait perdre l'espoir de partager un moment avec sa maman.

Je sais, le manque de nourriture, la fatigue et les piqûres d'insectes aident.

Mais ce ne sont que des catalyseurs.

Quand on connaît le fonctionnement du cerveau et de la communication, on accepte plus facilement l'imperfection humaine.

Apprendre la PNL vous aidera donc à réduire votre stress et à améliorer par conséquent votre bien-être.

Et cela nous amène tout naturellement vers notre prochaine technique.

6ème technique

Le détachement

Notre société occidentale nous pousse à la consommation. Le dernier iPhone (la belle arnaque), la dernière montre (plus personne n'avait de montre, maintenant ils en font un bijou, un objet de "m'as-tu-vu"), etc. Il faut toujours plus d'argent pour se payer le futile.

Apprenez l'art du détachement, ou, comme certains disent, l'art du **moment présent**.

C'est un peu l'objet de la méditation.

Une perte d'argent ? Ce n'est que de l'argent.

Un job perdu ? Ce n'est qu'un travail.

Il faut savoir relativiser. C'est nécessaire.

Pensez à ces gens qui vivent des guerres. Il n'y en a pas très loin de chez nous. Ils reconstruisent ailleurs. Pendant 4000 ans l'Histoire n'a été qu'un long cortège de massacres et de reconstructions. Je n'aurais pas aimé vivre en ces temps-là.

Même chez nous, il y a 70 ans on se faisait bombarder à l'aveugle par nos futurs libérateurs.

OK, me direz-vous. Comment faire pour surmonter tout ça ? Se mettre à la religion ?

Non, à moins que vous vouliez revenir dans l'obscurantisme. Si spirituel il y a, il est dans l'homme lui-même.

Cela nous ouvre les portes de la dernière technique.

7ème technique

La spiritualité

Quand le dis spiritualité, il ne s'agit pas de religion. Je pense plutôt à **l'Énergie Universelle. Celle qui unit tous les hommes et l'Univers.** Après tout, nous sommes faits de poussière d'étoiles, non ?

Alors, écoutez un peu.

Que ce soit en Reiki, chez les magnétiseurs, avec le Quatum Touch, en acupuncture, ou en physique quantique et en astrophysique, on découvre de plus en plus que matière et énergie sont interchangeable et que **NOUS SOMMES ÉNERGIE.**

La matière est une expression de l'énergie.

Nous sommes du vide avec quelques atomes maintenus en l'air par de l'énergie. **Et si notre réalité était une illusion ?** Vous savez, comme ces illusions qui maintiennent tout un peuple sur un mauvais chemin, et qu'il se rend compte, au lendemain d'une défaite qu'il s'était trompé.

Peut-être que la vie sur terre n'est qu'une illusion, ou un enfer. Puisez les enseignements des cultures orientales : le Karma, etc. **Vivez en harmonie avec la nature et les autres** (mais ne soyez pas crédules et défendez-vous des agresseurs qui n'ont pas encore atteint votre niveau élevé d'énergie : **si vis pacem para bellum**).

Plus vos actions sont élevées, plus vous gagnez en énergie. C'est comme dans un jeu.

Plus vous pensez beau et bien, plus votre énergie croît.

Sans entrer dans des considérations religieuses, pour moi, le Christ était un guérisseur dont le message a été mal compris. Il a été traduit par des théologues en messages de menace et de crainte.

Les personnes initiées au Reiki, les magnétiseurs sont capables de soigner avec leurs mains. **Imaginez ce que l'on pourrait faire au niveau mondial si chacun de nous élevait son énergie ?**

Rêvons, rêvons. En attendant, n'oubliez pas le message des **"7 habitudes de ceux qui réussissent tout ce qu'ils entreprennent"** : **il faut**

commencer par sa petite sphère personnelle.

Conclusion

Nous en avons terminé avec ces quelques techniques de bien-être.

Choisissez-en une ou deux, car vous ne pourrez pas tout mener de front, et investissez-vous dedans. Cela prendra le temps que cela prendra, mais cela paiera.

Cet article a été écrit par Michel du blog « [Changer Gagner](#) »



Homosexuel et Heureux c'est possible

Homosexualité – les cinq injonctions sociales

Beaucoup de personnes homosexuelles ou trans-identitaires ont appris depuis leur plus jeune enfance que pour être accepté par la société et par leur proche il faut gommer leur moi affectif et sexuel le plus authentique, afin de s'adapter à ce qu'elles percevaient des attentes de la société.

Cette auto-aliénation du moi profond authentique répond à cinq « injonctions scéniques » pour être conforme aux normes sociales :

1. Rencontre quelqu'un de l'autre sexe
2. Se marier
3. Avoir des enfants
4. Restez ensemble toute la vie
5. Etre fidèle.

Ces injonctions sont à l'origine du refoulement que vivent un grand nombre de personnes homosexuelles ou trans-identitaires.

Mais, comme l'écrit, André Helman, médecin, psychopraticien relationnel : « **le prix de la conformité, c'est que tout le monde vous aime... sauf vous !** ». Dans les contextes les plus oppressifs, ces injonctions ont mené plus d'un tiers des personnes concernées au suicide !

Stop à la recrudescence de l'homophobie

En ces temps de recrudescence de la persécution homophobe qui **voit l'avènement de mouvement tel que la « manif pour tous »** cherchant à réaffirmer ces 5 injonctions maltraitantes je voudrais **adresser un message d'espoir bienveillant.**

Cette période de l'avent qui célèbre le triple avènement du Christ, de sa naissance à Bethléem et sa venue parmi les hommes comme l'un des leur semblable n'est-il pas, que l'on soit croyant ou non, un message de paix et

d'espérance ?

Homosexuel, heureux et inséré dans la société

Être gay, lesbienne, trans ou bi- sexuel n'altère en rien la capacité à construire des relations intimes durables et stables avec les autres, de nombreuses études scientifiques l'on démontré.

Il est parfaitement possible de vivre une sexualité sereine et épanouie en étant LGBT. Tous comme il est possible de se sentir bien dans sa peau d'homo, de lesbienne, de bi ou de trans-identitaire, à condition de s'accepter tel que l'on est, sans vouloir entrer dans la sur-adaptation (correspondre aux attentes ou besoins des autres).

Cet article a été écrit par Pierre COCHETEUX, du blog : « [mon psy gay](#) ».



Recherchez-vous le bien-être?

Si le bien-être fait défaut dans votre vie en ce moment tandis que vous n'êtes pas «malade», c'est peut-être à cause d'une prédisposition génétique, tout comme il a des gens qui sont optimistes ou positifs de nature, comme leur père, leur grand-père, etc. tandis que d'autres sont plutôt pessimistes ou négatifs de nature, comme leur père et leur-grand-père (ils ne sont pas de la même famille!).

Si le mal-être fait partie de votre vie depuis trop longtemps, c'est possiblement aussi une question d'habitude ou de dépendance.

Votre cerveau est habitué à sécréter des peptides négatifs à cause d'émotions négatives récurrentes et lorsque votre cerveau est en manque de peptides négatifs, un élément négatif fait soudainement son apparition dans votre vie (émotions, souvenir conscient ou inconscient, critiques intérieures au sujet du trafic, des collègues de travail de la situation financière) pour permettre au cerveau de combler son «manque» de peptides négatifs.

Je ne suis ni médecin ni spécialiste du cerveau, mais je considère cette idée de peptides tout à fait intéressante. Je suis ici pour vulgariser ce que j'apprends ici et là de spécialistes mais aussi de gens comme vous et moi. Et je vous fais part de mon point de vue et/ou de mes essais.

C'est bien beau, cette notion de peptides, mais que faut-il faire pour se sentir bien, pour expérimenter le bien-être et permettre à notre **cerveau de s'habituer à sécréter des peptides positifs au lieu de peptides négatifs?**

Sécréter des peptides positifs est une habitude que le cerveau peut acquérir peu à peu en changeant notre façon de penser.

Wayne Dyer disait : Je choisis de me sentir bien!

Et tout l'enseignement d'Abraham Hicks repose sur le fait qu'on doit se sentir bien, d'atteindre le bien-être pour se trouver dans le vortex et jouir de

sa vie! Nous sommes ici sur cette belle planète pour expérimenter la joie, donc le bien-être. Qui peut se sentir mal tout en visant la joie?

Le bien-être c'est d'abord une intention.

Même la personne malade peut choisir de se sentir mieux, et ce, même si elle ne ressent pas le bien-être immédiatement. Elle peut formuler l'intention de se sentir mieux, malgré la maladie, à moins qu'elle ne dispose pas de son mental pour **décider ou formuler l'intention de se sentir mieux.**

5 trucs pour améliorer le bien-être

1- Faire une séance d'EFT ou de tapping sur la façon dont vous vous sentez
Vous débutez votre séance en évaluant votre mal-être ou votre malaise sur une échelle de 1 à 10 et vous répétez la séance jusqu'à ce que vous vous sentiez bien ou mieux (mal-être entre 0 à 2 par exemple à la fin de la séance).
J'utilise personnellement l'EFT dans ma vie pour n'importe quel truc physique, psychologique ou émotionnel. C'est une technique qui gagne à être davantage connue.

Je me sens fatiguée, je fais de l'EFT pour retrouver de l'énergie; j'ai un début de mal de tête, je fais de l'EFT pour l'éliminer avant qu'il ne s'installe; j'ai du ressentiment envers telle personne au sujet de tel événement, je fais de l'EFT pour m'en débarrasser (du ressentiment pas des personnes!); je ne me sens pas bien, je fais de l'EFT pour retrouver le bien-être.

«Même si j'ai ce malaise, je m'aime et je m'accepte complètement et totalement...»

2- Boire de l'eau, car le mal-être peut venir du fait que vous êtes déshydraté
Et si vous êtes déshydraté, vous pouvez sentir de la fatigue ou un coup de mou et la fatigue que vous traînez de façon permanente peut vous entraîner vers un état de mal-être tout aussi permanent.

Quand je suis fatiguée, je me sens en général moins bien et boire de l'eau a un réel effet positif sur mon moral et mon bien-être.

3- Lunettes de chromothérapie jaunes

À la maison, je porte de temps en temps des lunettes de chromothérapie jaunes qui sont utiles notamment pour contrer la dépression (surtout saisonnière). Elles sont anti-mélancolie; elles stimulent l'intellect sans exciter et favorisent l'équilibre émotionnel.

D'ailleurs, je les porte en écrivant cet article! Vous devriez me voir avec mes lunettes de lecture et mes lunettes de chromothérapie jaunes par-dessus! Les lunettes de chromothérapie de couleur orange agissent de façon similaire sur le bien-être. Elles favorisent la bonne relation corps-esprit, augmentent l'optimisme et le manque de vitalité (une paire à me procurer!).

4- Avoir de la gratitude

La gratitude est à la mode par les temps qui courent, mais comment pourrions-nous nous sentir bien avec ce qui nous manque si l'on n'a pas déjà de gratitude pour tout ce que nous avons? Éprouver de la gratitude est une façon d'entraîner notre cerveau à sécréter des peptides positifs. Se remémorer des souvenirs heureux aussi. En bref, branchez-vous sur la joie, quel que soit ce que vous vivez en ce moment. Je décide de ressentir de la joie en ce moment pour les petites et grandes choses de ma vie et je nomme ces petites et grandes choses. Merci, merci, merci pour la chance que j'ai d'être née dans mon pays.

5- La technique respiration pour éliminer les stress et dont il est question dans le Healing Codes du Dr. Alexander Loyd

Cette technique de respiration ne prend que dix secondes. Dix petites secondes pour abaisser votre niveau de stress et de cortisol et pour ressentir le bien-être.

Comment fait-on?

On met les paumes des mains ensemble (avec les doigts joints comme dans une prière ou non) et on inspire et expire rapidement et profondément par la bouche en rentrant et en ressortant le ventre, et ce, pendant dix secondes. Si

ça vous donne un vertige trop désagréable ou si vous avez des problèmes respiratoires, allez-y plus doucement ou consultez votre professionnel de la santé avant de faire l'exercice.

Par contre, si dix secondes ne suffisent pas pour ressentir du bien-être, il est permis de recommencer!

Il existe des tas d'autres trucs pour améliorer le bien-être et que tout le monde connaît déjà : faire de l'exercice, manger mieux, éliminer les excitants, prendre un bon bain chaud (pas pour moi, j'ai horreur des bains!), avoir un sommeil réparateur (un défi pour certains), boire des tisanes relaxantes, etc. L'important est de trouver ce qui vous convient et ce que vous pouvez faire au quotidien pour améliorer votre bien-être de façon permanente.

Veillez à votre bien-être est le plus beau cadeau que vous puissiez vous faire tout au long de l'année...

Cet article a été écrit par Colette du blog [spiritualite-101](#)



L'automassage, véritable source de bien-être

Tout le monde n'a pas la chance de pouvoir se faire masser par quelqu'un d'extérieur. Le massage étant une véritable source de plaisir et de bien-être, il serait dommage de se priver de ses vertus. Avez-vous déjà entendu parler de l'automassage ? Cette méthode de relaxation est à tester absolument sous toutes ses formes.

Les bienfaits de l'automassage

Tout comme le massage, l'automassage procure bien être et relaxation. Effectuer certains mouvements simples, avec ou sans huiles essentielles, permet en effet d'éliminer la fatigue et le stress de toute une journée. L'idéal reste de le pratiquer au bon moment, de préférence dans un endroit calme et peu éclairé.

Se masser soi-même permet également de prendre conscience des

différentes parties de son corps que l'on a parfois tendance à négliger (visage, pieds, cuir chevelu, nuque, etc.). Cela induit une meilleure connaissance et maîtrise de soi. Se sentir bien dans son corps est une première étape vers le bien-être.

Enfin, le massage est particulièrement prisé des sportifs qui y voient une manière de soulager eux-mêmes leurs maux. Après ou avant un long effort, il est indispensable de s'étirer, de stimuler sa circulation sanguine ou encore d'effectuer quelques pressions localisées.

Les bienfaits de l'automassage sont nombreux et ne sont plus à démontrer. Il nous reste à découvrir comment se masser soi-même au mieux afin de multiplier ses bénéfices au quotidien.

Le massage des pieds et des jambes

Une des parties du corps les plus importantes à masser est sans aucun doute les pieds. S'il faut faire preuve d'un peu de souplesse, cela vaut le coup. Les pieds contiennent plus de 7200 terminaisons nerveuses.

De plus, ils supportent tout notre poids et il est donc courant de souffrir de douleurs plantaires en fin de journée. Le massage des pieds se pratiquera de préférence le soir avant de se coucher.

Mais vous pouvez très bien pratiquer le massage des pieds au moment de la journée que vous souhaitez. Vous pouvez par exemple utiliser vos mains ou un outil comme un rouleau en bois ou une balle de tennis.

Tout d'abord, asseyez-vous en tailleur pour accéder facilement à vos pieds. Commencez par frictionner vos mains avec de l'huile essentielle ou une crème spécialisée, ce qui facilitera le glissement.

Comme la douleur a tendance à se répandre dans toutes les jambes, vous pouvez au préalable vous attarder sur vos cuisses, de bas en haut, de l'extérieur vers l'intérieur. En effectuant de légers pincements, vous aiderez la circulation sanguine à mieux se faire.

Ensuite, fermez vos poings et utilisez-les avec des mouvements circulaires.

En respectant votre sensibilité, vous pouvez également tapoter vos cuisses. Terminez par les mollets. Enfin, lorsque vos **jambes seront bien reposées nous pourrons nous attarder sur vos pieds.**

La réflexologie plantaire est une méthode chinoise de massage des pieds. Elle part du principe que chaque zone réflexe correspond à un organe précis. Pour la pratiquer, il convient donc de se renseigner sur les différentes zones réflexes.

Ainsi lorsque vous souffrez d'un problème particulier, vous n'aurez qu'à cibler votre massage. Vous vous plaignez régulièrement de maux de tête ou de stress quotidien ? Ce sont les orteils qu'il faudra masser en priorité.

Vous n'êtes pas particulièrement souple mais vous ne voulez pas passer à côté du bien-être procuré par l'automassage ? Nous vous délivrons une petite astuce d'une incroyable efficacité : utilisez une balle de tennis !

Comment se masser soi-même les pieds avec une balle de tennis :

Installez-vous debout, de préférence pieds nus ou vêtus de chaussettes très fines. Disposez la balle sous l'un de vos pieds et faites-la rouler délicatement en formant des cercles. Vous pouvez adapter les mouvements et leur puissance selon votre ressenti.

L'automassage du dos

Travail en position assise, long trajet en voiture... Les raisons de souffrir du dos sont multiples. Ne laissez pas traîner ces désagréments qui pourraient produire des migraines. On pense souvent qu'il n'est pas possible de se masser soi-même cette partie du corps.

Les trapèzes sont pourtant facilement accessibles et ne nécessitent pas une très grande connaissance médicale. De simples mouvements de rotation des épaules permettent déjà d'évacuer une certaine tension au niveau des trapèzes.

Ces gestes se feront debout, le dos bien droit. Effectuez des rotations dans les deux sens tout en restant à l'écoute de votre douleur. Ensuite, baissez

doucement votre tête et relevez-la vers le plafond, puis de droite à gauche afin de soulager vos cervicales.

Là encore des mouvements de rotation de la nuque sont d'une grande efficacité. En fin de massage, faites glisser vos mains le long des épaules.

Enfin, le bas du dos n'est pas en reste.

Si vous souffrez des lombaires, nous vous conseillons de prendre appui sur un meuble (une table haute par exemple). Tout en gardant le dos bien droit, pliez les jambes de manière à abaisser votre buste jusqu'au sol. Vos bras doivent rester tendus. Un autre mouvement consiste à former un angle droit avec vos jambes et votre dos.

Le massage de la nuque

La nuque reste facile à atteindre. Des tensions ont justement tendance à s'accumuler au niveau de la nuque et du crâne. Pour se masser soi-même cette partie du corps, il existe un exercice simple de relaxation pour les diminuer, voire les effacer en quelques minutes seulement.

Si vous avez les cheveux longs, utilisez une main pour les soulever, posez l'autre le long de votre nuque. Le corps bien droit, en position assise ou debout, refermez les doigts de sorte à bien enserrer la nuque, puis relâchez.

Cet exercice est à reproduire 9 fois.

Pour finir, si vous voulez évacuer le stress, si fréquent à notre époque, apaiser le mental et retrouver un profond état de bien-être, alors l'automassage est fait pour vous.

Cet article a été écrit par Gaëtan du blog « [automassage depuis la maison](#) »



Comment cultiver son bien-être grâce au yoga de la vie ?

Yoga signifie "relier". A quoi nous relierions-nous lorsque nous sommes dans une posture de yoga ? Au grand Univers ? A la vie ? A nous-même ? Le yoga est bien plus qu'une technique corporelle. Les postures de yoga vous font également pratiquer le yoga de la vie. Voici pourquoi?

Cultivez votre bien-être grâce au yoga de la vie !

Si nous n'avions pas perdu de vue notre objectif principal, la paix et la joie qui forment notre véritable nature, se propageraient dans le monde telle une tache d'huile.

Nous pouvons voir la vie sous 3 aspects différents :

1. telle qu'elle nous apparaît.

2. telle que nous la voyons avec le voile de nos émotions.
3. telle qu'elle est réellement derrière le voile de ces mêmes émotions, c'est à dire, joie et harmonie !

Le yoga permet de lever le voile de nos émotions et de pratiquer le yoga de la vie au quotidien en harmonie avec l'univers et ses lois naturelles.

Chaque posture de yoga vous relie un peu plus à votre bien-être

- A cette force, ce potentiel illimité inhérent à votre vie.
- Au grand Soi, à votre Être, a votre guidance intérieure.
- A vous-même.
- A l'Amour, en développant le trésor du coeur. L'attitude, le comportement : la pensée juste, la parole juste, l'action juste, et l'alignement des 3. Une véritable ascèse, comme en était capable Bouddha !
- Au bien-être et à la santé de votre corps.
- A l'intelligence et à la sagesse inspirée.
- A votre réussite dans tous les domaines de votre vie, aux relations sincères et épanouissantes, et à toutes les conditions favorables, ou synchronicités qui vous guident sur votre chemin de vie

Petit secret pour bien pratiquer le yoga de la vie

Lorsque vous prendrez la décision ferme de vous mettre au yoga, et de pratiquer régulièrement, **taisez-vous !**

N'en parlez pas à tout le monde car cela pourrait vous enlever toute motivation, ainsi que tout pouvoir d'action, ayant pour conséquence la dispersion de votre esprit et de votre énergie.

Eh oui, certaines personnes pourraient vous démotiver en transférant simplement sur vous, leurs peurs, leur doute ou simplement leur incapacité à passer à l'action, à faire quelque chose de différent pour changer leur vie !

Si vous ne pouvez pas tenir votre langue, parlez-en à une personne qui saura vous encourager.

J'en sais quelque chose, maintenant je me tais pour atteindre mes objectifs ! Gardez votre secret et montrez plutôt l'exemple à travers votre corps et votre comportement, et à travers la personne que vous êtes en train de devenir. Une très belle personne !

Vous gagnerez en force et en satisfaction, qui développeront le courage et la confiance en soi.

Rien de tel pour se sentir bien et créer la vie que vous voulez.

C'est cela le yoga de la vie : rester relié chaque jour, cultiver son bien-être et créer sa vie !

Carole du blog [Défi Yoga](#) pour pratiquer facilement le yoga en 15 minutes



par jour ou moins !

Bien-être et philosophie de rime avec corps et esprit sain

Bien-être et philosophie de vie sont-ils compatibles pour un chemin cohérent de santé physique et mentale ? « Un corps sain dans un esprit sain », Montaigne. Je vous invite à chausser vos bottes de 7 lieux pour une belle ballade. En route pour découvrir le bien-être, en 10 points, mixant santé du corps et santé de l'esprit.

Bien-être et philosophie de vie : est-ce compatible ? Nous allons le découvrir à l'aide d'un exercice de style que certains connaissent bien : chaque lettre de

cette précieuse phrase « Le bien-être va être déclinée, en terme de bien-être physique et mental, le tout copieusement arrosé de citations, ça vous tente ? On y va !

1- Le bien-être : L comme Liberté et Légumes

Liberté

« La véritable Liberté, c'est lorsqu'on est libre vis-à-vis de soi-même. » Paul Javor

Pour bien se porter, mieux vaut être fidèle à soi-même. Ne vous est-il jamais arrivé d'aller à l'encontre de vos idées, ce que vous pensez ? Comment vous sentiez-vous, alors ? Est-ce que le bien-être était au rendez-vous dans ce moment-là votre vie ? Agir en toute conscience et en étant fidèle à ses pensées, ses idées, voici la véritable liberté !

« L'homme libre est celui qui n'a pas peur d'aller jusqu'au bout de sa pensée ». Léon Blum

Légumes

"Dis-moi ce que tu manges, je te dirai ce que tu es." (Anthelme Brillat-Savarin)

Légumes et bien-être

Avec quoi remplissez-vous votre chaudière ? Ce que nous mettons quotidiennement dans cette fameuse chaudière impacte notre bien-être. Par facilité, stress et manque de temps, il m'arrive de m'alimenter avec n'importe quoi (de moins en moins souvent). Style sandwich pâté, biscuits apéritif... Le résultat est désastreux à chaque fois. Par contre, lorsque je me prends la peine de privilégier les légumes, l'énergie est au rendez-vous et mon corps ronronne de plaisir.

« Mieux vaut une portion de légumes avec de l'amour, qu'un boeuf gras avec de la haine ». Proverbe français. Êtes-vous d'accord ?

2 -Le bien-être : E comme Émotion et Énergie

Émotion

« La musique chasse la haine chez ceux qui sont sans amour. Elle donne la paix à ceux qui sont sans repos, elle console ceux qui pleurent. » Pablo Casals

Comment nourrir son coeur et ne pas se laisser engloutir par ses émotions face aux difficultés de la vie ? Je me souviens d'une période lointaine où j'écoutais avec délice, lorsque j'étais enfant, tout ce qui était musique. Ces notes, me parvenant aux oreilles, me berçaient en m'emmenant vers des univers baignés de doux rêves aux mille couleurs. La musique berçait mes émotions en les enlaçant de tendresse et d'amour. La musique a été pour moi comme un pansement cicatrisant bien des plaies menant ainsi à un certain bien-être.

« La musique est la langue des émotions ». Emmanuel Kant

Énergie

« Sans musique, je ne serais plus de ce monde. La musique est le baume dont j'avais besoin pour trouver la vie intéressante, tout comme l'oxygène que je respire... indispensable aussi pour vivre.» Hélène Hug

C'est de la musique que je tire mon énergie. La musique est toute émotion. Tout peut s'exprimer, là où les mots manquent, les notes prennent délicieusement le relais. Connexion des sens avec l'univers avec lequel vous ne faites plus qu'un, c'est magique. La musique est énergie infinie et apporte un bien-être à celui qui l'invite en son coeur. Et comme nous le dit Jules Renard :

« C'est bon de ne pas regarder à la dépense de son énergie ».

3- Le bien-être : B comme Bifurcation et Bienveillance

Bifurcation

« Le présent est en perdition. La planète vit, titube, roule, rote,

hoquette, pète au jour le jour. Tout se fait, se vit, à court terme. Le futur s'efface d'autant plus qu'il dépend, non seulement d'aléas et de bifurcations mais aussi d'un éventuel tout ou rien. Pour entrer dans le XXIe siècle, Edgar Morin.

Tout est mouvance dans nos vies. Pour ma part, depuis ma naissance, il y a eu pas mal de bifurcations, des bonnes et des moins bonnes et même de très moins bonnes. Même si la planète vit, titube, roule, rote hoquette, pète..., les bifurcations de vie apportent leur moissons de trésors à partager pour le bien-être de tous.

« Toute une vie pour comprendre le sens de ce que j'ai vécu... pour enfin pouvoir arriver à le partager comme un trésor inestimable venu d'ailleurs. »

Hélène Hug

Bienveillance

« Un bon repas adoucit l'esprit et régénère le corps. De son abondance découle une bienveillance chaleureuse. » Frederick W.Hackwood

J'ai de mémorables souvenirs de repas de famille. La chaleur humaine associée à la chaleur des plats ont été le terreau pour une ambiance bienveillante et chaleureuse. Offrir de bons petits plats pour le bien-être de tous est une passion donnant énergie communicative et bien-être. Le corps et l'esprit se trouve ainsi régénéré par une belle énergie chaleureuse.

4- Le bien-être : I comme Intelligence du coeur et Intuition

« L'intelligence du coeur fait merveille dans nos vies, gardons-lui toujours une place de choix au milieu de nos tourmentes existentielles. Elle saura nous remercier par d'inestimables présents en retour. » Hélène Hug

(30/11/2014)

Nous sommes fait de chair et de sang mais aussi d'émotions diverses nous faisant vibrer. Notre coeur n'est pas seulement un muscle mais est aussi une

partie de nous, pétrie de sentiments. Sentiments d'amour, sentiments de haine, sentiments de compassion... C'est là qu'intervient notre intelligence du coeur pour faire la part des choses si nous savons l'écouter et lui offrir une place de choix dans nos vies. Nous avons que du bénéfice à en tirer, pour notre bien-être et celui des autres.

Intuition

« L'homme est divin par essence mais il ne le sait que trop rarement, et quand il le sent par intuition il a peur de l'admettre... » Sri Hamsanada
Ah, cette sacrée intuition ! Combien d'entre vous la suivent vraiment ? Quand mon intuition s'invite dans mon salon, il m'arrive de ne pas l'écouter. Et à chaque fois je le regrette ! Enfin, je le regrette de moins en moins et pour cause, je l'écoute de plus en plus et je ne peux que m'en féliciter, un bien-être fou au rendez-vous.

5- Le bien-être : E comme Ennui et Eau

Ennui

« Pour la plupart des gens, la lecture, c'est du temps perdu. Et, autre chose grave, du temps perdu avec ennui. » Alain Grandbois

Bien-être et rêve en bonne compagnie

Quelles sont vos habitudes de lecture ? Vous lisez : pas beaucoup, un peu, beaucoup, passionnément ? Moi, c'est plutôt passionnément. L'ennui ? Ne connais pas. Mon seul regret est de ne pas avoir assez de temps pour m'abreuver aux sources de toutes ces connaissances instructives, amusantes, passionnantes. J'ai essayé de mettre l'ouvrage en cours de lecture sous mon oreiller pour la nuit, en lui donnant l'instruction de s'imprimer dans mon cerveau (histoire de gagner du temps). Ça n'a pas fonctionné. Cette perle d'humour pour vous dire que je ne connais pas l'ennui tant que j'ai des ouvrages à dévorer sous la main. Ce genre de boulimie ne fait pas grossir et est bon pour la santé en provoquant un bien-être confortable.

Eau

« A quoi reconnaît-on un bon restaurant ? Les verres à vin y sont plus grands que les verres à eau. » Frédéric Beigbeder

Je n'avais jamais fait attention à ce détail. Dorénavant, j'informerai mes convives que le verre le plus grand est le verre à vin. J'imagine d'avance que je vais faire des heureux. Cela ne m'empêchera pas de continuer de mettre à disposition sur la table une grande carafe d'eau fraîche pour le bien-être de tous !

« La tempérance pour le vin garde en santé, accompagner cette tempérance d'eau fraîche renforce notre lucidité. » Hélène Hug

La route continue avec le bien-être et philosophie

6- Le bien-être : N comme Nourriture de l'esprit, Nourriture du corps

Nourriture de l'esprit

« L'homme ne pourra jamais cesser de rêver. Le rêve est la nourriture de l'âme comme les aliments sont la nourriture du corps. » Paulo Coelho

C'est pour cette raison que j'aime autant les bibliothèques. Le livre est la porte donnant accès au savoir, au rêve. Celui qui se nourrit de lecture à autant voyagé en son cœur que le globe-trotter. Les rêves sont aussi faits pour être réalisés. Mais rêvons, rêvons, c'est bon pour notre bien-être.

Nourriture du corps

« Riz : trois lettres, comme dans le mot blé, mais entre ces deux nourritures fondamentales, il y a la distance de deux groupes de civilisations. » Michel Tournier

Nous ne pouvons vivre d'amour et d'eau fraîche. La nourriture nous est nécessaire pour vivre et rester en vie ? Se nourrir de riz ou de blé, toute civilisation, toute culture devrait avoir accès à ces nourriture de base. Ce n'est pas le cas, évitons de gaspiller, nous qui avons la chance d'avoir le nécessaire pour notre bien-être.

7- Le bien-être : E comme Émerveillement et Embonpoint

Émerveillement

L'envol vers le bien-être

« S'il est un miracle de cette civilisation qui a su compter jusqu'à deux mille an, il réside dans notre émerveillement devant la naissance de chaque être humain, quel qu'il soit. » Julia Kristeva

Cette citation me fait revenir deux ans en arrière lors de la naissance de ma petite fille. Quelle merveille et quel bien-être! Je ne peux m'empêcher de vous inviter à relire cet article relatant cet évènement extraordinaire.

Embonpoint

« J'admire en vous ce soupçon d'embonpoint qui n'exclut pas la grâce. » Georges Courteline

Nous revoilà encore avec l'art de la table. Esprit gourmand ? Esprit frugale ? Aimer la vie, c'est aussi aimer la bonne chère. Mais n'en faut point trop pour éviter l'embonpoint au risque de mettre notre bien-être en péril. Tout est affaire de juste milieu.

8- Le bien-être : T comme Travail et Tempérance

Travail

« Quand on vous demande si vous êtes capable de faire un travail répondez : « bien sûr, je peux ! » Puis, débrouillez-vous pour y arriver. » Théodore Roosevelt

Nous avons des capacités illimitées, alors pourquoi craindre ne pas y arriver ? Nous mettons nous-même des chaînes à notre potentiel. Croire en soi accompagné d'un bon coup de collier donnera assurément du résultat accompagné de bien-être.

Tempérance

« La vie qui a en partage la tempérance, le courage, la sagesse, ou la santé, est plus agréable que celle où se trouvent l'intempérance, la lâcheté, la folie

ou la maladie. » Platon

Que de saines paroles pour entretenir notre corps et esprit en santé. J'ai un faible pour le courage et la sagesse donnant longue vie au bien-être.

9- Le bien-être : R comme Réalisation de soi et Ripaille

Réalisation de soi

« L'homme n'est rien d'autre que son projet, il n'existe que dans la mesure où il se réalise, il n'est donc rien d'autre que l'ensemble de ses actes, rien d'autre que sa vie. » Jean-Paul Sartre

Envol vers le bien-être

A quoi ressemble votre vie ? Elle-t-elle conforme à vos projets que vous vous étiez fixé ? Vos actes sont-ils en concordance avec ce que vous êtes au fond de vous ? Vous êtes-vous réalisé ? La réalisation de soi passe par l'acceptation de ce que l'on est véritablement au fond de soi. Cette acceptation est source, sans a priori, de bien-être inconditionnel.

« Avoir le courage de se regarder tel que l'on est, est comme avoir le courage de regarder ce que l'on a accompli en assumant ses actes. Le miroir renvoie une image parfaite de ce que nos actes ont fait de nous. » Hélène Hug.

Ripaille

« Méditons si nous voulons être éblouissants. Trop d'improvisation vide bêtement l'esprit. Bière qui coule n'amasse point de mousse. Messieurs, pas de hâte. Mêlons la majesté à la ripaille ; mangeons avec recueillement ; festinons lentement. » Les misérables de Victor Hugo - Chapitre VII Sagesse de Tholomyès

Festoyons intelligemment. Qu'est-ce que le festin ? Une table garnie de précieux mets avalés gloutonnement, ou l'instant d'un partage chaleureux entre ami, famille... ? Et parfois avec un rien ? Et ce rien, est comme un festin de roi ! Bien-être assuré !

« Un grain de riz à autant de valeur que le met le plus luxueux, si ce n'est plus. Tout ce qui fait la différence est dans l'amour du partage. » Hélène Hug

»

10- Le bien-être : E comme Écoute et Élixir

Écoute

« Qui parle sème ; qui écoute récolte. » Pythagore

Êtes-vous bavard de nature ? Vous pouvez être bavard tout en sachant écouter. Écouter est une qualité valant son pesant d'or. Écouter c'est aussi entendre, prendre en considération ce que l'autre nous raconte. L'écoute bienveillante contribue au **bien-être** de chacun.

Élixir

« Ce bon élixir, le café – Met dans nos coeurs sa flamme noire. » Théophile de Banville

Pour finir ce parcours « santé », vous prendrez bien une tasse de café ? Mais au fait, le café est-il bon ou non pour notre santé ? Pour ma part, je n'en prends que très peu. Et jamais le matin et surtout pas sur un estomac vide. La caféine agit sur la glycémie et peut avoir une action hypoglycémiante chez certaines personnes sensibles. La caféine peut donc avoir des effets néfastes sur la santé. Si vous **désirez en savoir davantage, je vous laisse à la lecture d'un PDF. Le bien-être est de trouver le juste milieu dans sa consommation de café.**

Un pousse-café pour terminer :

« La jeunesse, nous disent les philosophes, est un élixir qu'on ne boit qu'une fois. » Frank Gilles Slaughter

Le bien-être comme : Liberté, Légumes, Émotion, Énergie, Bifurcation, Bienveillance, Intelligence du coeur, Intuition, Ennui, Eau, Nourriture de l'esprit, Nourriture du corps, Émerveillement, Embonpoint, Travail, Tempérance, Réalisation de soi, Ripaille, Écoute et Élixir. Que ce beau bouquet d'étoiles de vie aux couleurs multicolores, puisse vous donner l'envie de connaître le bien-être sous toutes ces formes. Je suis sûr que vous aussi avez votre propre définition sur l'état de bien-être, je serai ravie que

vous venez le partager ici.

Et si le bien-être, c'était de réaliser sa mission de vie ?

Le "bien-être"... il est à tous les niveaux : le corps certes, mais aussi l'esprit... et l'âme ! Votre âme, elle s'est incarnée dans votre corps pour réaliser quelque chose de précis : votre Mission de Vie. Et si c'était ça, le chemin du bien-être ?

Cet article a été écrit par Hélène du blog « [Objectif réussite](#) »



15 conseils pour vous épanouir et augmenter votre bien-être

En accordant plus de soins à votre corps vous augmentez d'une manière significative votre **bien-être**. En faisant de l'exercice et en mangeant sainement vous aidez votre corps et votre esprit à gérer la plupart des difficultés, y compris l'anxiété et la dépression.

En plus de nourrir votre corps et de participer à des activités physiques que vous aimez, il y a beaucoup d'autres façons, pour améliorer votre *bien-être*. Ci-dessous vous trouverez:

15 conseils pour vous épanouir et augmenter votre bien-être.

1. **Acceptez vos émotions**

Certains diront que la plupart de nos problèmes physiques, mentales et relationnelles proviennent de notre incapacité à éprouver des émotions de manière appropriée.

Certaines personnes dépensent énormément d'énergie à éviter d'extérioriser leurs émotions. Donc, la clé est de vous donner la permission inconditionnelle de ressentir vos sentiments. Pourtant, c'est ce que vous faites, lorsque vous baissez la garde, soit seul ou avec quelqu'un, en qui vous avez confiance. Vous pouvez vous concentrer sur la situation et vivre pleinement vos sentiments et mieux comprendre ainsi ce qui vous arrive.

Écrivez, sur une feuille de papier vos émotions négatives, cela vous aidera beaucoup. La recherche a montré que les personnes qui écrivent sur leurs émotions les plus profondes sont moins déprimées et plus positives sur la vie, qu'avant de commencer à écrire.

Lire: Thérapie antistress

2. Prenez des risques chaque jour

Construire une routine est important, mais vous pourriez aussi vous retrouver dans une ornière. Et cela signifie que vous n'êtes pas en croissance.

La prise, de certains risques, peut être saine et enrichissante.

Relevez le défi de prendre un risque chaque jour, comme parler à quelqu'un de nouveau, faire confiance à quelqu'un, apprendre une nouvelle discipline, la fixation d'un objectif d'entraînement difficile ou tout ce qui vous pousse hors de votre zone de confort.

3. Vivez dans le présent

Votre bien-être peut être perturbé lorsque vous êtes absorbé par le passé plutôt que de prendre la responsabilité de ce que vous faites ou créez aujourd'hui, maintenant. Vivez dans le présent, sans hyper concentration sur l'avenir ou le passé.

4. Observez votre moi intérieur

Évitez d'être trop longtemps en roue libre dans votre vie sans vous évaluer.

Par exemple, posez-vous régulièrement des questions telles que:

Suis-je dans le déni de quoi que ce soit?

Qu'est-ce qui m'importe dans la vie?

Qu'est-ce qui oppose une résistance à mes choix?

Est-ce que ma pensée est utile?

Y a-t-il une meilleure option?

Lire : Le pouvoir de l'authenticité – Soyez vous-même

5. Prenez le temps de rire

C'est la musique de l'âme.

Parfois, vous prenez la vie trop au sérieux. Avez-vous besoin de preuves? Des études révèlent que les enfants rient 200 fois par jour, alors que les adultes

rient en moyenne 15 fois par jour.

Prenez le [temps](#) de jouer, c'est le secret de la jeunesse. Voyez des films comiques et jouez le plus souvent. **Prenez le temps de rire**

6. Déterminez et vivez vos valeurs personnelles

Vos valeurs servent comme un « système de GPS intérieur » qui vous guide à travers la vie, pour vous aider à prendre les bonnes décisions et vous garder sur la bonne voie. Qu'elle est la signification que vous donnez à vos valeurs. Par exemple, sincérité, fidélité, honnêteté, franchise ont une signification particulière pour chacun. Connaître et vivre, vos valeurs, vous mèneront à une vie d'équilibre, de confiance et de respect.

7. Identifiez et utilisez vos points forts

Utilisez vos points forts, cela vous aidera à vous sentir plus capable. Notez vos habitudes et sélectionnez celles qui vous caractérisent le plus. Passer par cet étape, cela vous permettra de prendre conscience de vos points forts et de vous les approprier.

Étés-vous sûr de savoir quelles sont vos forces?

Si vous avez vraiment du mal à nommer vos points forts, je vous recommande le livre de **Marcus Buckingham : Découvrez vos points forts**

8. Pratiquez la gratitude

La gratitude ça fait du bien et ça peut changer notre vie.

Les bienfaits augmentent avec la pratique de l'exercice de gratitude. Plus souvent vous vous efforcez de relever vos raisons d'être reconnaissants, plus facilement vous en trouvez.

Observez dans votre vie que, plus vous exprimez votre gratitude aux autres, plus vous en êtes appréciés, donc plus ils sont aimables, donc plus vous avez

de raisons de leur être reconnaissant, etc.

C'est un cercle vertueux qui peut ne jamais être bouclé !

Lire: Le pouvoir de la gratitude

9. Découvrez ou redécouvrez une passion

Prenez le temps d'examiner vos passions.

Songez à ce que vous aimez faire. Jetez un œil sur votre propre vie et voir si vous ne faites déjà quelque chose que vous aimez.

Pensez à ce que vous avez toujours rêvé de faire et faites-en une liste.

Posez-vous les bonnes questions.

Construisez un plan pour trouver votre passion et fixez-vous l'objectif d'essayer et sortez de votre train-train.

Donnez une priorité à vos passions potentielles et elles feront de grandes choses pour votre sentiment général de **bien-être**.

10. Faites en priorité ce qui vous rend heureux

Parfois, vous pouvez vous sentir « pas très bien » à travers vos journées en pilote automatique et cela peut être même fastidieux et déprimant.

Prenez la décision d'aller bien.

Ne vous laissez pas envahir par le sentiment de malheur. Prenez soin de vous. Débutez votre journée sur une note positive en vous engageant dans une activité agréable chaque matin. Commencez par exemple par une séance de **Yoga** et savourez ce moment de bien-être.

11. Surveillez vos pensées

Sans même le savoir, vous pourriez être pris dans un cercle vicieux de pensées négatives, qui semblent naître naturellement. Non seulement ces pensées pénètrent dans votre humeur, mais vous commencez également à les voir comme des vérités.

Heureusement, nous pouvons travailler à travers ces **pensées** et les voir pour ce qu'elles sont: « fausses et modifiables ». Contrôlez vos pensées

négatives et remplacez-les par des pensées positives.

Voici quatre questions à vous poser pour réduire automatiquement vos pensées négatives.

1- Est-elle vraie?

2- Puis-je absolument savoir que c'est vrai?

3- Qu'elles sont mes réactions quand je crois cette pensée?

4 -Que serais-je sans cette pensée?

Lire: La fabrique du bonheur

12. Débarrassez-vous des gens négatifs

Il y a toujours au moins une personne négative dans votre vie qui vous fait glisser vers le bas de votre bien-être. Parfois certains d'entre nous, sommes plus touchés par les remarques ou attitudes de ces gens négatifs.

Identifiez ces gens négatifs et réfléchissez comment vous en débarrasser. Les actions de ces gens négatifs pourraient vous sembler insignifiantes, mais ces désagréments peuvent s'ajouter et en occupant vos pensées, détruire votre humeur et votre bien-être.

13. Entourez-vous de senteurs et de sons positifs

Notre environnement peut affecter notre bien-être. Vous pouvez créer une ambiance positive à la maison avec des senteurs que vous aimez comme le citron, la menthe poivrée ou d'autres huiles essentielles...Écoutez régulièrement selon vos goûts de la musique et être entouré de **tableaux inspirants** sur les murs, vous apporteront beaucoup d'énergie pour votre bien-être.

14. Cherchez et trouvez l'inspiration

Trouvez l'inspiration dans la lecture quotidienne de citations positives, écoutez des livres audio ou de la musique. Vous pouvez aussi, quitter votre

intérieur pour aller marcher en pleine nature pour respirer.

je vous suggère la lecture sur l'Inspiration de **Wayne Dyer**, qui est l'un de mes livres préférés.

Lire: reprenez le contrôle de votre vie

15. Prenez le temps de méditer

Le but de la méditation est la transformation personnelle. Elle vous nettoie des pensées négatives, telles que la convoitise, la jalousie, qui nous maintiennent dans une servitude émotive.

Prenez quelques minutes chaque jour pour vous asseoir, vous détendre et respirer. Vous éviterez d'être asphyxié par le stress.

Les gens ont tendance à penser que la méditation est compliquée. Mais vous n'avez pas besoin de beaucoup de temps ou d'effort pour méditer et c'est vraiment apaisant.

A vous

Que faites-vous pour améliorer votre bien-être?

Avez-vous des astuces originales pour y parvenir?

Cet article a été écrit par Martin du blog « [Question de vie](#) »



Suivons le Chemin du Bien-Être en éliminant la fatigue hivernale !

Pour ma participation à ce bel événement organisé par Danièle Galicia, nous allons nous intéresser ensemble à ce qui nous touche en ce moment même : la fatigue hivernale et surtout aux solutions pour vivre pleinement cette bien belle saison qu'est l'hiver... Si si ! Je vous assure ;)

Le chemin du Bien-Être est sûrement l'un des plus agréables à suivre. Il est vrai qu'il peut être semé d'embûches, mais il est surtout pavé de moments bénéfiques, de plaisir et pour cela d'énormément de méthodes naturelles à votre portée !

Panne de réveil, micro-endormissements en cours de journée, difficultés à se lever, peu d'envie de bouger, ne soyez pas inquiet, nous souffrons tous de la fatigue hivernale...

D'ailleurs, vous devez constater autour de vous que vous n'êtes seul à piquer

du nez au bureau ou même à la maison !

Vous allez voir que l'on peut expliquer et surtout traiter naturellement la fatigue hivernale qui nous assaille...

D'où vient cette fatigue hivernale ?

Pour comprendre pourquoi un ressenti de fatigue nous assaille lors de l'hiver il faut tout d'abord prendre en compte le manque de luminosité ambiante, dû au changement d'heures mais aussi à l'éloignement du soleil.

Les rayons du soleil nous apportent beaucoup plus qu'un joli teint, ce sont eux qui motivent le processus de diffusion de la vitamine D, notamment, dont le manque provoque de grosses baisses d'énergie.

Comprenez aussi que lors de la saison hivernale nous sommes quotidiennement attaqués par des virus et nos défenses immunitaires sont alors mises à rude épreuve, on puise alors forcément dans nos réserves et parfois jusqu'au bout de celles-ci...

Comment ne pas être fatigués ?

En se gavant de café ? Ou de tout autre excitant ?

J'ai mieux à vous proposer...

Offrez-vous des bases saines...

Commençons notre balade sur le Chemin du Bien-Être, en nous arrêtant à ces quelques étapes...

« Dis-moi ce que tu manges, et je te dirai qui tu es... » Et surtout comment tu te sens !

C'est tellement vrai... Soignez ce que vous donnez à votre corps, car c'est bien là le carburant de votre organisme.

Ne rentrons pas dans des détails nutritionnels complexes, des pesées, des calculs caloriques...etc., c'est l'équilibre et la variété qui sont de mise.

Tous les groupes d'aliments ont leur utilité pour garder la forme et lutter contre la fatigue hivernale (même s'il est tout à fait possible dans certains cas

d'en compenser un avec un autre, mais nous resterons dans la simplicité...), voici quelques conseils qui vont vous être utiles :

Les légumes, comme les fruits sont une source complète de vitamines, fibres et minéraux.

Même si vous êtes fan des crudités et salades estivales, ne les boudez pas en arrière-saison.

Ils vous protègent de divers maux par leurs pouvoirs antioxydants notamment. C'est aussi le plus naturel des moyens de se rassasier contrairement aux idées reçues.

Et je me permets de souligner également leur importance pour votre digestion !

Les viandes, poissons et autres sources de protéines ont aussi leur rôle à jouer dans notre équilibre, rien que pour leur action sur les muscles, de plus les acides aminés qui les composent agissent sur tout le fonctionnement de votre corps.

Prenez un peu de votre temps pour varier vos recettes, c'est nécessaire et pas uniquement pour le palais mais bien pour éviter d'éventuelles carences (l'hiver les adore car nous sommes déjà touchés par le risque de faiblesse, les carences sont alors accentuées).

Gardez à l'esprit que les condiments ne sont pas uniquement décoratifs comme les « épices », assaisonnez vos plats d'oignons, d'échalotes, d'ail (au pouvoir antibactérien et antibiotique), de curcuma (anti-inflammatoire naturel) de poivre (booster d'anti-inflammatoire), ... Et j'en passe !

Combien d'entre nous ne pensent pas à boire l'hiver... Et oui allons plus loin que les idées reçues en soulignant que le froid déshydrate, donc nous avons besoin d'eau tout autant que l'été.

De plus, nous allumons les chauffages, les cheminées... Bref, n'oublions pas que notre corps est aussi composé d'eau...

« Je crois que vais m'arrêter dans cette grotte et hiberner... »

C'est parfois tentant mais l'inactivité est une source de fatigue hivernale... Cette grotte n'est donc pas une bonne étape sur notre chemin du Bien-Être ! Promenez-vous, faites du vélo, de la danse, de la musculation, du cardio, de la natation... Vous n'avez pas à vous imposer de limites ! Les hormones déclenchées par le sport, notamment la Dopamine, vont vous apporter du Bien-Être et du plaisir et nous en avons bien besoin... En effet, le moral peut prendre un coup à cette période : la nuit tombe de plus en plus tôt, le soleil se fait rare, on hésite à sortir... Alors qu'au contraire, vivez ! Tout simplement !

Après cela, un repos bien mérité...

Ne négligeons pas l'importance du sommeil... C'est la nuit que notre corps se ressource, se revitalise.

Essayez de vous coucher avant minuit pour profiter de bons cycles récupérateurs, dans une chambre bien aérée chaque jour et agrémentée de quelques gouttes d'huile essentielle de Lavande Fine sur un mouchoir en tissu ou même un petit coton.

Même s'il est tentant de laisser notre cerveau s'endormir devant n'importe quel programme diffusé à la télévision, mais lui ne s'endort pas ! Préférez une ambiance calme et quelques pages d'un bon ouvrage...

Bon, d'accord, cela ne suffit pas toujours... Mais on a de quoi y remédier !

Maintenant que nous sommes sur des bases saines permettant de combattre la fatigue hivernale, il faut prendre en considération tout ce qui court-circuite nos efforts...

- les horaires décalés
- les cycles des saisons perturbés
- la pollution
- les perturbateurs endocriniens

- les ondes
- les failles génétiques

... nous n'allons pas tous les lister cela risquerait de nous effrayer ;)

Si vous voulez suivre le Chemin du Bien-Être, même en hiver, aidez votre énergie à y circuler !

Nous sommes tous faits d'une Énergie qui nous est propre, nos mouvements, nos pensées, le fonctionnement du corps, tout cela est énergie ! Mettez une pierre sur le trajet de cette énergie et l'équilibre est brisé...

Certaines cultures l'ont compris depuis bien longtemps, des millénaires même !

Aujourd'hui, l'Occident redécouvre des méthodes douces et naturelles pour nous aider à nous sentir bien. La Réflexologie en fait partie.

Sa pratique par massages-pressions sur les pieds, les mains, le crâne ou encore les oreilles, va permettre de faire circuler comme il le faut l'Énergie dans notre organisme et ainsi réveiller le pouvoir d'auto-guérison de celui-ci. Il est évident que quelques séances s'imposent en cette saison de fatigue hivernale...

3 remèdes naturels contre la fatigue hivernale : 3 bons réflexes à adopter !

Et si on se dopait un peu ? ;)

Oui car on met beaucoup sur le dos de la fatigue hivernale mais en cette saison il y a également les Fêtes !

C'est pourquoi il est bon de se préparer aux excès et d'avoir aussi quelques réflexes pour les contrer...

Réflexe 1 : La gelée royale – Elle n'a rien de démodée

Ne soyez pas étonné, la Gelée Royale fait son grand retour et ce n'est pas pour rien !

Elle est bien un aliment très utile en prévention et en traitement naturel

contre la fatigue hivernale elle est championne.

Elle est gorgée de vitamines, de minéraux et d'oligo-éléments, elle renforce vos défenses immunitaires et vous redonne de l'énergie. Naturelle, sans effets secondaires et sans contre-indications, la gelée royale vous accompagnera pour un hiver sans faiblesse... Et oui il n'y a pas que la reine des abeilles qui a le droit de s'en nourrir !

Réflexe 2 : La vitamine C – Oui mais naturelle !

La vitamine C est un élément important pour vaincre la fatigue, peu importe la saison, mais si vous voulez bénéficier de tous ses bienfaits, il vous faut consommer de la vitamine C naturelle, et de nombreux remèdes naturels sont en fait des aliments consommables au quotidien...

Vous la trouverez dans les oranges, les citrons, l'Acerola Bio (certainement la meilleure), les kiwis, choisissez des produits d'origine biologique de préférence.

Le matin, au petit déjeuner, pressez oranges et citrons, puis buvez un grand verre de ce cocktail.

Une touche de miel dans ce mélange ne pourra que vous être bénéfique.

Mangez également un kiwi, c'est très riche.

Réflexe 3 : L'ortie – Pas si indésirable que ça...

Si on a longtemps eu tendance à chasser l'ortie de nos cours et jardins, on se souvient de plus en plus de ses bienfaits, que ce soit en tant que composante de produits naturels de traitement, ou en tant qu'aliment, bien plus encore : l'ortie nous soulage, nous soigne... Bref, c'est tout bénéf' !

Voici une recette utile pour lutter contre la fatigue hivernale naturellement :

Vous prenez 1 litre d'eau que vous faites bouillir

Laissez infuser une bonne poignée d'orties pendant un quart d'heure hors du feu

Passez cela au tamis et tous les jours un grand verre de ce remède de grand-

mère pendant 3 à 4 semaines

N'omettez pas les éléments essentiels pour éviter ou guérir la fatigue hivernale : une alimentation saine, naturelle et équilibrée, de l'activité physique et malgré le temps peu avenant en cette saison : dès que vous en avez l'occasion aérez-vous ! C'est très important.

Malgré toute la pollution qu'il y a à l'extérieur, l'air y sera toujours plus sain qu'une pièce même régulièrement aérée.

Je vous précise que j'ai particulièrement choisi d'expérience ces remèdes naturels contre la fatigue de l'hiver pour plusieurs raisons :

- leur incroyable efficacité
- leur simplicité qui en fait des réflexes faciles au quotidien
- leurs multiples bienfaits
- et plus particulièrement : leur action sur le système immunitaire, (il est plutôt utile de le renforcer en hiver)

Suivez tous ces conseils et vous devriez vous sentir mieux en deux semaines déjà... Adieu la fatigue hivernale !

Cet article a été écrit par Ali du blog « [La réflexologie et le bien-être](#) »



Avez-vous l'impression aujourd'hui de chercher un sens à votre vie ?

Avez-vous l'impression que votre vie n'a pas de "goût" ? De vivre une vie qui vous a été imposée ?

Vous essayez de vous convaincre que "vous avez tout pour être heureux" - c'est vrai après tout, vous avez un travail, des enfants, des amis, une voiture, la télé et le smartphone dernier cri, alors pourquoi vous plaindre ?

Et pourtant...

Pourtant se lever le matin pour aller au travail est de plus en plus difficile.

Pourtant, vous vous sentez vide, comme "irréalisé" (oui je sais, ce mot n'existe pas !).

Vous pensiez avoir choisi cette vie-là, ce métier-là, ce modèle "études-boulot-mariage-enfants-retraite".

Mais vos choix... sont-ils bien vos choix ? **N'avez-vous pas l'impression qu' "on" vous a tracé la route**, mais que cette route-là, vous n'avez pas forcément envie de la suivre ?

Nos choix de vie (si on peut parler de choix !) sont orientés. Ils nous sont dictés par la société (merci la publicité et les médias !), et par notre entourage, famille en tête, car **nous avons hérité de leurs croyances** en même temps que de leurs gènes.

Mais aujourd'hui, vous sentez qu'il est temps de changer les choses, que cette situation ne peut plus continuer. Que vous êtes prêt. **Prêt à sortir de ce schéma et trouver votre chemin.**

Réaliser votre Mission de Vie est une part de votre Bien-Être

Je sais que le terme de Mission de Vie, ou de Chemin de Vie, peut sembler un peu pompeux.

Et pourtant, vous êtes bien venu faire quelque chose de spécifique sur cette Terre, vous n'êtes pas là "par hasard" ! (Ou plutôt : si, vous êtes là par hasard, car le hasard fait toujours drôlement bien les choses !)

Je suis persuadée que notre Mission de Vie à tous, c'est d'aider l'Humanité à évoluer (ça inclut le respect de cette planète, on est bien d'accord là-dessus).

Et je suis persuadée aussi que réaliser notre Mission de Vie fait partie de notre Bien-être.

Il n'y a rien de plus gratifiant que d'aider les autres.

Quand vous êtes pleinement dans votre mission - ou dans votre chemin si vous préférez, vous n'avez plus besoin de compenser avec d'autres choses : des achats compulsifs de vêtements (qui font du bien sur le moment mais finissent au placard), des soirées (trop) arrosées, des vacances le plus loin possible de votre boulot (vous êtes-vous déjà demandé pourquoi ce besoin de partir si loin ?), etc.

C'est quand vous êtes pleinement aligné avec vous-même que vous êtes dans votre chemin.

Comment savoir quelle est votre mission de vie ?

Se recentrer sur vous et votre petite voix intérieure permet de retrouver de ce que vous êtes venu faire sur cette Terre. Alors oui je sais, c'est compliqué...

Voici quelques pistes pour vous aider :

- Tout d'abord, cherchez quelle est votre "**zone de génie**". Votre zone de génie, c'est ce que vous faites avec tellement de facilité, que cela vous semble naturel pour vous, à tel point que vous ne vous en rendez même pas compte. Un petit indice : sur quoi les gens vous demandent souvent de l'aide ou des conseils ? Quelles sont les activités que vous faites avec plaisir, celles que vous faites avec facilité ?
- Ensuite, vous pouvez regarder **vos vécu : vos expériences, vos échecs, vos réussites**. Tout cela concourt à faire de vous un exemple

d'inspiration pour d'autres, même si aujourd'hui vous n'en n'avez pas conscience, ou ne vous en croyez pas "dignes".

Entourez-vous des bonnes personnes

Trouver et suivre votre mission de vie peut chambouler la cellule familiale, créer une rupture avec votre entourage.

Sortir de ce schéma va sans doute les renvoyer aux choix qu'eux n'ont pas osé faire. D'où l'importance dans ces cas-là de vous entourer de personnes qui vous soutiendront et vous encourageront dans cette nouvelle voie.

Le Bien-Être ne serait-il donc pas là ? Dans le (pas si ?) "Simple" fait de vous réaliser et de réaliser votre mission ? Je ne dis pas que cette mission est gravée dans le marbre : ce serait penser que le Destin est écrit une fois pour toute, ce qui est contraire selon moi à la notion de Libre-Arbitre.

Vous avez le CHOIX d'aller bien ou pas.

Vous avez le CHOIX d'écouter votre coeur / votre intuition / votre âme, ou pas.

Vous avez le CHOIX... de faire vos propres choix !

Cet article a été écrit par Élodie du blog : <http://elodietasia.com/> *



Repas de fête ne pas grossir

Les fêtes arrivent et avec elles son lot d'aliments caloriques. Et comme chaque année, je suis sûre que vous commencez à hésiter entre rester raisonnable et ne pas trop profiter de tous les bons mets qui vont passer devant votre nez, ou alors succomber à la tentation au risque de voir tous vos efforts pour garder la ligne réduits à néant. Mais ne vous inquiétez pas, avec quelques astuces vous pourrez profiter des fêtes et des bons petits plats tout en limitant la casse.

Voilà 3 ans que j'applique les conseils qui vont suivre, et voilà 3 ans que je passe les divers repas de fête et/ou familiaux sans trop me soucier des conséquences pour ma ligne, car je sais que je vais passer l'épreuve des repas copieux, gras et pas équilibrés sans problème pour ma ligne.

Alors quels sont mes petits secrets ?

Une bonne préparation

Tout d'abord il faut se préparer à la période des fêtes (et ces conseils sont aussi valables pour les séjours en famille, qui on le sait sont eux aussi

synonymes d'explosion calorique) en s'y prenant quelques jours à l'avance. Se préparer à l'arrivée des fêtes ne veut pas dire se mettre à la diète, bien au contraire. Pour une bonne préparation il ne faut pas vous priver, ni ne manger que des légumes par exemple.

Mon petit secret qui a fait ses preuves à chaque fois est tout simplement de réduire mon apport calorique quotidien de 100 à 200 calories. En ce moment j'essaie de tabler sur 1800 calories par jour ce qui correspond bien à mes besoins de femmes très sédentaire qui ne pratique pas ou peu d'activité physique. Du coup, avec l'arrivée des fêtes je vais essayer baisser un peu cet apport quotidien quelques jours avant le réveillon de Noël, donc manger moins de 1800 calories par jours mais pas moins de 1600 calories par ce que ça serait trop peu et le risque d'avoir l'effet inverse que celui escompté serait trop grand.

Mais réduire son apport calorique ce n'est pas se mettre à la diète, c'est simplement manger plus léger, c'est à dire réduire un peu les aliments les plus caloriques sans les supprimer totalement et en contrepartie augmenter un peu plus la portion d'aliments peu caloriques.

Par exemple, au lieu d'avoir une portion de féculents de 80g je vais en manger 70g voire 60g si ça me convient, et pour ne pas avoir faim je vais augmenter mon apport de légumes en essayant de favoriser les légumes riches en fibres afin d'être plus rassasiée.

Je vais aussi éviter les charcuteries et les fromages gras, je vais réduire ma consommation de matière grasse en essayant de faire des plats dans lesquels je peux mettre du citron ou encore de la crème fraîche à 4% de matière grasse.

Pour les desserts je vais préférer des yaourts naturels (par ce que j'aime pas les yaourts lights :p) ou mieux la faisselle Rians qui est naturellement très peu calorique (si j'ai envie je peux mettre quelques copeaux de chocolat noir dedans ou encore une petite cuillère de confiture).

Mais ce qui est sûr, c'est que dans tous les cas je vais favoriser des aliments légers et digestes (comme le poisson non gras par exemple), car avec ce qu'à chaque fois on s'enfile aux réveillons, il vaut mieux faire attention à son foie avant, pendant et après sinon bonjour l'indigestion et l'écoeurement !

Tenue correcte exigée

Eh oui, repas de fête ne veut pas forcément dire manger comme un goret ou une gorette (au choix) et s'en mettre plein le ventre plus que de raison. Si vous voulez tenir la distance et surtout ne pas avoir un malaise la prochaine fois que vous monterez sur la balance, il faut appliquer ces quelques règles : Ne vous empiffrez pas dès l'apéro, c'est réveillon ce qui veut dire qu'il va y avoir de la nourriture à foison, alors soyez raisonnable et ne commencez pas trop vite. Goûtez un peu de tout, mais donnez-vous dès le départ une limite en fonction de ce qui est proposé. S'il y en a privilégiez bien évidemment les légumes à croquer ou autres crudités (qui ne baigne pas dans la matière grasse bien sûr ^^)

Pour le reste du repas, mangez, profitez, faites-vous plaisir, mais sachez aussi arrêter quand il faut et ne reprenez pas une part supplémentaire, surtout si la première a été copieuse. Là aussi essayez de manger plus de légumes, fibres, etc. que de choses riches, votre foie vous en remerciera le lendemain

Fromage, dessert, et le reste, mangez en, ne vous préoccupez pas des calories ou de l'équilibre alimentaire, car il faut bien le dire, les repas de fête sont axés plaisirs sucrés, salés et gras... et c'est pour ça qu'on les aime ! Quelle tristesse sinon... et donc là aussi, mangez de **tout, mais essayez de ne prendre qu'une portion ou 2 petites portions**

Il en va de même pour la boisson, ne buvez pas trop, préférez du champagne, du vin rouge ou un blanc sec, le tout avec modération cela va sans dire ;)

Rien n'est perdu

Voilà, Noël est passé mais même si c'était super et qu'on s'est régalez tout en

essayant d'être un peu raisonnable, le mal est quand même fait.... et dans 1 semaine on remet ça pour le jour de l'an ! Argh !!

Mais pas de panique, vous pouvez tout de même limiter les dégâts et même commencer à éliminer gentiment les excès avant le prochain réveillon.

Pour cela, la 1ère chose à faire est de vous écouter. Vous n'avez pas faim ?

Alors ne vous forcez pas, vous pouvez même sauter un repas si vous n'avez pas faim du tout ou si vous êtes un peu écoeuré(e). Par contre, n'oubliez pas de boire de l'eau, beaucoup d'eau, mais aussi du thé vert pour aider votre organisme à se remettre des excès. Et si vous voulez faire du bien à votre système digestif n'hésitez pas à vous faire des jus de citron ou à mettre du citron dans vos aliments. N'hésitez pas aussi à manger plus de fruits et de légumes si vous en ressentez le besoin.

Pour bien vous préparer au prochain repas de fête, procédez toute la semaine comme vous avez fait pour vous préparer à Noël. Et si vous en ressentez le besoin suite à vos divers excès, n'hésitez pas à augmenter encore un peu votre consommation de fruits et de légumes.

Une fois le jour de l'an passé, et après avoir encore une fois appliqué les conseils après repas de fête, vous pourrez souffler et laisser votre corps se remettre doucement. Une fois que vous vous sentirez mieux, vous pourrez reprendre votre alimentation habituelle (c'est à dire équilibrée et adaptée à vos besoins).

Ensuite, pour parfaire le tout et être sûr(e) de bien éliminer les excès, et aussi pour commencer la nouvelle année sur le bon pied, vous pouvez faire comme moi et vous aider de compléments alimentaires. Pour ma part, début Janvier je fais toujours une petite cure de Top Slim 3 en 1 d'Oenobiol qui est toujours un booster très efficace pour m'aider à mincir, surtout après les repas de fête !

Avec ces quelques conseils vous deviez réussir à ne prendre de poids pendant les fêtes ou du moins à limiter la prise de poids. N'oubliez pas que manger (et

boire) intelligemment même pendant les repas de fête reste le meilleur moyen de ne pas prendre de poids.

Cet article a été écrit par Zhyne du blog « [Le régime de Zhyne](#) »



Comment atteindre ce bonheur ou encore l'éveil

Nous sommes beaucoup à chercher une voie pour atteindre le bonheur, ou du moins, à un bien-être notable. Nous recherchons des axes d'amélioration. Nous cherchons l'inspiration dans ceux qui semblent avoir de l'avance sur nous. Nous expérimentons et tâtonnons.

Alors y-t-il un chemin précis que l'on peut suivre pour atteindre le bonheur ?

C'est une vraie question à laquelle il y a plusieurs réponses possibles.

Premièrement, **il y a des principes essentiels** qui font que vous pouvez tendre vers le mieux-être. Ceci est indéniable. Pourtant chacun réagit différemment à chaque principe. Chacun y trouve un enseignement différent. Je vais vous donner dans cet article une vision particulière de comment atteindre ce bonheur ou encore l'éveil. Une vision qui vous parlera certainement et qui vous libèrera peut-être de trop longs questionnements.

Voyage au centre de la Terre

Imaginez que la Terre soit constituée d'une série de couches qui représentent les différents stades d'évolution possibles. En admettant que la surface soit le monde visible, en 3 dimensions, disons de façon grossière, le monde animal, alors plus on s'enfonce vers le coeur de la Terre et plus les couches sont subtiles et nous rapprochent d'un état d'être profond. Plus on se rapproche du noyau et plus nos facultés d'amour, d'empathie et de partage se développent.

Maintenant, **vous avez plusieurs moyens d'arriver au centre de la Terre.** Beaucoup d'entre nous cherchons une entrée qui nous permet d'avancer sereinement dans ce long voyage. Et d'autres, armés de leur pioche plus ou moins affûtée, tracent leur propre chemin en direction du noyau. Les entrées existantes représentent ceux qui ont déjà avancé sur ce chemin. Très peu sont arrivés au noyau mais beaucoup ont commencé à creuser. A croire que la Terre en serait un vrai gruyère ! C'est pourquoi il existe une infinité de voies possibles pour atteindre le bonheur.

Suivre les guides pour atteindre le bonheur

Je pense que nous avons tous la capacité à reconnaître ceux qui ont déjà creusé profond ou qui ont tout simplement suivi la voie d'autres êtres avancés. Ces personnes sont passées par beaucoup d'étapes, d'expériences, de transformations. Ce qui fait d'elles des êtres spirituels, parfois illuminés. Toutes **ces personnes peuvent vous montrer la voie** qu'ils ont empruntée et vous dire combien il est capital de suivre leur voie car le résultat est merveilleux. Le résultat n'est autre que de se sentir épanoui, en accord avec soi-même et avec ses valeurs profondes, rayonnant d'amour. Alors oui, ces personnes, de par leur expérience, connaissent de nombreuses clés. Et pour cela vous devriez les écouter et appliquer leurs conseils.

Mais ce n'est pas forcément la meilleure voie non plus.

Car la surface de notre belle planète est grande. Et les endroits par lesquels sont passés ceux que vous écoutez peuvent être éloignés de là où vous êtes. S'il vous faut marcher des milliers de kilomètres et parcourir des chemins sinueux et semés d'embûches pour arriver seulement au point de départ où ces êtres ont commencé à creuser, alors rien que cette première partie du voyage pourrait être très longue.

Parfois, il se trouve que vous vous trouvez juste à côté de ce point. Alors vous pouvez vous engouffrer dans la brèche sans vous poser de question.

En termes moins imagés, cela signifie que vous pouvez écouter des personnes qui ont déjà fait un long chemin dans leur développement personnel et qui ont trouvé un équilibre certain. Mais ce n'est pas pour autant que leur message vous parlera à vous ! Nous sommes tous réceptif d'une façon différente et sensible à des messages différents.

Et si je vous dis cela, c'est qu'il est parfois plus judicieux de prendre un moment pour affûter sa pioche auprès de quelques sages et de commencer à creuser là où vous êtes car vous êtes certainement au meilleur endroit au meilleur moment pour faire cela.

Atteindre le bonheur par vous-même

Atteindre le bonheur ou les couches plus subtiles proches du noyau fait également appel à votre propre discernement et votre propre expérience. C'est en forgeant que l'on devient forgeron, comme dit le vieil adage. Alors pourquoi ne pas **tracer votre propre chemin vous-même** ?

Ce qui est intéressant, c'est qu'on ne creuse pas forcément en ligne droite, que vous risquez de croiser les tunnels d'autres personnes qui en sont au même point que vous ou qui sont passé par là depuis déjà bien longtemps. Et vous pourriez gagner des années de sagesse sur une simple rencontre, sur un simple échange, sur un simple message.

Nous ne partons pas tous dans la vie avec les mêmes outils ni avec les mêmes

missions. Certains sont là pour guider. D'autres pour découvrir et apprendre. D'une façon générale, nous sommes tous ici pour vivre des expériences qui nous conduisent vers un mieux-être notable et pour améliorer notre communauté sur Terre.

Alors oui, vous pouvez avancer seul. Vous pouvez avancer avec les autres. Vous pouvez vous rapprocher des grands sages. Dans tous les cas, **écoutez votre coeur qui est la porte de votre âme** qui sait **ce qui est bon pour vous**.

Osez faire taire votre mental au profit de ce que vous voulez vraiment, au profit de ce que vous êtes venu chercher.

Atteindre le bonheur est une quête de tous les instants. Mais soyez avant tout dans une attitude de laisser-aller. A trop réfléchir où creuser, vous pourriez ne jamais vous servir de votre pioche...

Cet article a été écrit par Dorian du blog « [Devenez maitre de votre vie](#) »



3 pistes pour des fêtes plus simples

Les fêtes arrivent et **ce n'est pas une période facile**. Il y a tous ces cadeaux à faire, les idées à trouver et l'argent à dépenser. Il y a aussi tout ce stress de l'organisation de la soirée, chez qui aller, quoi manger, comment revenir chez soi. Rajoutons les relations, familiales ou autres, à entretenir et chouchouter, même si on n'a pas vraiment envie de le faire.

Côté bureau, c'est pire encore ! Avec la fin de l'année qui approche, les objectifs à remplir deviennent plus pressants, les rythmes plus difficiles à tenir et on a envie de boucler le maximum de dossiers avant le 31 décembre pour commencer une nouvelle année à neuf.

En face, côté marketing et injonction sociale, on nous dépeint la saison des fêtes comme merveilleuse, pleine de lumière et de magie, joyeuse, vivante, colorée. Pffiou, je ne sais pas vous, mais **ça m'épuise rien que d'en parler**, parce que je n'arrive pas toujours à concilier les deux.

Cette année, j'ai décidé de prendre les choses en main et je vous partage **3 pistes pour vous rendre les fêtes plus belles et plus simples !**

Aux personnes que vous aimez, n'offrez pas de cadeaux mais des expériences.

Les fêtes ne sont pas une occasion de prouver votre affection : **vous n'avez pas à prouver votre valeur personnelle** en achetant des objets sophistiqués. Je vous invite à capitaliser sur la **création de souvenirs communs** plutôt que sur l'encombrement des maisons de vos proches. Cette personne qui vous tient à coeur n'a pas besoin d'un énième bibelot, livre ou bout de tissu. En revanche, vous l'appréciez et elle vous apprécie aussi en retour. Les moments partagés, les rires complices et les confidences générées par le fait de vivre ensemble une expérience, cela dépasse tout le bonheur du monde. Offrez-vous de manière exclusive !

Apaisez vos émotions

En fin d'année, il faut penser à tout et courir partout et c'est un enfer organisationnel. De l'autre côté, il y a les repas de famille, pas toujours bienveillants envers les membres participants. Tout ce stress, vous pouvez vous autoriser à vous en débarrasser, pour à la place **prendre simplement du temps pour vous.**

Méditez quelques minutes par jour, dégustez une tasse de thé en pleine conscience, prenez sur recul sur vos émotions. Vous avez le droit de lâcher-prise sur la volonté de tout contrôler comme sur l'envie d'être irréprochable. Recentrez-vous sur ce qui compte vraiment ! (Indice : ce qui compte, c'est vous !)

Cultivez la bienveillance, envers vous-même et envers les autres

La magie, la joie et la lumière dont je vous parlais plus haut ? C'est vous qui avez le choix de les produire et de les offrir. Par votre gentillesse, votre douceur et votre bienveillance, **vous pouvez littéralement rayonner aux alentours.**

J'ai vu passer des initiatives et des actions tournées vers les autres qui m'ont touchée et émue, comme ce calendrier de l'avent de la gentillesse par exemple, les maraudes nocturnes de beaucoup d'associations bien sûr, les opérations Kiva ou bien les Restos du Coeur. Si vous ne souhaitez pas vous investir autant, vous pouvez simplement vous centrer dans le calme et sourire : c'est un présent précieux que vous pouvez vous offrir et distribuer autour de vous sans aucune restriction.

Cultiver les souvenirs joyeux, les sentiments positifs et la bienveillance : c'est un vrai défi, formidable à relever et qui procure tant de joie !

Je vous souhaite un merveilleux chemin vers Noël.

Cet article a été écrit par Laurence du blog « [Happy Soul](#) »



10 jours pour suivre 10 conseils pour atteindre le bonheur

Déjà le 15 décembre ! L'hiver approche à grands pas et Noël n'est que dans 10 jours. 10 justement, c'est le nombre de conseils bonheur que j'ai le plaisir de vous offrir dans cet article. A la manière d'un mini calendrier de l'avent, appliquez chaque jour dans votre vie un de ces conseils bonheur jusqu'au 24 décembre et je vous promets que ce Noël restera dans vos souvenirs comme celui qui a marqué le départ d'une vie plus riche.

Et puis, un peu à la manière des poupées russes, ce mini calendrier de l'avent s'insère dans un autre calendrier de l'avent, de 24 jours celui-ci, « Le calendrier de l'Avent du bien-être organisé par Katibel du blog *Forme et bien-être* ». Aussi, je vous invite vivement à y ouvrir chaque jour une nouvelle fenêtre qui vous révélera les conseils judicieux d'un blogueur ou d'une blogueuse du bien-être.

Mais découvrons sans plus tarder la liste de ces conseils bonheur !

Dormir :

Cela peut paraître surprenant de parler de dormir comme le premier des conseils bonheur mais cela est simplement fondamental. A moins de 6h de sommeil par nuit, il est impossible de goûter au bien-être. Cela se traduit alors par un sentiment de malaise et par une perturbation des rapports aux autres qui deviennent dominés par l'agressivité. Donc, à partir de ce soir, dormez !

Se fixer des objectifs :

A quoi peut bien servir de mener une existence sans but, comme si vous aviez fait le choix d'errer dans le désert jour après jour. Définissez des objectifs réalistes et donnez-vous les moyens de les atteindre. Chaque étape validée sera synonyme de bien-être et constituera un moment de pur bonheur.

Oublier rapidement le négatif :

C'est un des conseils bonheur qui peut sembler le plus évident mais qui est hélas le plus rarement suivi. Ne vous attardez jamais sur les échecs et refusez toute procrastination. Le négatif vous tire vers le bas et vous empêche d'avancer vers le bien-être. Voyez plutôt le bon côté de chaque chose et prenez l'habitude de développer des pensées positives à chaque instant.

S'ouvrir sans cesse à de nouvelles expériences :

L'adage « qui ne tente rien n'a rien » doit absolument faire partie de ces conseils bonheur que j'ai envie de partager avec vous. Le seul moyen de s'enrichir et de vivre sans regrets est de laisser libre cours à ses envies, d'aller jusqu'au bout de ses rêves. Rassurez-vous, cela ne signifie pas non plus faire tout et n'importe quoi mais plutôt refuser de se fixer des limites.

Savourer le plaisir de l'attente :

Dans un monde qui avance de plus en plus vite, la tentation de tout obtenir sur le champ est très forte mais aussi très dévastatrice. Parmi les conseils bonheur que j'ai le plaisir de partager avec vous, savourer le plaisir d'attendre est certainement celui que vous aurez le plus de mal à mettre en oeuvre. Et pourtant, la satisfaction de la tâche accomplie n'en sera que plus grande et plus profonde.

Apprendre à lâcher prise :

Il n'est pas de bonheur et de bien-être possibles si vous vous imposez une pression insupportable. Acceptez vos faiblesses et cessez de vouloir tout contrôler dans votre existence ainsi que parfois dans celle des autres. Savourez par moment le plaisir de vous laisser porter sans juger ni réagir par le cours des événements.

Avoir de bons amis :

J'entendais récemment le Pr Mattei, professeur de pédiatrie et de génétique

mais aussi ancien ministre, expliquer que l'homme n'existait que par ses relations aux autres. Rechercher l'amitié des autres est ainsi un des conseils bonheur qui contribuera le plus à votre enrichissement personnel.

Aimer et donner aux autres :

Donner est pour moi l'acte le plus gratifiant qui soit. L'apparition d'un sourire sur le visage de votre vis-à-vis est le plus beau présent du monde. Tout peut être donné selon les envies et les moyens de chacun mais le plus beau des cadeaux et celui des conseils bonheur que je vous souhaite d'appliquer dans les secondes qui suivent est le don d'amour. Apprenez à aimer et vous recevrez en retour plus d'amour, de bien-être et de bonheur que vous n'avez jamais pu imaginer.

Vivre et laisser vivre :

Perdez l'habitude de rechercher systématiquement l'approbation des autres, tel sera l'avant dernier de mes conseils bonheur. Agissez pour vous et vous seul et, inversement, ne jugez pas ce que peuvent effectuer ou penser les autres. Votre vie vous appartient et prenez la peine de vivre avec intensité chaque seconde du moment présent, sans arrière-pensée, en laissant vos émotions vous envahir.

Pratiquer une activité physique :

Bouger contribue au bonheur, ce n'est pas moi qui l'affirme mais les nombreuses enquêtes réalisées sur le sujet. L'explication en est pour la plus grande part simplement chimique : pratiquer une activité physique augmente la sécrétion de sérotonine, encore appelée hormone du bonheur. J'aurais pu poursuivre plus avant cette liste des conseils bonheur et probablement enrichir les 24 cases d'un calendrier de l'avent mais je pense sincèrement que si vous parvenez à appliquer les 10 commandements qui précèdent, vous serez alors en mesure de vivre pleinement une existence de

bonheur et de bien-être. Et, très franchement, trouvez-vous un seul de ces conseils bonheur trop compliqué à mettre en application ?

Alors ! Allez-y, lancez-vous et même si le premier janvier n'est pas encore d'actualité, prenez les bonnes résolutions, celles qui vont transformer votre vie et vous conduire au bien-être à l'issue des 10 prochains jours.

Pour ma part, je vous souhaite un joyeux Noël ! Prenez bien soin de vous. Cet article a été écrit par Jean-Pascal du blog "[Les livres du bien-être](#)"



Comment résister aux TENTATIONS et aux COMPULSIONS alimentaires lors des FÊTES de fin d'année ?

Vous appréhendez les fêtes de fin d'année car vous avez peur de trop manger, de grossir, d'être trop tenté pas toute la nourriture à votre disposition ? Vous avez peur de faire plus de crises de boulimie ? Pas de panique, je vous explique dans cet article comment mieux gérer les fêtes de Noël et comment gérer les tentations.

Vous voulez résister aux tentations et aux compulsions lors des fêtes ?

Et bien ne résistez pas !

Et oui, je sais que c'est difficile à croire, mais plus vous allez essayer de résister à ne pas trop manger et plus vous allez vous priver, plus vous allez vous jeter sur la nourriture, plus vous allez culpabiliser et plus vous allez faire de crises de boulimie.

Je vous vous expliquer pourquoi. Quand vous vous interdisez un aliment ou que vous vous restreignez de manger certains aliments, votre cerveau va se focaliser sur ces aliments. Par exemple, si vous voulez éviter le foie gras ou les chocolats, parce que vous avez peur de grossir ou de faire une compulsions alimentaire, votre cerveau va non seulement se focaliser sur ces aliments, mais en plus il va imaginer leur goût et le plaisir qu'ils peuvent vous procurer. D'ailleurs je suis sûre qu'en lisant ces phrases, votre cerveau est en train d'imaginer le goût et le plaisir de ces aliments. Normal, je vous en parle alors vous prêtez attention à cela. En focalisant votre attention sur ces aliments et en imaginant ainsi ce que ça ferait si vous les mangiez, vous allez finir par créer des frustrations chez vous. Ces frustrations vont alors déclencher des tensions intérieures qui, au bout d'un moment, vont soit vous pousser à craquer et à manger de ces aliments en plus grande quantité, soit à

faire des compulsions alimentaires ou des crises de boulimie. Plus les frustrations seront grandes, plus les crises et les compulsions seront fortes. Je pense que votre objectif n'est pas de faire des crises de boulimie ou des compulsions alimentaires, surtout si vous avez peur de grossir. Pour éviter cela mieux vaut éviter de résister aux tentations et de s'interdire des aliments. Faites-vous plaisir !

Faites-vous plaisir lors des fêtes de fin d'année

Comme nous l'avons vu, les interdictions et les restrictions poussent à faire des compulsions alimentaires et des crises de boulimie. C'est d'autant plus fort que vous n'avez pas forcément le choix si votre famille a mis sur la table de nombreux plats, très souvent gras et sucrés.

Faites-vous plaisir. Cela ne veut pas dire de manger goulûment jusqu'à avoir le ventre qui va exploser. Mais mangez ce qui vous fait plaisir en écoutant vos sensations de faim et de satiété.

Pour vous aider à manger selon votre faim et votre satiété, je vous invite à lire les articles suivants : comment reconnaître mes sensations de faim et comment reconnaître mes sensations de satiété.

Bon, je vous rassure, même moi je sais d'avance que je mangerai plus que ma satiété. Mais ce n'est pas bien grave, on est là pour passer un bon moment avec sa famille, pour partager du plaisir, pour se retrouver. Surtout si vous ne voyez pas souvent votre famille ou les gens avec qui vous allez passer les fêtes, pourquoi se gâcher ces retrouvailles à cause d'un bout de foie gras ou de chocolats?

Je sais très bien ce que vous ressentez, car moi aussi j'ai fait des crises de boulimie et je détestais les repas de fêtes de fin d'année quand j'étais boulimique. Mais justement je me suis rendue compte au final que c'est tellement important de profiter de ces moments avec les personnes qu'on aime. Si ça se trouve, vous ne les verrez plus jamais. On ne sait pas ce qui peut arriver dans la vie. Peut-être que ce sont les derniers moments que vous

pourrez passer avec eux. Alors pourquoi gâcher ces moments à cause d'un bout de foie gras ou de chocolats?

Faites-vous plaisir, même si vous mangez un peu plus que d'habitude. De toute façon, quand les fêtes seront terminées, vous allez reprendre une alimentation normale et votre corps se régulera tout seul.

Et si on vous sert trop dans votre assiette, si vous n'avez plus envie de manger quelque chose ou que vous ne vous sentez pas capable de manger deux tranches entières de foie gras, ne vous obligez surtout pas à finir. Après tout, on n'est pas des poubelles. Je le répète souvent mais c'est vrai.

Pourquoi ne pas donner le reste de votre assiette à quelqu'un qui en veut. Ça lui fera plaisir et puis ça vous évitera de manger ce que vous ne voulez plus manger.

N'hésitez pas également à demander aux personnes qui servent de vous en mettre un peu moins dans votre assiette. Et si quelqu'un vous fait une remarque ou un reproche, répondez-lui que ça vous fait trop pour vous et que c'est votre problème. Enfin oui, on a tout de même le droit de manger ce qu'on veut. C'est votre problème. Et même si vous ne mangez pas assez pour votre corps, parce que vous êtes boulimique ou à tendance anorexique, c'est votre problème. C'est à vous d'apprendre à remanger normalement. C'est peut-être gentil de leur part de se faire du souci pour vous. Mais pour l'instant, si vous mangez comme ça, c'est que vous en avez besoin. Et il ne faut pas oublier que certaines personnes n'hésitent pas à mettre beaucoup de quantités de nourriture, de peur que vous manquiez. Et oui, certains ont la peur du manque et cela se voit souvent dans l'alimentation. Mais il s'agit d'un problème vis-à-vis d'eux et ça ne doit pas vous obliger à manger beaucoup pour qu'ils n'aient plus peur que vous manquiez. Donc n'hésitez pas à refuser de la nourriture ou à ne plus finir votre assiette si vous n'en voulez plus.

Au pire, si vous prenez du poids, votre corps se régulera tout seul

Si vous mangez trop, ne vous inquiétez pas, votre corps de régulera tout seul pas la suite. Il est d'ailleurs fort probable que vous n'avez pas fini le lendemain de Noël ou du réveillon. C'est justement parce que votre estomac continue à digérer le repas suivant. Ne vous obligez pas à manger, même si cela signifie que vous devez sauter un ou deux repas. Et si vous êtes encore en famille, vous pouvez manger des petites quantités, histoire de ne pas trop en donner à votre estomac qui n'a pas encore fini de digérer.

Parfois, on a également l'impression d'avoir très faim le lendemain.

Attention aux fausses faims. Car il arrive que quand on mange trop sucré ou qu'on a du mal à digérer, on ressent des fausses faims. Ce n'est pas que vous avez faim, mais certains symptômes sont similaires à ceux de la faim. Lisez l'article comment reconnaître mes sensations de faim pour en savoir plus à ce sujet.

Attention à ne pas pour autant sauter des repas alors que vous avez vraiment faim. Les restrictions, je le rappelle, poussent à manger de façon plus compulsive par la suite et à faire des crises de boulimie.

Si vous mangez trop et que vous prenez un peu de poids, ne vous tracassez pas. Ne vous mettez pas à la diète pour autant. On lit beaucoup de magazines ou à la télévision avec des régimes pour les lendemains de fêtes. Mais c'est une pure connerie commerciale. Leur objectif est juste de faire des articles qui plaisent aux gens pour vendre leurs magazines ou bien de vendre leurs produits. Mais plus vous ferez de régime, plus vous allez rester dans la boucle infernale des crises de boulimie. Vous ne pourrez vraiment guérir de la boulimie que le jour où vous aurez décidé d'arrêter les régimes et d'écouter ce que votre corps vous dicte.

Si vous écoutez votre corps, il va vous indiquer ce que vous devez manger et la quantité nécessaire pour que vous ayez votre poids de santé. Lui seul sait

ce qui est bon pour vous, pas les magazines ou les personnes extérieures. Plus vous écouterez attentivement votre corps et les quantités qu'il vous demande, plus vous allez avoir votre poids de santé et vous serez en bonne santé. D'ailleurs, si vous l'écoutez bien, il y a de fortes chances pour que vous ayez envie de fruits et de légumes après des repas trop riches et très gras. Il aura besoin de compenser naturellement ces excès. Alors arrêtez de manger avec votre tête, écoutez votre corps !

J'espère que cet article vous a plus et va vous aider à mieux profiter des fêtes de fin d'année sans vous sentir mal

Si vous souhaitez mieux comprendre la boulimie et commencer à guérir, je vous invite à vous inscrire pour recevoir mon programme gratuit « les étapes clés de réussite pour guérir de la boulimie ». Dans ce programme, je vous explique les principales étapes à franchir pour guérir de la boulimie, je vous donne des exercices pratiques à faire pour commencer à vous sentir mieux et à guérir. Je vous raconte également mon histoire et comment j'ai réussi à sortir de la boulimie.

Je vous souhaite à tous de profiter pleinement de votre vie et des personnes que vous aimez, c'est tellement plus beau et plus important que de passer son temps à se focaliser sur la nourriture et sur son poids. Et c'est d'ailleurs le meilleur moyen de guérir vraiment

Cet article a été écrit par Magali du blog « [Sortir de la Boulimie](#) »



Le bien-être quotidien par la salutation au soleil

Je suis Maryse Lehoux de Diva Yoga, et dans l'article d'aujourd'hui, je veux vous présenter de quelle manière la salutation au soleil contribue à votre bien-être quotidien.

Vous avez une dizaine de minutes tous les matins ? Optez pour une salutation au soleil et maximisez votre bien-être par la pratique d'une douzaine de postures aux bienfaits divers. Pour les niveaux avancés en yoga, la salutation au soleil est une séquence d'échauffements, mais il vous est possible de la considérer comme une séance à part entière. Ainsi, si vous ne faites pas de yoga de manière approfondie, vous pouvez tout de même bénéficier de ses avantages en pratiquant un dix minutes par jour.

Pourquoi la salutation au soleil ?

Rien que le nom de cette séance de yoga pourrait vous inspirer pour une journée heureuse ! Les détails sont plus intéressants puisque la salutation au soleil regroupe de nombreuses postures. Leurs bienfaits se complètent pour finalement vous permettre d'atteindre une paix intérieure indispensable pour affronter les diverses contraintes quotidiennes, qu'elles soient sous votre contrôle ou non.

En pratiquant la salutation au soleil le matin, vous stimulez plusieurs parties de votre corps. Cela peut vous sembler paradoxal, mais vous augmenterez votre énergie et votre dynamisme tout en apaisant votre esprit. C'est l'avantage de cette succession de postures, et c'est pourquoi je vous invite à la découvrir, même si vous débutez en yoga.

Comment pratiquer la salutation au soleil ?

1/La montagne

La posture de la montagne est une posture d'enracinement, ce qui vous

permettra de vous connecter avec le moment présent. Elle permet également d'augmenter la confiance en soi, de la même manière qu'elle puisse vous aider à développer la stabilité émotionnelle. Et vous savez à quel point votre bien-être peut dépendre de ces éléments !

2/La pince debout

La posture de la pince debout est la suite logique de la posture de la montagne, surtout au niveau physique. A ce niveau, on y retrouve le renforcement et l'équilibre de nombreux muscles. Au niveau du bien-être, un des bienfaits psychologiques de cette posture est sa capacité à calmer le système nerveux. En intégrant cet enchaînement matinal, vous commencerez votre journée dans de bonnes conditions.

3/Le demi-chien

La posture du demi-chien vous prépare aux différentes activités qui vous attendent. En effet, il s'agit d'une posture d'équilibre et d'enracinement. Face à vos activités dynamiques et diversifiées, le demi-chien vous aide à garder un équilibre, tout en développant votre solidité. D'un autre côté, il ouvre également le coeur. En la pratiquant le matin, vous aspirez à accueillir tout le bonheur qui se présente à vous.

4/La fente

Tout comme le demi-chien, la fente est une posture de renforcement et tout comme le bâton, il s'agit d'une posture d'enracinement. Le bienfait psychologique qui nous intéresse est sa capacité à développer la stabilité émotionnelle, tout comme la montagne. Cela vous donne une idée de la manière dont la salutation au soleil prépare votre journée.

5/La planche

Après avoir mis en place l'enracinement avec les postures précédentes, la planche vous amène vers la tonification. Si au niveau physique, elle

augmente l'endurance et l'énergie, au niveau psychologique, elle vous permettra de disposer d'une meilleure force mentale pour la journée. Et si l'on se tourne vers son bienfait spirituel, il sera relié au chakra du feu, lui-même associé à l'énergie, la confiance et la puissance.

6/Le cobra

Le cobra est une magnifique posture dont le bienfait spirituel est la capacité de s'ouvrir à la créativité. De ce fait, vous développerez un esprit clair et une meilleure concentration qui vous sera nécessaire pour la journée.

L'acceptation de soi est également un bienfait non négligeable puisqu'il s'agit d'un élément qui vous aidera à mieux aborder le bien-être. En effet, en yoga, il vous aide à atteindre la sérénité par le fait d'évacuer tout jugement et donc, toute frustration.

7/Le chien tête en bas

Le chien tête en bas est une posture qui amène une autre perspective dans la vie. En effet, si d'un côté, elle développe la détermination, elle permet de trouver un équilibre entre l'effort et le lâcher-prise. Du côté spirituel, elle permet de prendre conscience de la connexion entre le corps, les pensées et l'esprit.

Le chien tête en bas est la dernière posture que je vous présente, mais elle n'est pas la dernière de la séance. Après cela, nous revenons sur la fente, puis le demi-chien, la pince debout et retournons deux versions de la montagne.

Les conditions favorables pour votre bien-être quotidien

Vous l'aurez compris, le bien-être ici, s'acquiert par une mise en condition adéquate. D'une manière générale, en yoga, nous partons toujours de l'enracinement pour nous élever vers ce qu'il y a de plus grand que nous, puis, nous redescendons vers le 1^{er} chakra suivant un processus de matérialisation. Lorsque nous arrivons au point culminant du chien tête en

bas, nous aurions appris à nous adapter aux situations afin qu'elles nous soient positives. C'est l'équilibre entre la détermination et le lâcher prise. D'après moi, le bien-être est un état qui est en nous, mais il faut le percevoir à travers le stress, les situations que nous ne pouvons contrôler, les attentes extérieures et toutes ces contraintes que nous subissons chaque jour. La salutation au soleil est alors un excellent moyen de nous ouvrir à ce que nous aspirons, d'autant plus qu'elle ne prend qu'une dizaine de minutes. Essayez ! (vous pouvez vous aider de la [vidéo](#)). Vous m'en donnerez des nouvelles !

Encore mieux que le bonheur ?

Le yoga est une ressource très vaste de solutions qui peuvent vous mener vers le bien-être et le bonheur. Mais il ne s'arrête pas là ! Je me dois de vous informer qu'il y a un état encore plus agréable : la sérénité ! Je vous en parlerai dans un prochain article ou encore, si vous êtes sur le programme Souple, Active et Sereine, le sujet est développé dans les conférences sur le dépassement de soi et la paix et la sérénité.

Cet article a été écrit par Maryse du blog « [Diva Yoga](#) »



Puis-je régler un problème physique avec la méthode Ho'oponopono ?

La méthode Ho'oponopono à l'ordre du jour

La **méthode Ho'oponopono**, c'était le thème de la conférence que j'ai donnée à Annecy vendredi dernier devant une salle nombreuse face à laquelle je me suis régalée.

J'ai adoré transmettre oralement plutôt que par écrit et je me suis aperçue que les connexions se font plus naturellement lorsque je ne m'occupe pas de mon texte.

Nous avons été mis dans le bain tout de suite car toutes les places étaient réservées et lorsque des personnes du blog se sont présentées à la porte, il n'y avait pas moyen de les faire rentrer.

Je suis allée les voir à la caisse et je leur donné les petites phrases (dont je parlerai plus tard dans l'article) de **Ho'oponopono** en leur disant : « Faites **Ho'oponopono** sur la mémoire du rejet ou le fait de ne pas être attendu et si vous obtenez une place alors que ce n'est pas possible, alors vous viendrez témoigner de la puissance de la **méthode Ho'oponopono**. »

Ainsi fut fait et les 5 personnes en attente ont pu assister à conférence !

Aujourd'hui est un grand jour car le 15 décembre 2014 est le jour du 6^{ème} carré uranus/Pluton. Même si cela vous paraît du chinois, je vais vous expliquer en deux mots ce que cela peut signifier pour vous.

Depuis 2012, nous subissons un angle (90°) particulièrement stressant entre [ces deux planètes](#) mais ce « carré » est aussi facteur de grandes transformations. Uranus étant le grand ciseau cosmique, et Pluton le symbole de la transformation en profondeur des mémoires transgénérationnelles, il était inévitable que ces 2 dernières années soient associées à un état de crise.

Une crise n'est pas forcément une épreuve, c'est parfois une goutte d'eau qui fait déborder le vase, la libération d'une situation intenable ou l'obligation de remettre en question certains domaines de votre vie.

Prendre des décisions, s'engager dans une transformation profonde, modifier votre façon de vivre les relations, l'argent, le travail, c'est ce qui vous a été proposé ces deux dernières années.

Si vous avez eu l'impression de vivre un grand coup d'accélérateur ou un grand coup de pied au C..., alors c'est que vous avez été sensible à ces influences planétaires

Ceci est d'autant plus vrai pour toutes les personnes nées de fin 1962 à 1966 (lors de la dernière conjonction Uranus/Pluton) ou pour ceux et celles qui ont des planètes de naissance dans les signes bélier/balance, cancer et capricorne. Cela fait beaucoup de monde concerné...

Aujourd'hui est donc le jour du 6^{ème} carré, le dernier étant le 17 mars 2015, date de fin de ces remous planétaires. Attendez-vous à beaucoup de changements d'ici le printemps !.

Mais revenons à la **méthode Ho'oponono** et les problèmes de santé.

Il existe toutes sortes de techniques pour venir à bout des problèmes physiques. Je vous ai souvent parlé du **décodage biologique** car je suis

admiration de l'intelligence que le corps développe pour régler ce que vous vivez comme un stress.

Et même si la solution est une maladie, ce n'est jamais une erreur mais une fantastique opportunité de réguler ce qui vous fait souffrir. Je distingue plusieurs sortes de problèmes physiques

1°) Les petits bobos ponctuels et la méthode Ho'oponopono

Ce sont les petits dysfonctionnements de votre vie courante que le corps (aidé du cerveau) régule à sa façon, comme par exemple, ce **rhume** insolite que j'ai attrapé au Népal afin de gérer l'altitude que le corps avait enregistré comme une menace.

C'est aussi le bouton de fièvre ou l'herpès qui pointe au coin de la lèvre chaque fois que vous vous êtes senti isolé ou déprécié. C'est aussi une otite ponctuelle si ce que vous avez entendu vous a écorché l'oreille, des douleurs aux épaules si vous avez l'habitude de tout prendre sur vous, ou un mal de gorge si vous avez omis de dire et ravalé vos paroles

Il suffit de comprendre le message du corps et tout rendre dans l'ordre.

Utiliser la **méthode Ho'oponopono** sur un petit bobo accélère le processus de guérison, surtout lorsque vous avez conscience de l'enjeu du problème.

2°) Les pathologies plus lourdes mais pas dangereuses avec la méthode Ho'oponopono

Je veux parler ici des symptômes qui n'accusent pas de gravité particulière mais qui savent pourrir la vie, du point de vue du mental bien sûr. Le corps, de son côté, sait parfaitement ce qu'il fait : aucun symptôme n'est là par hasard et il est passionnant de se pencher sur l'aspect symbolique de la pathologie

Je ne considère pas ce type de pathologie comme des événements ponctuels.

Lorsqu'un symptôme dure plus de 10 ans, vous appelez cela maladie chronique mais la **méthode Ho'oponopono** appelle cela une *mémoire*.

Pour mieux comprendre ce qu'est une **mémoire**, je vous propose de cliquer sur le lien bleu. Sachez simplement qu'une *mémoire* selon la *méthode ho'oponopono* est quelque chose que vous portez en vous.

Vous n'êtes pas responsable d'avoir amené cette *mémoire* dans votre vie mais vous êtes responsable de la porter. Vous comprenez la différence ? Il n'y a pas quelque chose que vous n'auriez pas fait ou mal fait, le symptôme est là mais vous ne l'avez pas nécessairement créé par votre comportement.

C'est important pour moi de distinguer ce type de problème des bobos passagers parce que, par méconnaissance, certains encouragent, au travers du [décodage biologique](#) systématique, un fort sentiment de culpabilité qui n'aide pas à la guérison.

Cela reviendrait aussi à dire que vous êtes à la source de tout et donc que vous pouvez tout maîtriser à partir du moment où vous comprenez ce qui se passe en vous. Je l'ai pensé un moment, cela m'arrangeait de croire que je pouvais tout maîtriser (surtout les dangers).

Aujourd'hui, je suis plus tempérée. Lorsque vous portez une **mémoire** qui se manifeste sous la forme d'un problème physique, c'est surtout le rappel qu'il y a nécessité de la nettoyer.

Vous pouvez chercher à vous soigner mais si vous n'identifiez pas la *mémoire* à l'origine de la pathologie, vous allez voir que rien ne semble fonctionner sur le long terme . Vous ne pouvez pas savoir d'où vient cette mémoire. Souvent, elle a même commencé dans l'enfance, à la fin de l'adolescence ou même

dans la vie intra-utérine.

Et cela n'a rien à voir avec quelque chose que vous auriez raté, mal fait ou pas compris. C'est ainsi. La mémoire n'est pas forcément à vous mais à votre **arbre généalogique** (ou passé karmique en fonction de vos croyances).

J'ai toujours été très fâchée à mes débuts avec l'astrologie védique parce que je trouvais qu'elle était enfermante. Je n'avais pas du tout envie d'entendre que j'aurais un problème pendant 25 ans ou que mon thème disait que je n'aurais pas d'enfants

Je ne voyais pas qui pouvait se permettre de connaître l'avenir à l'avance et j'avais vraiment besoin, à l'époque, de croire au total **libre arbitre**.

Je crois aussi que c'est très sain à 20 ans d'envisager que tout est possible pour sa vie, que toutes les limitations se dépassent et que les obstacles sont faits pour être surmontés.

Plus de trente plus tard, il est aussi normal de modifier son point de vue. La réalité, c'est que je n'ai réellement pas eu d'enfants. Et ce n'est pas une programmation personnelle.

J'ai posé la question à un guérisseur avec qui nous avons passé une semaine en Malaisie et il m'avait répondu évasivement que si j'en voulais, il faudrait vraiment beaucoup, beaucoup de prières...

C'est cela que j'entends par mémoires... ce sont des limitations obligatoires liées la plupart du temps à l'arbre généalogiques et dont vous héritez à la naissance.

J'en ai déjà parlé mais il n'est pas possible d'imaginer hériter de la couleur des yeux de vos ancêtres ainsi que de leur fortune et de leur niveau de vie sans prendre aussi leurs dettes et leurs conflits physiques, matériels,

spirituels et psychologiques.

Ma mémoire au sommeil et la méthode Ho'oponopono

C'est de cela dont je parle quand je dis que vous êtes responsable de porter la mémoire, pas de l'avoir créée. Ainsi, pour moi, le symptôme porteur de mémoire le plus flagrant est le sommeil chaotique.

Cela fait plus de 40 ans que cela dure. Tant que je cherchais à guérir, rien ne se passait. J'étais totalement identifiée à « je suis quelqu'un qui ne peut pas dormir normalement ». J'étais tendue dans quelque chose qui s'apparente à « je ne veux pas de ce symptôme, c'est injuste, c'est un handicap de chaque jour. »

Je voulais, à tous prix, connaître les causes pour les enrayer. Plus je m'acharnais, plus le symptôme redoublait d'ardeur. Il jouait avec moi. J'ai fini par lâcher prise. J'ai accepté de ne pas dormir, je me suis occupée à faire des pratiques dans mon lit au lieu de dormir et cela a considérablement diminué ma tension. J'ai lâché l'idée de vouloir guérir du mauvais sommeil. Avec les thérapies quantiques, mon sommeil s'est amélioré parfois même jusqu'à disparaître pendant des semaines. A ce moment précis, quelque chose en moi a dit : « ça y est, c'est réglé une bonne fois pour toutes. » je n'avais donc pas lâché l'idée de guérir...

Le lendemain c'était reparti pour les insomnies. Le véritable lâcher prise est long... En fait, même si vouloir guérir est légitime, le « une bonne fois pour toutes » est une façon de refuser de porter une mémoire ou de refuser une leçon de vie.

C'est là qu'intervient **Ho'oponopono**. La méthode Ho'oponopono vous propose de nettoyer la mémoire sans la pression du résultat. Lorsque vous nettoyez une mémoire, vous le faites pour vous, pour l'arbre et pour toute l'humanité.

Lorsque j'ai commencé à nettoyer mon mauvais sommeil avec *Ho'oponopono*, je pensais secrètement que ça allait régler le problème même si j'insiste pour dire que la *méthode Ho'oponopono* n'est pas là pour nous débarrasser des problèmes.

Elle est là pour rectifier mais vous ne savez pas toujours ce qui n'est pas droit derrière le symptôme ! Je pouvais croire que j'avais affaire à un problème de sommeil. Pourtant, plus je nettoie et plus je m'aperçois que, grâce à ce symptôme j'apprends à lâcher prise sur « c'est moi qui fais ».

La réalité d'une mémoire, c'est que vous ne pouvez que la nettoyer. Seul le Divin ou votre partie divine peut effacer la mémoire. Encore faut-il imaginer (ou expérimenter) qu'elle existe...qu'elle se soucie assez de vous pour entendre vos prières.

De plus, c'est à vous de mettre la main à la pâte pour nettoyer la mémoire qui est logée dans votre subconscient au lieu de tout attendre de la part du divin. Le divin ne peut rien pour vos problèmes émotionnels....c'est à vous de vous en occuper et de les nettoyer !

Il peut effacer les mémoires lorsque vous les avez nettoyées et que vous avez cessé de vous identifier à elles. Pour en revenir au sommeil, tout va mieux depuis que je me définis moins comme quelqu'un qui ne dort pas.

Désormais, je ne fais que porter une mémoire de mauvais sommeil, cela n'a rien à voir avec moi. Je ne dors pas forcément mieux, il y a des hauts et des bas puisque c'est la première chose qui se dérègle chez moi mais ce n'est plus un problème.

Lorsque je me réveille, je nettoie avec les 4 petites phrases qui s'adressent

particulièrement à la mémoire:

Je suis désolée

S'il te plait pardonne-moi

Je te remercie

Je t'aime

Je m'excuse de ne pas l'avoir juste pris pour une mémoire et donc d'avoir plutôt cherché des solutions plutôt que de la nettoyer. Je n'avais pas compris que le **nettoyage des mémoires** fait partie de ce que j'ai à faire sur terre.

.

Et si ce sont les problèmes de sommeil qui m'aident à lâcher prise sur ma volonté et qui me ramènent la notion du divin, alors je peux remercier la mémoire et lui dire que je l'aime.

Tant que vous ne savez pas à quoi vous sert la *mémoire*, il n'est pas facile de l'aimer ! Et même lorsque vous croyez connaître la mémoire, vous vous apercevez que vous étiez loin du compte.

Je vous propose une courte vidéo que j'ai faite où j'explique comment nous avons travaillé, une cliente et moi, sur ses problèmes physiques avec **Ho'oponopono**. Ce sont mes premières vidéos donc la technique n'est pas encore en place mais vous aurez une idée de comment formuler une « **ordonnance-ho'oponopono** » adaptée à votre symptôme.

C'est le thème central du livre que je viens d'écrire et qui sera publié sous peu, j'espère. Vous trouverez en-dessous la transcription (en grisé) si vous avez des problèmes pour télécharger la vidéo

Bonjour je suis Hannah Sembely de forme santé idéale et j'aimerais vous

parler aujourd'hui de Ho'oponopono parce que vous savez que, avec cette technique ou cette méthode, il n'y a pas lieu de le connaître la mémoire qu'on nettoie.

Il suffit de nettoyer.

Je me suis aperçu, par la pratique, que c'est juste mais il peut être intéressant aussi de savoir ce qu'on nettoie parce qu'il est beaucoup plus difficile de lâcher quand on ne sait pas ce qu'on tient.

Je vous donne un exemple:

J'ai une cliente qui est venue me voir parce qu'elle était très embêtée quand elle faisait des massages. Elle avait les mains moites, les pieds aussi mais ça ne l'embêtait pas autant que les mains moites pour masser.

Nous avons travaillé dessus et c'est sûr que elle aurait très bien pu (et je pense qu'elle avait déjà fait) travailler sur les mains moites et donc réciter les quatre petites phrases de guérison de Ho'oponopono sur le problème des mains moites.

Je suis désolée

S'il te plait, pardonne-moi,

Je te remercie

Je t'aime

Mais cela n'avait eu aucun résultat et c'est dommage parce que lorsqu'on fait cela, on se décourage, on pense que **Ho'oponopono**, c'est les petits oiseaux, ça ne fonctionne pas.

C'est pour cela que je trouve que aller un petit peu plus en profondeur avant de nettoyer cible mieux ceux qui est à nettoyer. Donc je lui ai simplement posé la question » dans quel état cela la mettait d'avoir les mains moites au moment de masser ».

Elle me dit : « eh bien ça renforce la mauvaise image que j'ai de moi et du coup je perds confiance. Déjà que je n'ai pas beaucoup confiance en moi parce que je n'ai pas connu mon père.

Donc là, je l'ai arrêté.

On a parlé un petit peu de ce qui se passait par rapport à sa naissance... est ce qu'elle connaissait son père finalement ou est ce qu'elle ne le connaissait pas ? Je savais qu'elle ne l'avait jamais rencontré et sa mère n'a jamais voulu lui dire qui était son père.

Donc je lui ai proposé de faire Ho'oponopono, plutôt en incluant cette mémoire. En fait derrière un problème physique, on ne sait jamais ce qui se cache. Avec l'histoire de son père manquant, on est plus au clair par rapport à la souffrance et la blessure liées à la mémoire.

Alors, je lui ai donné ce que j'appelle une ordonnance-Ho'oponopono, c'est à dire 4 petites phrases plus ciblées pour que vraiment l'enfant à l'intérieur de vous entende que l'on s'adresse vraiment à lui.

Quand vous dites « je suis désolé », vous parlez à votre subconscient, celui qui porte les mémoires, c'est un peu l'enfant en vous. Et voilà ce que ça donnait pour cette situation :

Je suis désolée

Je ne savais pas à quel point tu souffrais de ne pas avoir eu de père et de ne pas l'avoir connu...

et puis surtout de ne pas avoir eu ce sentiment d'appartenance de se savoir la fille de quelqu'un.

S'il te plait, pardonne-moi

Pardonne-moi de ne pas avoir pris au sérieux tes émotions et tes difficultés que tu me montrais sous la forme des mains moites.

Je croyais vraiment qu'il suffisait de vivre sa vie, de se sentir bien et de faire en sorte d'arranger le présent.

Je te remercie

Je te remercie de me montrer au travers de mes mains moites tout ce que j'ai à travailler.

Sans toi, je n'aurais jamais eu l'idée de nettoyer ma naissance sans père.

Je t'aime

Vous voyez là, à l'intérieur, il y a vraiment un petit ou une petite qui sent qu'on s'adresse à lui et le nettoyage va commencé vraiment à être efficace. Alors ça ne veut pas dire qu'elle va cesser d'avoir les mains moites du jour au lendemain mais pour moi elle a le fil conducteur et elle nettoie sur les causes. Il est possible bien sûr qu'à un moment donné (mais on ne peut pas savoir à quel moment) cela finisse par régler ses mains moites.

3°) *Mon dernier sujet, ce sont les pathologies graves et la méthode Ho'oponopono*

Elles génèrent un stress supplémentaire car elles sont associées à l'idée de la mort. Il y a un timing qui vous oblige à prendre rapidement une nouvelle direction ou régler un stress dont vous n'aviez pas mesuré la gravité.

Ces maladies sont aussi des mémoires. Je vous renvoie au fantastique film avec Cameron Diaz « **my sister's keeper** ». Il est très clair que l'enfant porte une mémoire qui ouvre le cœur de toute la famille même s'il s'agit d'une maladie mortelle .

Ces grandes maladies ne sont pas des erreurs de parcours non plus, mais des passages obligés destinés à vous faire grandir. Il n'est pas rare que la maladie rassemble la famille et répare ainsi des ancêtres qui auraient été isolés, pestiférés ou exclus.

Ce qui est certain, c'est que la maladie oblige à changer de point de vue et au lieu de voir en elle, un obstacle, il est possible de l'envisager sous l'angle du bénéfice. En quoi cette maladie m'a t-elle fait évoluer, m'a ouvert le cœur ou m'a appris une leçon essentielle ? Que ce soit du point de vue du malade ou des personnes proches.

Il y a certaines maladies dont vous ne pouvez pas venir à bout et qui nécessitent vraiment que l'on se relie au divin pour demander un coup de pouce. La **méthode Ho'oponopono** est aussi d'un grand secours car elle aide à nettoyer tout ce qui retient la mémoire, tous les attachements non conscients et les blessures jusque là invisibles et pourtant bien réelles.

La maladie est un catalyseur de vérité. Elle permet de recycler les émotions inaccessibles. J'ai déjà beaucoup écrit sur *Ho'oponopono* mais lors de cette première conférence, j'ai eu l'impression que c'était moi qui avais besoin d'aller plus en profondeur dans ma pratique.

En exhortant le public à arrêter de s'identifier aux problèmes et à juste les considérer comme des mémoires, c'est bien à moi que je parlais. Alors, à la question « peut-on régler un problème physique avec la **méthode Ho'oponopono?** », je crois que vous avez quelques éléments de réponse.

Vous allez nettoyer les *mémoires* à l'œuvre ainsi que votre attachement à vouloir vous débarrasser de la maladie en évitant, du coup, d'en retirer une leçon précieuse pour la suite de votre cheminement.

Et si le fameux « carré astrologique » vous en a fait voir de toutes les couleurs ces derniers temps, sachez que vous tenez, avec la **méthode Ho'oponopono**, un outil précieux dont vous pouvez largement abuser. Cet article a été écrit par Hannah du blog « [Forme et Santé idéale](#) »



Tant mieux si vous vous sentez mal !

Le **bien-être** est un sujet qui me tient particulièrement à coeur. Dans mon activité de coach, j'accompagne souvent des personnes qui s'expriment dans leur **mal-être** et qui souhaitent **savoir comment en sortir pour s'offrir un bien-être au quotidien.**

Pourquoi rechercher le bien-être ?

Cela peut paraître évident, dit comme cela, mais si nous recherchons le **bien-être**, c'est que **nous vivons des situations qui nous font nous sentir mal** (frustration, tristesse, manque de confiance, manque d'envie, manque d'énergie,...) Ce qui est malheureux de constater, c'est que dans l'environnement dans lequel nous vivons aujourd'hui, **ces états d'être sont considérés comme faisant partie de la « normalité » des choses.** Et cela ne fait que renforcer notre *mal-être* !

Quelle est l'origine du mal-être ?

Ce que j'ai pu identifier, c'est que **l'origine du mal-être est souvent liée aux attentes de notre environnement**, qu'il soit social, professionnel, familial,...

Par exemple, la société attend souvent d'une femme qu'après une journée de travail, elle soit 100% disponible pour sa famille, qu'elle s'occupe des enfants, du repas, du couchage, et qu'en plus, elle fasse tout cela dans la joie et la bonne humeur !

Croyez-vous que ce type d'attente va contribuer à ce que cette femme se sente vraiment épanouie et bien dans sa peau ?

Alors, comment s'en sortir ?

Une solution que je préconise, si nous reprenons l'exemple de cette femme, c'est :

- **S'autoriser à écouter ses émotions et son mal-être** : qu'elle

puisse se dire que c'est normal d'être fatiguée, c'est normal de pas toujours être une mère parfaite (ce qui ne veut pas dire qu'elle est une mauvaise mère), c'est normal qu'elle n'ait pas forcément envie de préparer un repas « 4 étoiles » tous les soirs, c'est normal qu'elle ne se sente pas toujours accueillante et disponible dans l'intimité du couple.

- **S'exprimer dans ses émotions et son mal-être** : qu'elle puisse pleurer de temps en temps, qu'elle puisse se confier dans ce qu'elle vit, qu'elle puisse faire une pause lorsqu'elle en a besoin sans pour autant se sentir coupable.
- **Accepter de s'engager dans un processus de changement pour aller mieux** : qu'elle soit consciente que c'est ELLE qui détient la solution de son bien-être, que si elle ne veut pas se responsabiliser dans ce changement, rien dans sa vie ne changera (elle continuera à vivre les mêmes émotions « négatives » chaque jour), qu'elle comprenne que ce n'est pas l'extérieur qui est source de son bien-être mais bien elle-même.
- **Accepter que les solutions miracles n'existent pas** : qu'elle accepte que les conditionnements soient fortement ancrés dans l'inconscient collectif et personnel et que les effets bénéfiques des changements se font dans la durée.
- **Accepter que cela passe par un accroissement de souffrance pour elle** : qu'elle accepte que son entourage s'accroche à la force de l'habitude et fasse pression sur elle pour qu'elle revienne aux comportements considéré « normaux ».
- **Accepter qu'elle devra définir ce qu'elle veut vraiment vivre** : qu'elle accepte qu'il ne suffit pas de ne pas vouloir répondre aux attentes des autres, qu'elle devra découvrir quel est son propre chemin du bien-être et poser des actions pour s'offrir la vie à laquelle elle aspire.

Et si cette femme change ?

La folie, c'est de faire tout le temps la même chose et de s'attendre à un

résultat différent

Vous imaginez bien que **ce processus de changement ne va pas être facile tous les jours.**

Cela va demander de la **constance et de la persévérance sur la durée.**

Et les impacts risquent d'être forts.

Imaginez : si j'ose être différent de ce qu'on attend de moi, je risque :

- D'être marginalisé
- D'avoir ma famille à dos
- D'être jugé, méprisé, raillé et calomnié
- De devoir me couper de mon entourage proche
- ...

Le prix du bien-être !

Vous vous dites peut-être que **le prix du bien-être semble bien cher payé.**

Et pourtant...

Vous allez peut-être penser que c'est fort, mais **regardez les grands changements qui ont eu lieu dans le monde** tels que l'abolition de l'esclavage par exemple !

Pour moi, **le conditionnement est une forme d'esclavagisme !**

Et pour en sortir et m'offrir cette liberté d'être, j'ai accepté d'en payer le prix !

En adoptant cette attitude de changement, je me suis rendu compte que **tous ces risques, toutes ces peurs, tous les challenges** que j'ai traversés et que je vais encore devoir dépasser sont **sources de bonheur et de merveilleuses découvertes de moi-même.**

Je ne vis pas ces situations comme des montagnes impossibles à gravir, mais comme **des difficultés qui se transforment en liberté d'ÊTRE.**

Et c'est cette liberté d'ÊTRE qui m'apporte le bien-être dans ma vie. Cet article a été écrit par Maxime du blog « [Qualité relationnelle](#) »



"Quand l'aromathérapie aide à mieux vivre Décembre..."

Pour moi, le bien être en décembre est intimement lié à cette sensation de "bliss" que l'on éprouve dans la chaleur de la couette, alors que la neige tombe derrière la fenêtre.

C'est quelque chose que j'ai vécu pas plus tard que ce matin alors que je profitai de cette chaleur de la nuit pour lézarder un peu en contemplant la chute silencieuse de gros flocons dans la nature déjà blanchie.

Rien ne remplace le spectacle de la neige qui tombe...et je ne vois qu'une seule autre bonne raison de rester au chaud tout en travaillant notre bien-être : les galipettes matinales avec notre moitié de la nuit.

La bête à deux dos

Oui, je veux parler de ce que vous pensez : l'exercice de la bête à deux dos. Faire l'amour est ce que vous pouvez vous offrir de mieux pour votre santé, surtout en hiver !

Une montagne d'information scientifique confirme que l'orgasme est bien plus qu'un exercice cardio-vasculaire ou le prélude à une relaxation anti-stress!

En fait, ses conséquences bénéfiques concernent votre état physiologique, psychologique et spirituel. Et puis...ça vous évite de vieillir trop vite.

En effet, un article du Times magazine, « 16 unexpected ways to add years to your life », met l'orgasme en haut de la liste de ce qui rallonge notre espérance de vie.

S'il fallait une bonne raison de s'y mettre, en voilà une.

Les bénéfiques

En fait, d'après les médecins, trois orgasmes par semaine, ou 200 orgasmes par an, est la cadence idéale à adopter si vous souhaitez vraiment réduire

votre âge physiologique et en profiter pour :

- réduire les maladies de coeur,
- atteindre vos buts, en termes d'exercice physique,
- remonter votre immunité,
- réduire le stress,
- équilibrer l'appétit,
- mieux dormir,
- sortir de la dépression,
- réduire vos douleurs,
- stimuler votre circulation
- et tout ce qui en découle comme la prévention de certains cancers.

3 orgasmes par semaine...ça peut vous faire réfléchir...ça ou le tapis roulant ?

Le tapis roulant est toujours disponible pour peu que vous soyez membre d'une salle de gym.

Mais si vous disposez d'un conjoint, ce but peut être une bonne occasion de rafraichir votre relation !

Au bout de 20 ans...il faut parfois y mettre du sien. Les humains s'adaptent facilement à l'amour...et ils en veulent parfois toujours plus ! Au lieu d'aller voir ailleurs ce qui pourrait compliquer la situation, éliminez plutôt quelques mauvaises habitudes :

Suivre une routine : Surtout pas ! Faites quelque chose de surprenant !

Essayez un nouveau restaurant, une classe de danse latino, échanger vos places dans le lit...ou mieux, vous réserver de temps en temps un nuit dans un palace (en période creuse...).

Les écrans : un des plus grands « tue l'amour ». En ce qui me concerne, je m'endors au bout d'une minute de télé. Mais la recherche montre que rien que la présence d'un smartphone peut nous distraire de l'autre ! Alors qu'un geste peut nous rapprocher.

Oublier les compliments : ne vous retenez pas de valoriser votre partenaire, de lui trouver du positif chaque jour...plus vous le complimenterez, plus il vous en sera reconnaissant.

Négliger le touché : Se prendre les mains, échanger des petits bisous à l'improviste, avoir la main un peu baladeuse permet de rester connecté et de glisser plus facilement vers nos trois orgasmes par semaine !

Prenez une douche ou un bain

Rien de tel qu'un bain ou une douche pris à deux et suivi de l'application mutuelle d'une petite huile aromatisée (préparée à l'avance) donc voici la recette :

Dans 20 ml d'huile de base (macadamia, pépin de raisin, noyau de pêche), faites tomber :

- 3 gouttes d'HE de patchouli
- 2 gouttes d'HE de bergamote
- 2 gouttes d'HE de poivre noir
- 3 gouttes d'HE de cèdre de l'atlas

Commencez par les pieds et remontez jusqu'où vous voulez....

Cet article a été écrit par Cécile du blog « [Club équilibre naturel](#) »



Se sentir mieux en posant ses limites : arrêtez d'être un paillason !

La période des fêtes est en général un moment où on se retrouve en famille. Joie et Bonheur ou Soupirs et Endurons en silence ?

La famille, ce n'est pas toujours là que nous avons les relations les plus faciles et les plus honnêtes. Ce n'est pas toujours évident de sentir qu'on a la liberté d'être ce que l'on est dans une famille où chacun est souvent assigné à un rôle –presque- pour la vie. Quel que soit votre âge, vous serez peut-être toujours l'éternelle petite dernière qui a fait telle bêtise quand elle avait 8 ans (alors que maintenant vous avez 35 ans et vous êtes mère de famille).

Je vous propose donc un article sur poser vos limites et arrêter de vous faire marcher dessus comme un paillason. Poser ses limites vous aide à dire oui à ce qui est bon pour vous et non à ce que vous ne voulez pas, malgré le risque de déplaire aux autres. Car, l'ironie veut que plus vous essayez de plaire aux autres, moins ça fonctionne. Qui aime une personne qui se plie toujours en 4 quelles que soient les demandes, à part celui/celle qui porte le plaisir du bourreau en lui/elle ?

Non. En prononçant ce mot plus souvent, au moins dans votre tête, vous

améliorerez grandement la qualité de votre vie et de vos relations.

Une faible capacité à dire non vous affaiblit.

Voici des exemples de faibles limites :

- La crainte de déplaire aux autres
- La tendance au sauvetage
- L'attente d'être sauvé(e)
- Ne pas exprimer vos véritables sentiments
- Ne pas être payé(e) comme vous le devriez
- Attirer des gens qui profitent de vous
- Permettre à des opinions extérieures sur vous de diriger votre vie et vos pensées
- Se sentir victime ou se mettre dans la position de victime.
- Se sentir obligé (e) de..., se sentir en dette.
- Essayer de changer l'autre au lieu de se changer soi.

D'où vient cette difficulté à poser des limites ?

Quand nous étions enfant, contenter les adultes, parents, professeurs, nos aînés parfois, pouvait se révéler être nécessaire à notre survie. Nous devons apprendre comment créer du lien, comment comprendre les réactions des uns et des autres, quel compromis faire. Bien entendu, certaines de ces qualités nous sont encore bien utiles dans notre vie d'adulte. Nous y apprenons également l'empathie et la compassion qui infusent toute relation saine.

Les problèmes arrivent quand, en tant qu'adulte, nous sommes inconsciemment dirigé par ce besoin de contenter, de créer du lien à tout prix ou de d'établir des compromis. Nous fonctionnons à partir de la peur plutôt que de l'amour. Quand nous agissons à partir de ces impulsions inconscients, nous ne prenons plus la responsabilité qui est la nôtre et devenons des victimes ou parfois même persécuteurs.

Nous avons tous des domaines de notre vie où nos limites sont fortes et

solidement posées et d'autres domaines où elles sont faibles. Plus les enjeux sont élevés, plus il y a de chance que la peur s'invite et affaiblisse notre capacité à poser des limites. Un moyen simple de valider la force de vos limites est de se poser la question suivante : « *Quel est le degré de liberté que je ressens pour dire ce que je sens et demander ce que je veux dans cette situation maintenant?* »

En bref, les gens vous traitent de la manière dont vous leur permettez de vous traiter.

Si vous vous accommodez des empiètements sur vos limites, au final c'est vous qui vous abusez ou agressez vous-même. Poser de nouvelles limites c'est comme entrainer un muscle que vous ne sentiez pas jusqu'alors et qui pourtant est bien dans votre corps. Au début, c'est difficile, bizarre et peut-être douloureux. Vous aurez des courbatures et ainsi vous sentirez mieux vos limites ! Ne vous découragez pas, continuez à vous entrainer.

Vous serez mis à l'épreuve, c'est toujours le cas. Car si vous avez toujours été la personne sur qui tout le monde pouvait compter, tous ceux que vous avez laissés s'habituer à dépendre de vous ne seront pas contents de ces nouvelles limites impliquant de nouveaux modes relationnels. En plus, vous ne leur demandez même pas leur avis. Incroyable ! Alors, pareil que pour le muscle nouveau, laissez-les avoir des courbatures en s'adaptant à vos nouvelles limites. Soyez persévérant (e).

Si toute votre vie vous avez pris soin des autres et que maintenant vous changez les règles, aïe aïe....Peu d'entre eux vont être contents. Vous aurez à vous solidifier et faire croître votre confiance rapidement. Vous vous sentirez mieux en vous souvenant qu'en agissant ainsi, fondamentalement vous êtes surtout en train de prendre soin de vous. Enfin !

Puis, au fur et à mesure que vos limites se renforcent, la charge négative autour de leur faiblesse antérieure va diminuer, voire s'évaporer. Ce qui était avant une lutte, un effort, va devenir fluide et tranquille. Bientôt, vous n'y

penserez plus, ce sera devenu votre “nouveau normal”.

Maintenant, observez votre vie :

Où posez-vous le plus fermement vos limites ?

Où sont-elles le plus difficile à poser et maintenir ?

Quel premier pas pouvez-vous poser afin d’être plus honnête et authentique dans votre vie ?

En posant des limites, vous augmenterez votre confiance en vous, vous aurez de meilleures relations avec votre entourage et attirerez de nouvelles personnes plus en lien avec votre Etre.

Ce sera plus tranquille et plus joyeux. L’essayez, c’est l’adopter ! Partagez vos retours d’expériences dans les commentaires et encouragez-vous les uns les autres.

Cet article a été écrit par Alexandra du blog « [La sphère humaine](#) »



Comprendre la constipation et agir

S'il est un domaine à ne pas négliger pour la qualité de notre vie quotidienne, c'est notre bien-être intestinal.

La constipation ou la diarrhée, mais aussi tous les troubles digestifs, sont à prendre très au sérieux, pour des raisons de confort évident.

Mais, tout autant, pour ce que ces ennuis disent de **l'état de notre corps**, et pour **les conséquences graves** qu'ils ont en matière de maladies futures.

Etes-vous constipé ?

Ne riez pas, beaucoup de gens ne savent pas qu'ils sont victimes de constipation !

Si vous pensez qu'évacuer des selles deux ou trois fois par semaine, c'est normal, vous vous trompez dangereusement.

Chaque jour constitue, en médecine naturelle, **un minimum absolu**. Après chaque repas, c'est l'idéal.

Des selles qui séjournent trop longtemps dans l'intestin augmentent le niveau de toxicité du corps, avec réabsorption des toxines...

Pas de solution magique pour tous, mais des moyens pour commencer d'agir

Ceux qui sont déjà allés chercher plus loin dans l'article la solution qui va les sauver, ne sont pas près de l'être !

Comme dans tout problème de santé, physique ou psychique, si vous voulez vous libérer de votre constipation vous n'échapperez pas à la question des causes :

« Pour quelles raisons suis-je constipé, moi ? »

Vous ne trouverez ici aucune solution de type laxatif, naturel ou pas, ni une solution valable pour tout le monde.

Je ne peux, et ne veux, que vous fournir **des moyens d'agir sur les causes, pour parvenir à modifier votre fonctionnement digestif.**

Votre cas ne peut répondre à des conseils universels, du genre « buvez beaucoup » ou « mangez beaucoup de fibres ».

Ils ne semblent pas très efficaces de toute manière pour les constipés chroniques.

Parfois c'est même la trop grande quantité de fibres qui pose problème !

Votre constipation est un cocktail de **plusieurs facteurs personnels** qui interfèrent les uns avec les autres.

Je ne peux donc traiter entièrement le sujet pour **VOTRE** cas, cela demanderait une approche bien plus personnalisée.

Mais je vous livre **des pistes de départ pour réfléchir et des moyens efficaces pour commencer de modifier l'état de votre digestion.**

Mais pas de béquilles !!

Agir à trois niveaux

La constipation reflète obligatoirement **au moins une de ces trois insuffisances :**

- un péristaltisme ralenti. C'est le mouvement naturel qui fait évacuer les selles par le biais de la membrane intestinale.
- une fonction enzymatique très insuffisante
- trop d'inflammation dans le corps.

Ces trois raisons ont des conséquences les unes sur les autres.

Il n'y a rarement qu'un seul domaine en cause.

Un péristaltisme ralenti

C'est à ce niveau que les laxatifs agissent pour forcer l'évacuation.

Il faut bien qu'elle ait lieu, c'est certain, mais cela ne règle rien.

La cause la plus répandue de ce ralentissement, c'est **le stress** : stress quotidien, chronique, et surtout les événements violents émotionnellement

qui **contractent** tout le système pour longtemps.

Système qui se bloque, en même temps que s'installe une tension permanente.

Dans un prochain article je monterai **le lien entre stress et intestins**, et ce dans les deux sens.

Car une alimentation non adaptée crée un stress mental important !

Ce n'est pas dans un article comme celui-ci que je vais vous donner la clé pour diminuer vraiment le stress dans votre vie.

Je le ferai de manière plus spécifique une autre fois.

Par contre je peux vous indiquer **par quoi il faut absolument commencer**, avant de vous lancer dans des méthodes anti-stress sophistiquées.

Apprenez à manger !

Mangez assis, calmez-vous devant votre assiette, quelle que soit la situation que vous venez de vivre.

Ne lisez pas, ne regardez évidemment pas la télévision !

Evitez de parler, mais concentrez-vous sur l'action de manger et sur votre nourriture.

Ne buvez pas en mangeant, même de l'eau.

Cela dilue les sucs gastriques et ralentit donc la digestion.

Par contre l'idéal est de boire **une boisson chaude** un quart d'heure avant ou après le repas. (pas un grog !) Une tisane de **menthe poivrée** stimule parfaitement le colon, **l'ortie** le maintient en mouvement.

Le mélange citron-eau chaude ou tiède nettoie le colon, et soulage le foie victime du stress et qui est responsable de la constipation.

Je vous conseille tout particulièrement le thé Rooibos comme anti-stress.

J'allais oublier : consommez suffisamment de matière grasse qui de qualité et en quantité raisonnable est nécessaire !

Ces conseils peuvent tout changer, ils sont le début d'une relation plus

respectueuse à votre corps quand vous le nourrissez.

Une fonction enzymatique insuffisante

En permanence des milliers d'enzymes règlent toutes les fonctions métaboliques en nous. D'où l'intérêt de s'en préoccuper **même si l'on n'est pas constipé !**

Elles sont produites par nos organes ou apportées par nos aliments.

Plus notre alimentation en apporte, plus nos propres enzymes sont épargnées.

Sachant qu'en vieillissant nous en produisons moins...

Mais **les enzymes ne résolvent pas tous les problèmes digestifs**, il faut aussi un taux d'acidité suffisant dans l'estomac, une flore intestinale bien équilibrée, une muqueuse intestinale pas trop endommagée, un foie pas trop stressé, un pancréas pas trop sollicité etc.

Un corps qui fonctionne bien sait fabriquer les enzymes dont il a besoin à tous les stades de la digestion, à partir des aliments avalés.

D'où l'importance de bien les choisir :

➤ **supprimez tous les aliments industriels**, transformés, si vous êtes constipé chronique, car votre corps ne peut pas fabriquer d'enzymes à partir d'eux. Préférez les aliments vrais, frais, bio autant que possible, car les produits chimiques tuent les enzymes justement. Au passage, la viande, pour ceux qui aiment, aide le corps à fabriquer des enzymes. (Mangez-en en petite quantité !).

➤ plutôt que d'acheter de coûteux mélanges d'enzymes pas toujours performants, achetez **du pollen frais congelé**. Le pollen sec en bocal a perdu à peu près toute sa valeur. Il contient **une gamme très importante d'enzymes** et presque tous les nutriments qui nous sont nécessaires. Il est délicieux et excellent à tous les niveaux, et représente un des meilleurs apports possibles en enzymes concentrées.

➤ Il est aussi possible et très profitable de consommer des légumes lacto-

fermentés, notamment la choucroute crue. Je parlerai bientôt d'eux en détails.

Vous verrez dans l'article souligné en bleu comment vous pouvez l'utiliser.

Trop d'inflammation dans le corps

A la fois **cause et conséquence** de la constipation, elle doit être combattue comme toujours !

➤ la première chose est évidemment de **ne plus avaler** d'aliments qui la déclenchent : le sucre, le gluten, les produits laitiers, les aliments transformés, l'eau du robinet, le café, l'alcool, tout ce qui contient des additifs chimiques. Les céréales sont à limiter car difficiles à digérer. Je sais bien que tout cela est difficile, mais la maladie n'arrive pas par hasard et il faut quelques efforts pour s'en délivrer...

➤ une manière agréable de lutter contre l'inflammation est de boire des infusions de **gingembre**, avec ou sans citron, et de râper du gingembre sur les plats.

Le gingembre améliore à la fois la digestion et l'absorption tout en diminuant l'inflammation !

Difficile de faire mieux.

C'est plus facile que d'utiliser le curcuma qui a mille vertus, c'est vrai, mais son assimilation n'est pas simple.

Les dernières études à ce sujet insistent toujours sur la nécessité de la chaleur, du poivre et d'une matière grasse ajoutée. Alors en infusion...

J'ai essayé, et vraiment je ne recommencerai pas !!

Vous voilà muni de quelques moyens pour affronter la constipation, simples mais qui sont des étapes obligatoires pour vous libérer.

Celles et ceux d'entre vous qui ont une expérience dans ce « combat » peuvent venir donner d'autres pistes s'ils en ont, il ne faut négliger aucune arme !

Cet article a été écrit par Marie du blog : <http://www.nourriture-sante.com/>



Le bien-être et l'équilibre général

Chez la plupart d'entre nous, nous sommes constamment à la recherche de la réussite professionnelle et matérielle, car nous sentons en nous un manque et vide qu'il faut remplir. Pourtant à chaque objectif atteint, nous nous apercevons que ce manque et vide est toujours là.

Pourquoi ?

Car nous faisons les choses à l'envers, nous nous lançons dans une course poursuite à la réussite, au lieu de nous préoccuper d'abord de notre état de santé et notre équilibre et bien-être général.

Comment ?

Atteindre la réussite, passe pas l'équilibre et le bien-être et le chemin, c'est l'aromathérapie.

Qu'est-ce que l'aromathérapie ?

L'aromathérapie consiste à utiliser les huiles essentielles dans le but d'améliorer l'état de santé et le bien-être, aussi bien physique, mental qu'émotionnel.

L'huile essentielle

Huile essentielle c'est un extrait de plantes ou d'arbres aromatiques, elle est définie comme une substance hautement volatile, est obtenue par distillation à la vapeur d'eau, le procédé le plus utilisé, qui permet de récupérer les molécules aromatique secrétées par la plante qui se retrouve à l'état liquide.

Une essence n'est pas pareille qu'une huile essentielle, on utilise le mot essence pour les zeste d'agrumes elle est extraite par expression, comme elle n'a pas été distillée on parle alors d'essence de citron et non d'huile essentielle, il existe d'autre façon d'extraction des HE, par l'enfleurage se procédé est utilisé pour les fleurs délicates et fragiles et par extraction au CO₂...

L'huile essentielle est un produit précieux, car plusieurs tonnes de plantes

peuvent parfois être nécessaires pour en obtenir un litre seulement...C'est le cas du néroli, de la rose de Damas, la rose de mai, de la violette du jasmin... La fabrication d'une huile essentielle passe systématiquement par une phase de distillation ou d'extraction à froid. L'huile essentielle peut être obtenue à partir de fruits entiers, d'écorces, de fleurs, feuilles, racines, de bois ou de plantes. La teneur en huile essentielle dans chaque végétal est variable, mais va de faible à infime.

Le prix de l'huile essentielle est élevé pour cette raison : selon les plantes, un litre d'huile essentielle peut coûter entre 50 et 2000 euros voir plus !

Les propriétés des huiles essentielles

Elles possèdent des pouvoirs thérapeutiques, assainissants ou relaxants qui sont connus depuis très longtemps.

Principalement anti-infectieuses, anti-inflammatoire, antibactériennes, antivirales et antiseptiques et sont souvent utilisées comme antibiotique.

Leurs vertus sédatives, cicatrisantes, digestives, hémostatiques

Elles sont aussi hormone-like (peuvent agir sur l'équilibre hormonal)

Comment utiliser les huiles essentielles ?

On peut utiliser les huiles essentielles de plusieurs façons selon leur composition biochimique et les applications thérapeutiques de chaque huile essentielle, certaines huiles essentielles ne peuvent pas être utilisées en diffusion de même que certaines ne peuvent pas être utilisées par voie orale ou cutanée.

Les huiles essentielles s'utilisent toujours diluées dans une base neutre adaptée selon les diverses utilisations :

Par voie externe : en vaporisation atmosphérique, en inhalation, sur un mouchoir à respirer

Par voie cutanée : en massage local ou intégral, en compresse, dans le bain, dans des produits cosmétiques et soins en ajoutant quelques gouttes,

ou en formulant vous-même votre produit de soins visage corps cheveux.

Par voie orale : quelques gouttes sur un sucre, du miel ou d'huile végétale de votre choix.

Les huiles essentielles peuvent aussi être utilisées en cuisine : Sachant que les huiles essentielles ne se dissolvent pas dans l'eau, il faut toujours les diluer au préalable dans un lait, huile végétale, miel.

En soins cutané également, si elle n'est pas diluée dans un corps gras, notamment pour le bain, HE flotte à la surface, c'est comme si on l'absorbait ou on l'appliquait pure, elle risque de provoquer des irritations et des brûlures.

Voici quelques huiles que l'on peut favoriser en cette période d'hiver, ce sont des huiles essentielles reines de cette période pour notre plus grand bien-être et équilibre. C'est la période où l'on s'enferme sur soi-même, notre corps manque d'énergie avec une tendance à la dépression.

➤ **Huile essentielle listée citronnée (*Litsea citrata*)** de la famille des Lauracées, on l'appelle aussi verveine exotique, seule ou synergie avec d'autres huiles, elle efficace contre de nombreux : Pour à la santé, efficace contre les rhums, anti-inflammatoire soulage les douleurs articulaires, l'arthrite, antibactérienne, anti-infectieuse, anti-inflammatoire. 2 gouttes sous la langue, ou dans un peu de miel, d'huile ou du sucre Pour le bien-être : Calmante, relaxante, régule le sommeil, particulièrement recommandée contre le stress, la dépression, l'anxiété et l'agitation. Dans le cas d'une dépression par voie interne : 9 gouttes HE listée + 1 goutte de Néroli sur un comprimé neutre ou dans 10 ml HV de germe de blé 2 à 3 fois par jour. **En friction** sur le plexus solaire ou sur la face interne des poignets 2 fois par jour, diluer 2 gouttes HE listée dans 5 gouttes d'huile végétale de votre choix, noisette, sésame... Pour la beauté : efficace contre les peaux très grasses et acnéiques, elle a un parfum très agréable en cosmétique ainsi que dans les produits d'entretien, par sa fragrance citronnée, très fraîche et tonique on

peut l'utiliser en diffusion pour purifier et assainir la maison ou en synergie avec la mandarine, lavandin super à part pour une ambiance relaxante.

Déconseillée aux femmes enceintes et aux enfants de moins de 6 ans, risque d'irritation cutanée à l'état pure.

➤ **Huile essentielle thym à linalol (tymus linalol)** de la famille des Lamiacées une HE essentielle rare et précieuse plus facile d'utilisation que les thym à thymol : Renforce nos défenses immunitaires, soulage les infections respiratoires et les douleurs liées à cette période de l'hiver, **Côté santé** : antibactérienne, antifongique et antivirale, conseiller chez l'enfant contre les rhinites, otites et toutes les infections broncho-pulmonaire, contrairement à HE thym à phénols qui peut être trop agressive : Prendre 2 gouttes dans du miel ou sur un sucre 4 fois par jour. **Côté bien-être** : Tonique, neurotonique, calme les insomnies, la nervosité, équilibrante, antidépresseur hivernale. Par voie externe pour son action stimulante 3 à 4 gouttes 3 fois par jour le long de la colonne vertébrale. **Par voie interne** en cas de fatigue : 1 goutte plus + goutte de citron + une goutte de ravintsara sur un comprimé neutre 3 fois par jour. La toux de l'enfant : 1 goutte HE thym linalol + 1 goutte d'HE cyprès sur un comprimé neutre. **Côté beauté** : tonique et astringente, purifiant cutanée, dans le cas de la peau grasse, mais convient à toutes les peaux

➤ **Huile essentielle écorce cannelle (cinnamum zeylanicum)** HE rare et chère, car elle un rendement faible, de la famille des **lauracées** : Stimulant général,, aide à surmonter la fatigue des personnes dévitalisées, épuisées physiquement et psychologiquement. **Côté santé** : antiseptique, antivirale, anti-infectieuse, purifiante et assainie l'atmosphère. **Côté bien-être** : tonifiante, stimulant physique et mental, apporte courage et volonté : 1 goutte +1 goutte de ravintsara sur un comprimé neutre 3 fois par jour. **Côté beauté** : tonique capillaire, excellent parfum dans les produit d'hygiène, en diffusion avec l'essence de citron et d'orange. **Interdit aux**

enfants, à haute dose peut-être excitant.

➤ **Huile essentielle orange douce (citrus sinensis) de la famille des Rutacées** : Calmante, sédative, antiseptique, stomachique, carminative, tonique digestif. Elle est aussi indiquée dans le cas de l'anxiété, nervosité, agitation et insomnie. Côté santé : antiseptique aérien, antispasmodique, antiseptique et désinfection atmosphérique, tonique digestif : Prendre 1 à 2 gouttes dans du miel ou sur un sucre, dans le cas de trouble digestif. **Côté bien-être** : Tonifiante et antifatigue physique et mental : Appliquer 2 ou 3 gouttes sur plexus solaire et sur la plante des pieds. **Côté beauté** : Tonique, antirides, anti-relâchement de la peau, stimule la circulation lymphatique : En bain calmant : 5 gouttes + 2gouttes HE petit grain biarade + 5 gouttes de Lavande **Attention photo-sensibilisante et risque d'allergie**

➤ **Huile essentielle ravinstara (cinnamum camphora) de la famille des Lauracées, ne pas la confondre avec HE ravensare (ravensare aromatica)** : C'est un huile essentielle très polyvalente et très tolérée au niveau cutanée. **Côté santé** : antiseptique, immunostimulante, tout-à-fait indiquée dans la infections hivernales, bronchites, rhinites, état grippal : En friction sur le thorax, 2 gouttes sur un mouchoir à respirer. **Côté bien-être** : Fatigue physique et intellectuelle, tendance à la déprime, sommeil difficile : En friction de la colonne vertébrale et de la nuque avec quelques gouttes. Peut-être associée avec l'essence d'orange, cannelle et lavande dans une base d'huile végétale en massage.

Vous l'avez compris, on peut atteindre le bien-être et l'équilibre général doucement et pas à pas par l'aromathérapie et les huiles essentielles reines de l'hiver et la liste n'est pas exhaustive, Rendez-vous au printemps pour la prochaine liste

Cet article a été écrit par Michelle du blog « [Guide aromathérapie](#) »



Vivre au présent permet d'être efficace et heureux.

En effet, le bonheur se vit au présent. On élimine ainsi tous les parasites stress, peur, anxiété, mélancolie qui sont générés par les souvenirs du passé, les remords et les regrets et par l'anticipation du futur avec les attentes passives, les rêves et désirs inadaptés.

« Je te souhaite beaucoup de bonheur. Si tu ne trouves pas le bonheur, c'est peut-être que tu le cherches ailleurs. Ailleurs que dans ton coeur...

Ne cherche pas le bonheur dans tes souvenirs, cherche-le dans le présent. C'est là, et seulement là qu'il t'attend.

Le bonheur n'est pas un objet qu'on peut acheter ou trouver hors de nous. C'est un projet qui part de nous et se réalise en nous.

Il n'existe pas de marchand de bonheur, il n'y a pas de machine à bonheur. Mais il y a des gens qui croient au bonheur.

C'est toi seulement qui peux faire ton bonheur.

Le plaisir se ramasse, la joie se cueille et le bonheur se cultive.»

Pour Être heureux

Pour être heureux, ne pas se laisser dominer par ses pensées négatives, mais au contraire chercher toujours dans le présent le côté positif des choses est très efficace.

« Chaque minute est précieuse quand on garde présent à l'esprit le côté éphémère de la vie. À l'échelle de l'univers, notre vie est l'équivalent d'un battement d'aile de papillon !».

Cet article vous en parle :

Vivre au présent pour être positif est efficace

Être heureux en vivant au présent, ne veux pas dire, être passif et sans désir. Au contraire, vivre au présent aiguise tous nos sens et demande courage, vigilance et créativité.

Vivre au présent permet d'être ouvert et réactif face aux occasions qui se présentent et d'être prêt à tous les changements que cela nécessite.

Êtes-vous prêt au changement ?

Cet article vous en parle :

Du bien-être à l'épanouissement...

Bien entendu vivre réellement au présent demande de l'entraînement de la persévérance et une certaine forme de courage.

Le courage de reconnaître sa responsabilité dans sa situation présente. Le courage de se remettre en question avec clairvoyance et sans culpabiliser.

Et la capacité de faire confiance en la vie en développant un sentiment de gratitude.

Heureusement, quand on essaye de vivre au présent en étant positif, les rencontres se présentent à nous pour nous guider et nous encourager.

Découvrez un de mes guides qui m'a ouvert les portes du bonheur

De même que les opportunités pour avancer de façon positive et efficace se multiplient au fur et à mesure de nos efforts.

Il existe des moyens pour nous aider à vivre au présent et la relaxation en fait partie. Elle permet d'éliminer tous les stress et de se recentrer sur soi-même.

Vous pouvez gagner en efficacité tout en réduisant le stress en respectant 2 principes que vous appliquez chaque jour : vivre le moment présent et pratiquer la relaxation.

Cet article vous en parle :

2 principes pour développer votre efficacité sans stress

Enfin j'ai découvert et je pratique depuis quelques années différentes disciplines pour mon bien-être et ma santé qui m'aident à vivre au présent.

L'une d'entre elles est d'ailleurs de plus en plus recommandée depuis quelque temps, c'est la méditation. Là aussi il existe des processus et des outils pour nous aider.

Ces 2 articles vous en parlent :

Comment atteindre l'état de méditation profonde

La méditation pour optimiser votre efficacité sans stress

Et vous, que faites-vous pour être heureux et vivre dans le présent ?

Cet article a été écrit par Christine du blog « [Votre Efficacité Personnelle](#) »



Bien-être pendant l'Avent : et après ?

On m'a demandé de vous donner une solution favorisant votre **bien-être** en décembre, pendant le calendrier de l'Avent.

Merci à Danièle, du blog bel et bien net, pour son aimable invitation.

Mais ça, c'était Avent... euh... avant.

Car présentée un 24 décembre, la solution n'aurait servi que jusqu'au jour de l'an : un peu court pour augmenter vraiment votre **qualité de vie**.

D'où le titre de cet article :

Bien-être pendant l'Avent : et après ?

Après, c'est votre vie entière.

Une vie dans laquelle vous saurez, ou non, faire naître et cultiver ce fameux **bien-être physique et mental**, marronnier parmi les marronniers.

Un peu comme le monstre du Loch Ness dont on parle sans cesse, certains disent l'avoir vu et le pratiquer mais la plupart n'en connaissent que le nom et le cherchent en vain.

Pourquoi ?

Parce que votre bien-être est contrarié par les problèmes de la vie.

Et que peu de gens savent vraiment en sortir par le haut.

Voici donc 3 solutions (au lieu d'une seule, c'est Noël !) à mettre en application tous les jours de votre existence.

Faites-le, entraînez-vous, et, tôt ou tard, cette **qualité de vie**, ce **bonheur** (votre véritable objectif, bref, ce **bien-être** frappera à votre porte.

A vous de la lui ouvrir, et d'arroser la plante chaque jour pour le faire prospérer.

Suivez-moi dans cette découverte de l'après : en avant !

1) Apprenez à traiter efficacement vos problèmes !

Votre perception des situations est un élément clé.

Être submergé par les émotions, oublier d'examiner la situation telle qu'elle est et non telle que vous voudriez qu'elle soit, agir sans stratégie, en ordre dispersé, sans tactique, ou être paralysé par le problème (et ce que vous en pensez) tout cela vous empêche de vivre pleinement votre vie.

Adieu bien être.

En suivant une méthode adaptée, réfléchie, testée, rigoureuse, vous libèrerez votre énergie créative et interviendrez bien plus efficacement sur vos problèmes privés et professionnels.

Cet apprentissage vous permettra de mieux vivre, quels que soient le résultat de votre action et l'issue du problème.

Et de récupérer plus rapidement de vos contrariétés.

Bonjour bien être.

2) Faites de la Réflac'tion.

Combinaison de réflexion et d'action, votre **qualité de vie** passe par elle.

Rien ne sert d'être à fond dans l'action si vous ne l'avez pas d'abord réfléchi et organisée.

Rien ne sert non plus d'échafauder mille concepts et stratégies si votre réflexion ne conduit à aucune action ni décision concrète.

Combinez donc, réflexion et action, petites et grandes questions, valeurs fondamentales et décisions toutes simples.

Par exemple, et selon la nature du problème qui vous visite, vous pouvez décider qu'une valeur qui guide votre vie - amitié, courage, persévérance etc. - sera à la base de l'action menée sur le problème.

Et si vous êtes confronté à un méga problème, vous rappeler que vous n'êtes que de passage sur terre vous aidera à relativiser, à faire baisser la pression, à empoigner la difficulté par le bon bout et à lui appliquer la meilleure solution possible.

Pratiquer la réflac'tion vous fera être en accord avec vous-même : vous serez alors 100 fois plus efficace face aux événements.

Re-bonjour bien être.

3) Contribuez à améliorer le moral de votre entourage.

Il y a souvent plus de plaisir à faire des cadeaux qu'à en recevoir.

Ainsi votre **plénitude** personnelle sera d'autant plus forte que votre rayonnement aura été important auprès de vos proches.

Si vos collègues, amis, relations, enfants, n'ont pas le moral, apprenez-leur à l'acquérir.

Pas trop de conseils montrez-leur surtout des exemples.

Du vécu, des situations où vous avez su faire face, où vous avez redressé la barre et vaincu un problème important.

Ou simplement, comment vous avez su triompher de petits obstacles, les sautant allègrement comme Guy Drut enchainait les haies au 110 mètres.

C'est parfois frustrant car vous pouvez ne pas comprendre pourquoi ils ne raisonnent pas aussi effacement que vous.

Ne pas comprendre pourquoi ils s'enferment dans des raisonnements périmés, inefficaces et contre-productifs.

Comprenez-les, personne ne leur a montré comment faire mieux... alors ils font ce qu'ils savent faire et s'en remettent à Miss Cata au lieu de privilégier Miss PEPS.

Simple apprentissage là encore.

Vous avez un rôle majeur à jouer.

De guide, de catalyseur, de motivateur.

De courroie de transmission.

Le plus important ?

Forgez un vrai moral à vos enfants et adolescents.

Ils sont la relève.

Et la relève de la relève.

Il est vain de vouloir changer le monde, mais il est précieux d'inspirer vos proches.

Re-re-bonjour bien-être.

Que Noël soit pour vous une joie ou une épreuve, retenez et appliquez les trois solutions ci-dessus.

Bien plus sûrement que n'importe quel cadeau, elles sauront vous montrer la voie du vrai bien être.

Celui dont on ne parle pas mais que l'on vit.

Qu'en dites-vous ?

Si cet article vous parle, partagez-le sur les réseaux, c'est le jour où jamais, merci et joyeux Noël.

Cet article a été écrit par Jean-Luc du blog « [Moralotop](#) »



Mes articles du calendrier de l'Avent

Pour accompagner chacun des articles qui ont été écrits pour l'évènement, j'ai écrit chaque jour un article.

Pour ne pas surcharger l'e-book je ne mets pas mes articles, sauf le premier qui annonçait l'évènement.

Par contre pour ceux qui auraient envie de les lire, je vous mets les liens de chacun.

Je vous souhaite une bonne lecture sur tous les blogs.

[*Le calendrier de l'Avent du bien-être | Et pour commencer : 2 articles !!!*](#)

[*Votre chambre à coucher en voit de toutes les couleurs | Calendrier de l'Avent*](#)

[*L'huile de coco pour tous vos repas de fêtes | Calendrier de l'Avent*](#)

[*7 stratégies pour devenir heureux | Calendrier de l'Avent*](#)

[*Comment améliorer son bien-être | Calendrier de l'Avent*](#)

[*Mal de dos, massages et exercices | Calendrier de l'Avent*](#)

[*Le yoga vous aide à vivre dans le bien-être | Calendrier de l'Avent*](#)

[*L'alphabet du bien-être et l'harmonie énergétique | Calendrier de l'Avent*](#)

[*Gérer vos émotions avec le potentiel caché de la méditation | Calendrier de l'Avent*](#)

[*Que faire pour les fêtes pour trouver le bien-être*](#)

[*Petit déjeuner contre la fatigue hivernale pour garder votre tonus*](#)

[*Réaliser sa mission de vie commence par savoir gérer son temps*](#)

[*Mettez vos 5 sens en éveil pour atteindre le bonheur | Calendrier de l'Avent*](#)

[*Fêtes et jambes légères en 3 pistes et 6 exercices | Calendrier de l'Avent*](#)

[*Améliorer sa mémoire, c'est améliorer son bonheur | Calendrier de l'Avent*](#)

[7 positions de la salutation au soleil et 7 raisons de manger bio](#)

[Traditions avec la méthode Ho'oponono et un conte de Noël](#)

[Comment réussir à adopter de bonnes habitudes](#)

[200 orgasmes ! Qui dit mieux ? | Calendrier de l'Avent](#)

[Y a-t-il des limites au bien-être ? | Calendrier de l'Avent](#)

[Constipation et diabète. Quel rapport ? L'alimentation...](#)

[Les excès n'ont jamais été aussi proches | Calendrier de l'Avent](#)

[Moins de stress augmente l'efficacité | Calendrier de l'Avent](#)

[Les excès n'ont jamais été aussi proches | Calendrier de l'Avent](#)



Conclusion

J'espère que vous avez pris plaisir à lire ces lignes et que cet e-book deviendra votre guide sur le chemin du bien-être.

Si vous souhaitez qu'un évènement similaire soit organisé sur un thème différent, n'hésitez pas à me contacter.

Je vous souhaite de belles et douces journées pour finir l'année dans le bien-être.

Katibel.

katibel@bel-et-bien.net

