



LES SECRETS



DU



BIEN ETRE

PHYSIQUE



Table des matières

<u>Table des matières.....</u>	<u>2</u>
<u>Introduction.....</u>	<u>3</u>
<u>Santé et Réalité.....</u>	<u>5</u>
<u>Santé et Affection.....</u>	<u>8</u>
<u>Santé et Vigueur.....</u>	<u>11</u>
<u>Un esprit sain dans un corps sain.....</u>	<u>13</u>
<u>Faites ce qu'il faut pour vivre en bonne santé.....</u>	<u>16</u>
<u>Conclusion.....</u>	<u>19</u>

Introduction

Donnez-vous à votre corps toute l'attention dont il a besoin ou le laissez-vous à l'abandon ? Est-ce plutôt un sanctuaire ou un

cimetière ? Votre corps est votre avatar (c'est-à-dire la représentation imagée de vous-même) dans la vie matérielle.

C'est comme un pantin articulé, et c'est vous qui en maniez consciemment les ficelles.

Cela est lié aux lois du monde physique, mais vous en savez moins que vous ne le pensez. Votre corps est l'émanation par laquelle vous vous exprimez de manière tangible.

Pour cette raison, il est crucial de le maintenir en forme. Si votre corps n'est pas en bonne santé, il peut en souffrir. Mais au contraire, quand il est sain et vigoureux, sa vitalité s'accorde purement et simplement avec votre esprit.

Lorsque vous ne pêtez pas la forme, que vous êtes malade, votre corps se rappelle à votre bon souvenir. Vous réalisez d'autant plus l'importance de l'entretenir quand vous devez rester cloué au lit.

Vous aspirez alors à être à nouveau « fit and well ».

Mais quand vous retrouvez la forme, vous oubliez votre corps aussi vite. Vous recommencez à le malmener.

Vous cédez à nouveau à l'attraction de la malbouffe, de l'alcool, des sodas. Bref, de tout ce qui est foncièrement mauvais, néfaste, nocif pour votre corps.

Au premier abord, se maintenir en bonne santé corporelle peut sembler ardu. N'avez-vous jamais entendu parler de toutes ces conseils et recommandations diverses sur quoi consommer, comment et quand manger ?

Dès qu'il semble y avoir consensus sur un sujet, quelqu'un surgit avec un nouveau concept prônant une approche différente.

Ce sera donc à vous et à vous seul de trouver ce qui est le meilleur pour vous. Votre santé, plus que tout autre chose, requiert un maximum d'attention.

Dites-vous que lorsque vous aurez perdu votre santé, vous aurez aussi perdu tout le reste.

Alors, cela ne vaut-il pas la peine de connaître ce que vous pouvez, voire, vous devez faire pour vivre en pleine santé ?

Santé et Réalité

Les nouvelles bibles écrites par des nutritionnistes, les magazines de produits naturels traitant des compléments alimentaires, les industries pharmaceutiques qui sponsorisent des émissions télévisées.

Vous aurez sans doute du mal à savoir à trier le vrai du faux, ce qui est vrai ou non tant vous êtes surexposé aux messages dont le but véritable est de susciter des ventes plutôt que dire la vérité.

Les vendeurs de produits de santé semblent souvent suivre ce principe particulier :

« Le premier informé peut déformer les faits autant qu'il lui plaît ».

Le but de cet e-livre n'est pas de vous forcer à adopter un point de vue sur la question, au contraire, vous devez vous forger votre opinion et adoptez la position qui vous convient.

Acceptation

Prenez un instant pour oublier tout ce que vous pensiez savoir sur la bonne santé.

Faisons un saut un arrière jusqu'aux principes de base, en reprenant du tout début.

Laissez parler vos sens.

Observez attentivement votre corps, en tenue d'Eve ou d'Adam et idéalement devant un miroir.

Que voyez-vous ?

- ✓ Avez-vous l'air plutôt enveloppé(e) ou la peau sur les os ?

- ✓ Quelles parties de votre corps aimez-vous le plus ?
- ✓ Que changeriez-vous si vous le pouviez ?

Notez les questions qui vous passent par la tête, et aussi bien vos réponses à ces questions.

Sur une échelle de 1 à 10, quelle note accorderiez-vous à votre constitution générale ?

- ✓ Quelles-sont selon vous vos capacités en matière de musculation, d'étirement et d'endurance ?
- ✓ Quelles sortes d'activités pratiquez-vous, et à quelle fréquence ?
- ✓ Laissez-vous souffler votre corps de temps en temps ?

Soyez franc avec vous-même. Que vous renvoie la perception de votre corps et de votre état de santé actuel ?

Si vous souhaitez en savoir encore davantage, demandez leur avis à des amis ou des personnes que vous affectionnez, voire même, pensez à effectuer un bilan de santé.

A présent, focalisez votre attention sur l'anticipation. Vous ne savez jamais vraiment à quoi vous attendre, mais vous pouvez certainement deviner ce qu'il adviendra plus tard en fonction de ce que vous voyez aujourd'hui.

Dans un souci d'objectivité, mettez-vous à la place d'un tiers. Imaginez qu'un individu indifférent observe dans le détail votre santé physique.

- ✓ Que peut anticiper cet inconnu sur le futur de votre physique ?
- ✓ Les résultats prévus sont-ils plutôt positifs ou négatifs ?
- ✓ Votre santé va-t-elle s'améliorer ou empirer ?
- ✓ Vers où vous mènent vos habitudes à ce jour ?

- ✓ Est-ce vraiment la voie que vous souhaitez ?

Prenez votre courage à deux mains, et demandez à des amis ou un proche de penser ces anticipations pour vous. Puis comparez-les aux vôtres.

Cela vous aidera à regarder d'un œil neuf et plus concret vos convictions intérieures et votre situation actuelle.

Par le passé, vous rejetiez vos perceptions et vos anticipations les plus frappantes de réalisme quand vous n'aimiez pas ce que vous voyiez, mais il est temps d'avoir le courage d'affronter la réalité et de se projeter en avant.

Regardez là où vous en êtes aujourd'hui, et pensez au travail à faire pour changer.

Assumez le corps qui vous a été donné, avec tous ses défauts.

Pour le meilleur comme pour le pire, il sera le véhicule que vous utiliserez pour tout le reste de votre vie.

- ✓ Il y a certaines choses que j'aime vraiment dans mon physique

- ✓ Il y en a aussi d'autres que j'aimerais ne pas voir sur mon corps

Nous avons chacun nos problèmes physiques particuliers. Nous avons les capacités d'intervenir sur la plupart d'entre eux, tandis que d'autres paraissent juste insolubles.

Sans rentrer dans les détails, dans n'importe quelle situation, la course à une meilleure santé démarre dans la découverte et l'acceptation de ce que nous savons déjà être réel.

Santé et Affection

L'idée d'affection est un moyen que pouvez utiliser afin de renforcer le lien existant entre votre cerveau et votre corps. Respirez calmement ; focalisez-vous sur votre for intérieur et simplement, écoutez.

Qu'entendez-vous ? Y a-t-il des choses pour lesquelles votre corps vous dit d'agir ?

Avez-vous de mauvais pressentiments ? Que vous dit votre instinct ?

La place de l'amour

L'idée d'affection ou plutôt le lien d'affinité vous aide à vous connecter aux aliments qui, naturellement, vous séduisent le plus.

Par exemple, jetez-un coup d'œil à ceux-ci, lesquels vous paraissent intuitivement bons ou mauvais ?

- ✓ Que diriez-vous d'une pomme ?
- ✓ Une saucisse de Francfort ?
- ✓ Un bol de riz ?
- ✓ Des brocolis ?
- ✓ Quels aliments vous semblent sains, lesquels ne vous inspirent rien ?
- ✓ Est-ce que vous vous sentez mieux juste en écoutant ce que vous révèle déjà votre intuition ?
- ✓ Traitez-vous votre corps avec affection ?

Cela pourrait donner comme appréciation :

- ✓ Je me sens plus à l'aise en pensant à des aliments qui poussent dans la terre, en particulier les fruits frais et les légumes.
- ✓ Les produits issus de l'industrie agro-alimentaire ne me disent rien de bon.
- ✓ Quand je consomme des aliments naturels, je sens une symbiose entre mon esprit et mon corps due à l'origine des produits qui fleurent bon la qualité et l'authentique.

Quelles impressions ressentez-vous en gérant votre alimentation ?
Ecoutez vos propres notions, vos propres ressentis sans vous laisser influencer par ceux des autres.

Que vous dit votre instinct ?

Par la suite, accordez votre attention à l'entretien de votre corps par le sport.

- ✓ Quels sont vos exercices physiques habituels et quel est votre niveau actuel ?
- ✓ Avez-vous vraiment besoin de quelqu'un pour vous dire quoi faire, ou êtes-vous assez curieux(se) et entreprenant(e) pour découvrir vous-mêmes dans quelle voie vous engager ?
- ✓ Traitez-vous votre corps avec affection et respect ?
- ✓ Parmi tous les aliments que vous mangez et toutes les activités auxquelles vous vous essayez, qu'est-ce qui colle réellement avec ce que vous êtes ?
- ✓ La viande vous paraît-elle appétissante ou bien elle vous retourne-t-elle l'estomac ?
- ✓ Appréciez-vous les fruits, légumes, céréales ?
- ✓ Naturellement, êtes-vous plutôt à la bonne franquette ou petits plats raffinés ?
- ✓ Qu'est-ce qui vous saute aux yeux en pensant aux activités physiques quotidiennes ?

Les réponses à toutes ces questions permettent de dresser une carte de ce que vous appréciez et ce que vous n'aimez pas.

Avez-vous peur de ce que révéleront ces réponses ? Cela pourrait signifier que vous savez que vous ne faites pas tout ce qu'il faut pour que votre corps soit l'objet de votre attention la plus intime.

Cela voudrait donc dire que vous devez absolument changer votre fusil d'épaule.

Santé et Vigueur

Si je vous parle de votre santé et de votre bien-être, vous pensez que cela ne dépend que de vous ? Dans le mille !

Dans une société qui n'est pas portée essentiellement sur le bien-être, les pratiques qui sont axées sur l'auto-amélioration, si bénéfiques soient-elles, sont souvent considérées comme extrêmes.

Optez pour une salade au lieu d'un steak et vous passez pour un végétalien borné.

Faites des exercices physiques quotidiennement et on vous considère comme drogué au sport.

Si vous osez prôner une alimentation saine naturelle et en plus favorisant les circuits courts, vous voilà devenu écolo, puriste et fanatique.

Mais en réalité, une personne censée ne penserait pas que ces pratiques sont extrêmes, ni que vous avez de mauvaises habitudes.

Les gens qui meurent d'arrêts cardiaques, de cancer ou d'accidents vasculaires cérébraux sont pour la plupart influencés par des (mauvais) choix de mode de vie.

Tout finit par se détruire lentement - et c'est normal, l'eau qui roule sur la pierre ne finit-elle pas par en arrondir les arêtes ?

De nos jours, pour être en bonne santé, il faut faire des efforts pour maintenir un poids stable ou en perdre, si nécessaire, parce que vous avez abusé de toute cette profusion d'aliments.

Trouvez la maturité nécessaire pour faire les bons choix pour vous-mêmes, au détriment de ce que les masses populaires peuvent penser.

Ne soyez pas une victime de l'entendement collectif.

Fixez-vous des objectifs concrets qui vous inspirent. C'est encore insuffisant d'être juste un peu en meilleure santé que la norme, alors visez plus haut. Qu'espérez-vous vraiment dans ce domaine ?

Vous souhaitez être immunisé contre toutes sorte de maladies, avoir de la force, et pétiller d'énergie et de vitalité ? Une mauvaise santé vous rend plus faible, une bonne santé accroît votre vigueur.

Les changements les plus efficaces dans vos habitudes se feront progressivement.

N'essayez pas de viser le point le plus haut dès votre coup d'essai.

Souvenez-vous que pour atteindre l'étage vous devez commencer par monter la première marche de l'escalier.

Vous avez sans doute une idée de ce que vous aimeriez changer. Lancez-vous dès demain dans une période d'essai de trente jours pour refaçonner vos habitudes.

Si vous ne supportez pas cela, vous pouvez toujours arrêter.

Souvenez-vous qu'il ne s'agit que de trente petits jours. Le régime et l'exercice physique sont des actions courantes et auront un impact majeur sur votre santé au long-terme.

Forgez ces habitudes avec tout le self-control dont vous savez faire preuve, puis laissez-les s'installer pour qu'elles fonctionnent en automatique.

Un esprit sain dans un corps sain

Considérez le principe d'unité qui est en-vous, et prenez conscience que votre bonne condition physique dépend de la santé de vos

cellules, et inversement. Votre corps et vos cellules sont absolument indissociables.

L'un ne peut vivre ni se développer sans l'autre. Votre corps et votre esprit sont également intrinsèquement liés.

Trois choses cruciales...

Vous pouvez choisir d'appliquer ce principe uniquement à l'être humain ou non.

Pensez-vous que l'on puisse aussi penser cela pour des animaux, les végétaux... ?

Cela paraît légitime. C'est pourquoi, il faut favoriser les fruits frais dans un régime alimentaire, car manger un fruit n'endommage pas l'arbre qui le fait pousser.

On peut aussi en planter les graines pour produire encore plus de fruits. C'est intéressant de constater qu'en se tournant vers cette voie, de nombreux bienfaits sont apparus parallèlement.

Considérez à présent que vous-même pouvez influencer d'autres personnes. Vos propres habitudes ont un impact sur les personnes de votre entourage.

Avez-vous déjà eu envie de faire du sport juste après avoir regardé un athlète de haut niveau ? L'envie vous a-t-elle déjà pris de commencer un régime après avoir lu un bouquin écrit par un auteur totalement inconnu qui semble surgir de nulle part.

Prenez-vous conscience que chacun, donc vous, interagit de la même manière avec les autres ? En étant vous-même, vous enseignez aux autres comment vivre. Quelle sorte d'enseignement donnez-vous actuellement ?

Faites-vous équipe avec les drogués au sport et autres puristes fanatiques qui mettent leur santé en danger sans véritablement s'en rendre compte.

Trop en faire peut-être aussi néfaste qu'en faire trop peu.

Il est nécessaire d'ouvrir les yeux et de mettre en évidence les mauvaises habitudes qui ruinent nos santés, et privilégions celles qui nous rendront plus forts.

Une bonne santé, malgré son aspect évidemment personnel, passe aussi et surtout par les autres. Quand l'un de nous tombe malade, nous en souffrons tous d'une certaine manière.

La nature de la société humaine soulève une question pragmatique quant aux limites jusqu'où est prête à aller une personne pour une meilleure santé. Il serait fou de négliger cet aspect.

Par exemple, comment espérer échapper aux effets néfastes de la pollution dans le monde tandis que l'eau douce y est partout contaminée par des produits chimiques ?

La recherche de la santé ne doit pas se borner à votre seul être. Vous devez aider les personnes qui vous entourent à faire les bons choix pour vous sentir aussi bien que possible.

Au fil de votre parcours individuel à la recherche du bien-être, partagez votre expérience afin que chacun y trouve son compte.

Peu importe quelle sont vos connaissances ou vos lacunes actuellement en matière de santé, vous devez vous impliquer dans votre avenir physique.

Il vous est toujours possible de consulter à tout moment un spécialiste, mais le seul et véritable gourou de votre vie, c'est vous.

Les rênes de votre bien-être sont entre vos mains. Quand bien même vous pouvez vous fier à d'autres pour votre santé, vous en avez l'unique responsabilité.

Si vous allez consulter un docteur parce que vous êtes malade, il y a fort à parier que vous soyez mal examiné parce que souvent le diagnostic sera donné en fonction de ce que vous donnerez comme informations au médecin.

Même si votre examen s'avère bien réalisé, votre ordonnance sera remplie de termes comme 'notice d'utilisation', 'précautions d'emploi', 'effets secondaires'.

Demandez à votre docteur quelle est l'origine de votre mal et comment éviter qu'il ne se reproduise, vous entendrez sûrement : « Nous n'en sommes pas vraiment certains »

En réalité c'est très simple : pour ce qui concerne votre santé et votre propre corps, la seule et unique expertise en laquelle vous pouvez avoir confiance, c'est la vôtre.

Mais cela n'empêche pas qu'il faut se méfier des dangers que représentent les fausses croyances et le conditionnement des médias.

Si jamais, vous recevez un conseil et que vous ne voulez pas le suivre, libre à vous de la rejeter et de fier à vos propres règles.

Si vous ne pouvez pas faire confiance aveuglement à des soi-disant spécialistes, comment pouvez-vous devenir votre propre expert en santé ?

- ✓ Premièrement, vous pouvez jeter un regard sur vos perceptions et vos anticipations.
- ✓ Deuxièmement, vous pouvez réfléchir plus en profondeur sur les choix que vous avez faits et affiner votre intuition.
- ✓ Enfin, troisièmement, vous pouvez vous servir de votre expérience et de vos essais personnels pour combler vos lacunes.
- ✓ Si vous avez le moindre doute sur un choix à faire, le meilleur moyen d'avoir la bonne solution est de se lancer et essayer.

L'expérimentation personnelle est un puissant outil pour se découvrir soi-même. Osez plusieurs sortes de régimes alimentaires.

Habituez-vous à faire autant d'exercices physiques qu'il vous plaira. Essayez différents rythmes de sommeil. En essayant et en vous trompant, vous découvrirez ce qui fonctionne le mieux pour vous.

Votre quête d'une meilleure santé vous fera sans doute prendre différents chemins mais, c'est ce qui fait leur beauté, les principes universels ne dépendent pas d'un seul individu.

Faites ce qu'il faut pour vivre en bonne santé

Mettez tout votre cœur dans l'accomplissement de votre bien-être et de votre bonne santé. Ne vous minez pas par des objectifs trop ambitieux. Un esprit peu endurci engendre une faiblesse corporelle.

Votre santé est votre bien le plus précieux que vous ayez. Vous devez donc mettre en œuvre tous les moyens à votre disposition pour la préserver.

Ne vous limitez pas.

Aimeriez-vous participer à un marathon ou un triathlon ? Pensez-vous qu'escalader une montagne soit une expérience enrichissante ? L'idée de remporter la ceinture noire en arts martiaux vous attire-t-elle ?

Brisez la routine morne et ennuyeuse et laissez s'exprimer le besoin d'activité qui vous presse. Vivez votre vie avec la conviction d'un être humain vigoureux et accompli.

Servez-vous des conseils que vous avez reçus pour prévenir toute maladie. Gardez la santé et la forme en associant l'activité physique à une alimentation saine.

En entrant en action pour améliorer votre santé, n'oubliez pas qu'à tout moment peut surgir un obstacle. N'ayez recours aux traitements médicaux traditionnels qu'en derniers recours, lorsque les mesures préventives ne suffisent plus.

Il n'y a que peu de sens à ce que votre santé soit gérée par ceux qui profitent de votre maladie sur la durée.

Gardez un rythme de travail régulier et linéaire. Ne vous surchargez pas au risque de devoir compter avec le stress comme problème supplémentaire.

Fiez-vous à ce qui sain, simple et naturel. Préférez toujours une bonne poêlée de pommes de terre avec des œufs et du lard aux dernières trouvailles des têtes pensantes des leaders de l'industrie agro-alimentaire.

Trouvailles, dans lesquelles vous ne trouverez plus aucun nutriment essentiel mais, au contraire, des dizaines de substances chimiques, dont certaines dangereuses, n'ayant aucun rapport avec une alimentation de qualité.

Souvenez-vous de ce conseil simple pour économiser votre argent et peut-être votre santé : Tout ce qui vous est présenté en barquette sous cellophane ne vaut même pas la peine d'un regard.

Souvenez-vous de ce proverbe " il vaut mieux prévenir que guérir". En d'autres termes, ne donnez pas crédit à tous ces produits ultra transformés qui sont autant de poisons pour votre santé.

Mais si, par malheur, vous vous retrouvez malade et que cela est dû à une alimentation qui n'en a que le nom, vous devez savoir que les meilleures habitudes pour surmonter ces maladies sont les mêmes que celles qui les préviennent, et les habitudes qui les induisent sont les mêmes qui les font durer.

Vous aurez peut-être beaucoup de mal à rompre avec ces habitudes enracinées en vous et revenir dans le giron d'une alimentation digne de ce nom, d'autant plus que le résultat n'est pas garanti, mais si vous accordez de la valeur à votre vie, vous ferez tout ce qu'il faut pour recouvrer la santé.

Gérer sa santé intelligemment engendre une stabilité sur le long-terme, vous permettant de concentrer votre temps et votre énergie sur ce qui est vraiment important pour vous.

Avec le temps, à force de les répéter, vous allez intégrer ces nouvelles habitudes et elles vont devenir des automatismes.

Vous pouvez simplement utiliser votre corps pour véhiculer l'expression de votre créativité, en sachant que vos habitudes vont entretenir - et même améliorer- votre santé.

C'est un sacré défi que de mettre en place ces habitudes, mais une fois que ce sera fait, vous n'aurez plus le moindre effort à produire pour les garder.

En fait, vous pouvez même vous attendre à un net progrès par rapport à vos anciennes pratiques, même sur le court-terme.

Le corps humain est une merveille absolue dont on ne prend pas suffisamment conscience.

Il est bien plus important de se sentir à l'aise, d'être bien que d'avoir l'apparence d'un top model.

En parlant de l'aspect extérieur du corps, vous avez tout à gagner à vivre avec et l'aimer comme il est, y compris les parties que vous ne considérez pas forcément agréables.

Vous êtes comme vous êtes et même si vous n'avez rien d'un Adonis, ne dit-on pas que la beauté, la véritable beauté est intérieure.

Conclusion

Toutes vos expériences vécues se ressentent physiquement au travers de votre corps.

Il est votre principal moyen d'interaction sur Terre, alors n'hésitez pas à en prendre soin.

Agissez de façon à tirer le maximum de ce corps avec lequel vous allez devoir composer pendant des années.

Usez et abusez des moyens dont vous disposez pour développer vos capacités et vous laisser porter par une énergie qui vous autorise toutes les audaces.

Même si votre santé n'est pas la meilleure, prenez du temps pour prendre conscience de votre bien-être. Apprenez à améliorer cette santé par la prière, la contemplation, la méditation.

Vous êtes le seul responsable de votre bonheur. Construisez la vie que vous voulez vivre en vous plutôt que de tenir responsables de vos déboires les événements, les circonstances, les conditions extérieures.

Il est temps de comprendre que ce que vous expérimentez dans votre vie, ce sont des conséquences de votre mode de penser et non des causes.

A votre bonne santé

Ces articles peuvent également vous être d'un grand secours :

Pilates123 : Apprenez le Pilates de chez vous en suivant votre propre coach sur Internet

Reflexologie123 : Apprenez la réflexologie par vous même avec plus de 2h de vidéos et un guide pratique de 100 pages

ENFIN CALME : En Finir avec le Stress et la Colère - 12 audios pour maîtriser son stress et rester calme dans toutes les circonstances

Les 501 Plus Puissants Remèdes Naturels de Médecin : Comment font les médecins pour se soigner sans médicaments ? Le livre qui terrifie les pharmaciens ! Comment soigner soi-même en un instant les maux du quotidien par des moyens naturels ultra puissant

Logiciel Quantique 5D de Soin des Chakras : Logiciel 5D révolutionnaire de Rééquilibrage rapide des Chakras pour les très nombreux passionnés des Médecines Douces-Utilise la puissance des Sons, des Couleurs et des Mandalas sacrés

Devenez Naturopathe Certifié : Notre formation s'adresse tant à ceux qui souhaitent apprendre à se soigner naturellement, qu'à ceux qui souhaitent accompagner proches ou patients vers un art de vivre plus sain.

Stop Hypertension du Dr Méd. F. Jaquier : 30 méthodes naturelles, scientifiquement prouvées et faciles à mettre en place pour baisser votre pression artérielle.

Devenez Magnétiseur Certifié : Le magnétisme curatif permet de développer des compétences pratiques pour accompagner, soulager ou rétablir l'équilibre énergétique de ceux qui ont une affection physique, mentale ou émotionnelle.

Devenez Art-thérapeute : Cette formation permet d'acquérir des notions de psychologie, de neuroscience, de comprendre le symbolisme des couleurs, et d'accompagner certains publics, notamment les enfants et personnes âgées.

Solution musicale pour bien-être global : 3 albums uniques et complémentaires pour faire jaillir en soi la Source réparatrice et libératrice de la musique

Devenez Conseiller en Fleurs de Bach : Les Fleurs de Bach soutiennent la santé émotionnelle. Notre formation enseigne cette approche thérapeutique douce, sans aucun effet secondaire, qui permet d'agir sur les émotions nocives et polluantes

Problème d'Acidité Gastrique ? Plus Jamais ! Bientôt vos ennuis digestifs ne seront plus qu'un mauvais souvenir. Format epub + kindle + PDF