

SUSY GERVAIS NATUROPATHE ET COACH EN
NEURO ACTIV VOUS PRÉSENTE



LES SIX PILIERS DE VOTRE SANTÉ

En extra: Votre journal de vie au quotidien.
Avec cet outil vous saurez ce qui est bon et
moins bon pour vous car nous sommes tous
différents!

www.santemieuxetre.ca

Avertissement.....	3
Avant-propos.....	5
Chapitre 1	
L'homéostasie.....	10
Chapitre 2	
Premier pilier santé: le repos.....	13
Chapitre 3	
Deuxième pilier santé: le jeûne.....	15
Histoire du jeûne en bref.....	16
Le jeûne intermittent.....	17
Chapitre 4	
Troisième pilier santé: l'alimentation simplifiée..	18
Question no 1: Est -ce que j'ai faim?.....	19
Question no 2: Est -ce que c'est bon?.....	20
Question no 3: Qu'est ce que ça m'apporte?.....	21
Chapitre 5	
Les trésors de mère nature.....	23
Chapitre 6	
Cinquième pilier santé: la gestion des émotions.	24
Comment bien gérer ses émotions?.....	26
Chapitre 7	

Sixième pilier: le taux vibratoire.....	29
La spiritualité.....	30
La méditation.....	30
Les rituels.....	31
Premier rituel: rituel du matin.....	32
Deuxième rituel: les 3 grâces.....	33
Troisième rituel: stop.....	33
Quatrième rituel: la joie au quotidien.....	33
Autres piliers santé.....	34
Conclusion.....	36
Mon journal de vie.....	39
Bibliographie.....	47

Avertissement

Les conseils prodigués dans ce livret n'excluent aucunement le suivi médical habituel. En cas de maladie, consultez votre médecin pour établir un diagnostic. Le choix du type de traitement incombe à l'individu. Les personnes souffrant d'une maladie se doivent de recevoir toute l'information nécessaire afin de pouvoir faire un choix juste et éclairé dans le respect de leurs convictions personnelles. L'auteure ne pourra être tenue responsable des effets produits par une quelconque thérapie naturelle.

LES 6 PILIERS DE VOTRE SANTÉ

*Votre corps vous parle. Si vous
n'écoutez pas ses murmures, vous
devrez
supporter ses cris.*

PROVERBE

Les 6 piliers de votre santé

Avant-propos

Mes nombreuses questions

J'ai commencé à m'intéresser à la santé globale lors de mes études universitaires en psychologie il y a une vingtaine d'années. Nombreuses étaient les questions auxquelles je tentais de trouver des réponses dans le système universitaire, mais sans succès.

Au cours de la troisième année du baccalauréat, je devais trouver mon sujet de recherche pour préparer mon entrée à la maîtrise. À l'époque, je me posais les questions suivantes : Est-ce qu'il y a un sens à la maladie? Qu'avaient vécu de similaire les personnes qui souffraient par exemple d'un cancer du sein, ou encore, celles qui souffraient d'un cancer de l'utérus? Pouvait-on guérir des maladies en guérissant des blessures émotionnelles?

J'ai rapidement compris que, dans notre société et nos universités, les termes guérison et soin appartenaient à la médecine traditionnelle et que pour cette raison les recherches sur les médecines holistiques étaient peu mises de l'avant.

Les 6 piliers de votre sante

En cherchant des réponses à mes questions, j'ai vu des médecins, des chercheurs, des thérapeutes se faire ridiculiser, discréditer sur la place publique et même enfermer lorsqu'ils avançaient que les maladies provenaient de chocs émotifs ou d'émotions non exprimées. Encore aujourd'hui, des professionnels de la santé mettent leur vie et leur carrière en jeu lorsqu'ils osent remettre en question la médecine traditionnelle et le grand monde pharmaceutique. Des plantes dont la grande efficacité a été prouvée sur le terrain sont même interdites dans certains pays.

Pour trouver des réponses à mes questions, j'ai emprunté les chemins les moins fréquentés et passé des années à étudier le sens de la maladie, les croyances et leurs impacts, la naturopathie, les plantes, l'énergie, la pnl, et ce, bien sûr, en dehors des écoles traditionnelles.

Aujourd'hui, j'ai la conviction que le corps ne fait rien au hasard et, comme l'ensemble des êtres vivants sur terre, il est programmé pour survivre et continuer l'espèce. Alors à quoi sert la maladie quand elle se présente chez un individu? Elle répond à quoi que le corps perçoit comme essentielle pour sa survie, pour sa protection?

Les 6 piliers de votre santé

Notre compréhension de la vie et notre interprétation des événements ont une influence sur notre façon de réagir, sur nos émotions et aussi sur notre santé. Tout ce qu'on laisse entrer en nous influence comment on se sent, que ce soit notre alimentation, ce que l'on écoute, ce que l'on regarde, les personnes qu'on laisse entrer dans notre vie, notre mode de vie et aussi (surtout) nos pensées.

J'ai trouvé beaucoup de réponses à mes questions et c'est pourquoi aujourd'hui je sens l'appel de partager avec vous le résultat de mes apprentissages dans un programme qui s'intitule : Plénitude. Je vous partagerai des outils pour vous aider à vous sentir *bien dans votre tête, dans votre cœur et dans votre corps*. Le présent e-book vise à vous donner un aperçu de ce programme. Si vous faites partie de ceux et celles qui se demandent s'ils peuvent faire quelque chose en attendant de guérir ou qui veulent tout simplement optimiser leur santé, vous avez entre les mains un outil pour vous guider. Ce E-book est accompagné d'un

Les piliers de votre santé

journal de vie que vous pourrez remplir quotidiennement et ainsi être en mesure d'observer les effets positifs des ajustements que vous ferez en fonction des piliers santé. Le journal de vie est un outil que j'ai créé pour permettre à mes clients de devenir plus autonomes en ce qui concerne leur santé et de voir rapidement les changements qu'ils doivent apporter.

Les 6 piliers de votre santé

*La vie n'est supportable
que lorsque le corps et
l'âme vivent en parfaite
harmonie, qu'il existe un
équilibre naturel entre
eux et qu'ils ont, l'un
pour l'autre, un respect
réciproque.*

David Herbert Lawrence

Les 6 piliers de votre santé

Chapitre 1

L'homéostasie

L'homéostasie est le système naturel d'autoguérison et d'autorégulation du corps. Le corps a bien souvent la capacité de s'autoguérir. Si on lui en laisse la chance et le temps, il a la faculté de se régénérer tout seul.

Par exemple, si vous vous coupez, le sang va coaguler et arrêter de couler. Par la suite, une gale se formera et la plaie va se refermer et cicatriser tranquillement.

Nous savons que si nous grattons continuellement la gale, nous nuirons à la guérison de la plaie. Pourtant dans notre vie, face à certains symptômes de guérison, c'est comme si on grattait continuellement nos gales.

Quand on est malade, on ne laisse pas toujours l'espace au corps pour s'autoréguler. Dans sa recherche vers l'homéostasie, notre corps présentera des symptômes que nous cherchons parfois à éliminer comme s'ils étaient le problème. Par exemple, la fièvre, le manque d'appétit, la fatigue, l'inflammation, peuvent être des signes que le corps tente de s'auto-guérir et se réguler.

Les 6 piliers de votre santé

Toutefois, si on a toujours un horaire chargé à cause du travail, qu'on ignore notre besoin de sommeil, qu'on mange trop, qu'on est toujours dans notre tête, par exemple, en train d'analyser notre performance de la journée, c'est comme si on grattait continuellement la plaie et, par conséquent, notre corps n'arrivera pas à créer l'homéostasie et s'autoguérir.

Pour aider le corps à s'autoréguler, j'ai développé une approche selon différents thèmes que j'ai appelés les six piliers de votre santé: le repos, le jeûne, l'alimentation simplifiée, les trésors de Mère Nature, la gestion des émotions et le taux vibratoire.

Les 6 piliers santé

*De temps en temps, il
nous faut faire une
pause pour permettre à
notre âme de nous
rejoindre*

PROVERBE INDIEN

Les 6 piliers santé

Chapitre 2

Premier pilier santé : le repos

Quand vous êtes fatigué, reposez-vous! Naturellement, c'est plus facile à dire qu'à faire. La société nous a conditionnés à la performance et quand on se repose on ne fait rien et c'est contre performant.

C'est pourtant dans des moments de repos que, bien souvent, on trouve les réponses à nos questions, qu'on est capable de prendre le recul nécessaire pour mieux évaluer notre situation et même d'entrer à l'intérieur de nous pour cibler nos besoins et tenter d'y répondre.

Le repos permet de retrouver un équilibre, il permet de remettre le balancier au centre. Se reposer ne veut pas seulement dire aller se coucher, mais veut dire aussi équilibrer ses zones de déséquilibre. Voici quelques exemples :

Tu travailles beaucoup à l'intérieur, tu ressens un besoin de repos qui peut être comblé en allant marcher dehors. Tu planifies, penses, réfléchis beaucoup, pour te reposer tu peux aller t'entraîner, méditer ou faire de l'art.

Les 6 piliers de votre santé

Tu es assis toute la journée, ton besoin de repos peut être de bouger, de t'entraîner.

Lire un bon livre, faire une méditation ou une sieste, aller dans la nature, voir des amis peuvent être une façon de se reposer et de retrouver l'équilibre.

Parfois, dans certaines situations, pour guérir, le corps a besoin d'un repos complet. Sinon on tombe dans un cercle vicieux de recherche de solutions, de prise de médicaments ou de produits naturels, sans obtenir les résultats attendus, car le corps n'a pas le repos nécessaire pour s'autoguérir.

Les 6 piliers de votre santé

Chapitre 3

Deuxième pilier santé; le jeûne

J'ai constaté qu'en général les gens mangent trop et mangent trop souvent. Ce surplus alimentaire alourdit considérablement le système digestif. La digestion est la fonction de l'organisme qui demande le plus d'énergie, ce n'est donc pas étonnant de rencontrer autant de gens fatigués.

Connaissez-vous le jeûne?

Pour ma part, lorsque j'ai entendu parler du jeûne pour la première fois, j'étais septique. Comme j'ai eu des troubles alimentaires dans mon adolescence où je sautais souvent des repas, jeûner ne m'attirait guère. Même encore aujourd'hui quand je conseille le jeûne à mes clients, je suis toujours très prudente. Selon mon expérience, le jeûne ne convient pas à certains types de personnes. Écoutez bien votre ressenti !

Mon intérêt pour le jeûne m'est venu en voyant les nombreux effets positifs chez plusieurs

Les 6 piliers de votre santé

personnes que je rencontrais et l'impact impressionnant qu'il exerçait sur la santé des gens. Je l'ai expérimenté et j'ai beaucoup aimé.

Histoire du jeûne en bref

Le jeûne est l'une des plus anciennes méthodes d'autoguérison du corps. Les animaux dans la nature cessent instinctivement de manger lorsqu'ils sont malades ou blessés. Même si le jeûne est pratiqué depuis bien longtemps, les recherches scientifiques sur le sujet ne sont pas très abondantes, car il suscite peu d'intérêt au point de vue financier, la raison étant que le jeûne ne coûte rien et ne rapporte pas grand chose aux investisseurs en recherche. On peut quand même trouver dans les écrits certains bienfaits du jeûne, par exemple, la diminution des effets secondaires de la chimiothérapie et des douleurs chroniques comme l'arthrite rhumatoïde, les maladies inflammatoires de l'intestin, des douleurs du système locomoteur, du syndrome de l'intestin irritable, des maladies pulmonaires, des migraines, etc.

Les 6 piliers de votre santé

Le jeûne intermittent

Il existe différentes façons de jeûner et chacun peut trouver celle qui lui convient le mieux. Pour ma part, Je recommande à mes clients de commencer par le jeûne intermittent, qui consiste à jeûner pendant une période de 16 à 18 heures et de manger dans un laps de temps de 6 à 8 heures.

Un jeûne de quelques heures à quelques jours laisse à votre corps l'énergie pour se reconstruire, se guérir. Votre système nerveux aussi peut en tirer grandement profit. Vous êtes stressé, vous vivez des émotions plus difficiles, jeûnez, cela apaise l'esprit et éclaircit les idées.

Il est recommandé avant jeûner de faire vérifier son état de santé par un médecin, particulièrement si on prend des médicaments. À noter que le jeûne est contre-indiqué pour les enfants, les adolescents, les femmes enceintes et les femmes qui allaitent.

Les 6 piliers de votre santé

Chapitre quatre

Troisième pilier ; l'alimentation simplifiée

Les croyances en ce qui concerne une bonne alimentation sont diverses. Beaucoup de mes clients ont essayé différents programmes alimentaires : sans gluten, kéto, faible en glucides, hypotoxique, avec de bons résultats pour les uns et de moins bons pour les autres.

Grâce à mes observations et aux témoignages de mes clients, j'ai constaté que les programmes alimentaires sont difficiles à suivre pour certains d'entre eux, car ils sont restrictifs et ne correspondent pas nécessairement à une alimentation qu'ils ont envie d'adopter à long terme. Selon mon expérience, les personnes qui ont amélioré leur santé globale et qui l'ont maintenue après plusieurs années ont apporté des changements dans leur alimentation et leur vie qui sont devenus leur nouveau mode de vie. Pour obtenir des résultats durables, le plaisir de manger, l'écoute de son corps et le respect de ses limites sont essentiels.

Les 6 piliers de votre santé

Je n'ai pas toujours eu une alimentation saine. J'ai même eu pendant mon adolescence des troubles alimentaires qui m'ont laissée dans ma vingtaine fatiguée et fragilisée. Mon rapport avec l'alimentation a dû être revu et j'y suis arrivée grâce à un travail sur moi-même.

Pour réussir à vous créer un mode de vie énergisant, voici trois questions simples que la plupart des gens qui y sont parvenus se sont posées:

Question no 1 : Est-ce que j'ai faim?

Encore aujourd'hui, il m'arrive de me retrouver le nez dans le frigidaire à chercher quelque chose à manger sans avoir vraiment faim. Combien de fois mange-t-on parce qu'on s'ennuie, qu'on est triste ou en colère, ou encore pour célébrer quelque chose, et que l'on a pas faim. Ressentir sa satiété est nécessaire pour répondre aux besoins du corps sans ingérer un surplus de nourriture qui ne ferait que l'alourdir et l'épuiser. Ce n'est pas parce qu'il est midi que vous avez faim. Être à l'écoute de son corps est capital pour reconnaître les signaux de la faim et ce tout au long du repas.

Les 6 piliers de votre santé

De plus, si vous ouvrez le réfrigérateur pour chercher de quoi à manger sans avoir réellement faim, cela peut être tout simplement un indice que vous avez une émotion à explorer et à mieux gérer.

Question no 2 : Est-ce que c'est bon?

Je dois aimer ce que je mange, point final. Sachez que si vous mangez régulièrement des aliments que vous n'aimez pas, mais que vous croyez être bons pour votre santé, l'effet supposément positif n'y sera pas car émotionnellement vous émettez une énergie négative. Bien sûr, il m'arrive de prendre des plantes pour me soigner qui ont mauvais goût, mais il s'agit seulement d'une cuillerée et non pas d'un repas entier ou la moitié de mon assiette.

Je vous conseille fortement de cuisiner et de planifier à l'avance vos repas de la semaine pour choisir des recettes que vous aimez et avoir les ingrédients nécessaires à portée de la main. Cuisiner, planifier et faire ses achats à l'avance sont des clefs essentielles pour réussir à apporter des changements dans son alimentation et à les maintenir

Les 6 piliers de votre santé

Question no 3 : Est-ce que ça m'apporte de l'énergie?

Quand on a de l'énergie, on est plus heureux, on a envie de réaliser nos projets, de s'entraîner, de bouger et de prendre soin de nous. Quand on est fatigués, c'est le contraire; tout devient lourd, on est plus déprimés et sans vie.

Par conséquent, le fait de savoir si ce que vous mangez vous apporte de l'énergie ou vous en enlève a un impact considérable sur votre santé et votre bien-être. Pour le savoir, il faut être à l'écoute de son corps afin de déterminer quels sont les aliments qui sont plus lourds énergétiquement, qui sont plus difficiles à digérer et qui vous épuisent, et quels sont ceux qui vous donnent de l'énergie.

Un excellent truc pour avoir une alimentation énergisante est d'ajouter des aliments vivants comme des pousses et des germinations, et de manger d'avantage d'aliments crus, naturels, non traités et non modifiés. Vous pouvez créer votre propre jardin de pousses à l'intérieur et devenir de plus en plus autonome quant à votre alimentation.

Les 6 piliers de votre santé

L'énergie des aliments est mesurable, ils possèdent tous une fréquence vibratoire. (Je parle du taux vibratoire au sixième pilier). Les légumes, les fruits frais, les oléagineux, les graines ou encore les germinations ont une vibration plus élevée. Un aliment mort, comme la majorité des produits industriels, ne possède plus aucune vibration d'où l'importance de choisir une alimentation les moins transformés possible.

Mangez simplement est une des façons de s'aider à augmenter notre taux vibratoire.

Chapitre 5

Quatrième pilier: Les trésors de Mère Nature

Mère Nature regorge de plantes et d'herbes qui sont extrêmement efficaces pour nous aider à rester en santé ou encore soutenir notre corps vers sa guérison. Prenez l'habitude de boire des tisanes et de mettre des épices dans vos plats. Il existe une plante pour tout les maux.

N'attendez pas d'avoir de gros problèmes de santé pour vous initier aux plantes. Que ce soit en tisane, en huiles essentielles, en teintures mères, elles peuvent aider à prévenir de nombreux troubles de santé, par exemple, de digestion, d'inflammation, de constipation, de stress, ou aider à guérir. Allez à votre magasin de produits naturels le plus proche et faites-vous conseiller par une herboriste ou une naturopathe certifiée. Vous serez étonné de constater les résultats. Pas une journée ne s'écoule sans que j'entende parler des résultats positifs que les gens ont obtenus avec les plantes.

Chapitre 6

Cinquième pilier: La gestion des émotions

Votre corps vous parle, le saviez-vous?

Une des premières questions que je pose à mes clients lorsqu'ils viennent me voir pour un problème de santé est celle-ci : Qu'est ce qui s'est passé juste avant l'apparition des symptômes, quelles émotions avez-vous vécues? J'ai observé, depuis longtemps, que les émotions affectent les organes. Il y a presque toujours un événement qui a généré un stress, une situation émotive, avant l'apparition des premiers symptômes de la maladie.

La médecine chinoise traditionnelle semble avoir toujours été au fait de cette réalité. Elle conçoit l'être humain de façon globale et ne fait pas de séparation entre le corps et l'esprit. Elle prétend que les organes jouent un rôle physique mais aussi un rôle au niveau psychique. Une émotion mal gérée pourrait nuire au bon fonctionnement d'un organe, et l'inverse étant aussi vrai, un organe mal en point pourrait nuire à notre façon de gérer nos émotions.

Les 6 piliers de votre santé

De plus, nos émotions ont un impact sur notre taux vibratoire qui agit un peu comme un aimant dans notre vie.

Dans mes années d'études, on m'a parlé des recherches du Dr Hamer et de ces cinq lois biologiques. Je ne prétends pas qu'il détient LA VÉRITÉ, mais ce que je constate depuis dix ans par rapport à la maladie et à la santé chez mes clients m'amène à croire que ce que j'ai appris avec la médecine nouvelle du Dr Hamer a beaucoup de sens. Chaque fois que j'ai rencontré une personne qui éprouvait des problèmes de santé, j'ai toujours pu faire un lien avec ce qu'elle vivait émotionnellement. C'est d'une précision biologique étonnante. Selon la première loi du Dr Hamer, toute maladie serait causée par un choc émotionnel, un traumatisme que nous avons vécu ou que nous vivons dans la solitude et que nous ne savons pas comment résoudre. L'intensité du choc, la couleur de l'émotion ressentie au moment où il a lieu décideront de la zone du cerveau qui sera frappée, de l'organe physique correspondant

Les 6 piliers de votre santé

et du degré de gravité de la maladie. Un programme biologique se met alors en place. (Dr Hamer)

Même si la problématique est émotionnelle, le corps lui est biologique et le cerveau ne distingue pas entre ce qui est réel ou symbolique. Si vous vivez des émotions qui ont de la difficulté à passer en vous et que vous en avez *lourd sur l'estomac émotionnellement*, le cerveau va agir comme si vous aviez réellement trop mangé et produira les symptômes biologiques associés au fait d'avoir trop mangé: problème de digestion, maux de cœur, par exemple.

Donc si vous entretenez des pensées de peur et de colère, vous allez demeurer dans ces émotions de basses fréquences et en ressentir physiquement les effets, d'où l'importance de bien gérer ses émotions pour éviter de s'identifier à elles.

Comment bien gérer ses émotions?

Les émotions font partie prenante de notre vie, c'est normal et sain d'en ressentir. Cela devient

Les 6 piliers de votre santé

problématique lorsqu'une émotion désagréable demeure présente bien après que l'événement générateur de cette émotion désagréable soit terminé. Parfois nous entretenons des émotions par nos pensées et films mentaux qui gardent notre corps pris au piège d'un événement passé. (Le cerveau ne fait pas la distinction entre la réalité et l'imagination) Notre corps tente alors de répondre à nos émotions d'une façon biologique (maladie). De plus, pour faire face à ce stress, il puise dans ses réserves énergétiques .

Que pouvons-nous faire lorsque nous ressentons des émotions désagréables? On les exprime au fur et à mesure qu'elles se présentent, à une oreille attentive et bienveillante. Il arrive que malgré cela, certaines situations émotives demeurent bloquées en nous en raison des croyances limitantes qu'on a sur nous-même ou sur la situation. Un soutien temporaire d'un thérapeute peut grandement nous aider à voir plus clair dans la situation, à transformer ces croyances limitantes et libérer ainsi l'émotion.

Les 6 piliers santé

Il faut accueillir nos émotions pour ce qu'elles sont c'est à dire, l'expression d'un vécu face à une situation précise. On ne doit pas s'identifier à elles. Nous ne sommes pas nos émotions. Elles se manifestent en nous pour nous signaler quelque chose que nous devons identifier, auquel nous avons la responsabilité de remédier en ajustant notre comportement, nos pensées et nos paroles, s'il y a lieu, et laisser passer. Si on comprend le message et qu'on intègre l'apprentissage en lien avec l'émotion, on la transmute...on la transforme en apprenti- sage.

Chapitre 7

Sixième pilier: Le taux vibratoire

Le taux vibratoire est une fréquence que nous émettons selon les émotions que nous ressentons: amour, joie, peur, colère, haine, etc. Cette fréquence va attirer et capter des fréquences similaires; il s'agit de la loi d'attraction. Nous captions, un peu comme des antennes de radio, des fréquences qui sont autour de nous et qui sont similaires à celles que nous émettons.

Les émotions que nous ressentons influencent notre taux vibratoire. Si nous éprouvons continuellement de la colère, et que nous restons prisonniers de cette colère en l'alimentant, nous émettons une vibration, une fréquence qui attire à nous des situations teintées de la même fréquence vibratoire à laquelle vibre l'émotion de colère. C'est la même chose pour des émotions d'impuissance, de perte de contrôle, etc. Toutefois, le plus beau dans tout ça, c'est que le contraire est tout aussi vrai. Par exemple, des émotions de paix intérieure, de contrôle de nous-mêmes, de confiance, etc., attireront des situations teintées

Les 6 piliers de votre santé

de la même fréquence vibratoire. La fréquence de notre taux vibratoire à un impact considérable sur notre santé et notre bien-être et développer notre spiritualité est indispensable pour maintenir nos vibrations élevées.

La spiritualité

Depuis ma lecture, il y a environ 20 ans, du livre d'Éckart Tollé, intitulé *Le pouvoir du moment présent*, je me suis grandement intéressée à l'influence de la spiritualité sur le bien être. Est-ce que le fait de pratiquer la méditation ou des disciplines comme le yoga, le tai chi, la respiration consciente, ou encore la prière, pouvait avoir une influence sur la guérison des gens et sur le maintien d'une bonne santé? Je réponds par l'affirmative à cette question et je partage avec vous deux outils spirituels que j'utilise quotidiennement : la méditation et les rituels.

La méditation

De plus en plus de recherches l'affirment, la méditation, c'est bon pour la santé. Elle calme le système nerveux et aide à créer, dans le cerveau, un chemin vers des états apaisants.

Les 6 piliers santé

La méditation pourrait changer la morphologie de notre cerveau et ainsi avoir une influence sur le vieillissement et les maladies. Contrairement à ce qu'on a toujours cru, le cerveau ne serait pas une masse immuable, il changerait et se modèlerait selon nos expériences, nos apprentissages et nos émotions. L'auteur de renom, Joe Dispenza, affirme que la méditation peut nous aider à nous sortir de l'identification au mental et à nos problèmes, et ainsi transformer la morphologie de notre cerveau et nous permettre d'avoir d'autres possibilités pour notre vie. Se servir de la méditation pour vivre des émotions supérieures tel que l'amour, la paix, la joie pourrait changer notre état intérieur, activer de nouveaux gènes et influencer notre état de santé.

La méditation nous aide à élever notre taux vibratoire dont vous connaissez maintenant tout ses effets.

Les rituels

Les rituels sont une autre façon de nous aider à augmenter notre taux vibratoire à travers la spiritualité.

Les 6 piliers de votre santé

Voici quatre rituels que je vous invite à mettre en pratique et qui peuvent avoir un impact significatif dans votre vie et sur votre santé globale.

Premier rituel: Rituel du matin

(Préparation que vous aurez faite au préalable et que vous utiliserez chaque matin):

- 1- Choisissez une musique ou une chanson inspirante. (une chanson qui vous met dans un état de bien-être, un état de joie, qui vous inspire)
- 2- Faites un montage (sur papier ou sur votre ordinateur) de quelques images qui représentent votre objectif, votre intention. Exemple d'intention: être en santé, faire un travail inspirant, vivre dans un lieu particulier, etc.
- 3- Écoutez votre chanson inspirante en regardant vos images et en ressentant pleinement les émotions élevées qui y sont reliées.
- 4- Lorsque la chanson est terminée, faite une méditation en tâchant de garder votre état de bien être le plus possible.

Les 6 piliers santé

Deuxième rituel: trois raisons d'avoir de la gratitude aujourd'hui

1- Nommez ou écrivez trois raisons pour lesquelles vous avez de la gratitude, de la reconnaissance aujourd'hui en ressentant fortement les émotions qui y sont reliées.

2- Faites une méditation en tâchant de garder votre état interne de gratitude.

Troisième rituel : stop

Quand vous rentrez chez vous après une journée chargée, prenez le temps de vous arrêter vingt minutes, sans bruit et sans écran, pour permettre à votre mental d'arrêter la sécrétion d'adrénaline et de revenir à un état plus calme. Vous pourrez maintenir cet état d'esprit le reste de la journée.

Quatrième rituel : la joie au quotidien

Qu'est ce qui vous apporte de la joie, vous fait plaisir? Trouvez une activité quotidienne qui vous

Les 6 piliers santé

met dans un état de joie : lire un bon livre, prendre un bain avec de la musique et des huiles essentielles, faire une promenade dans la nature, jouer avec votre animal, faire de l'art, jouer de la musique, visiter des amies, etc. La joie doit être l'émotion phare de vos journées...focalisez votre attention sur cette émotion le plus souvent possible. Quels que soient le ou les rituels que vous choisirez, n'oubliez pas que lorsque vous vibrez intérieurement à une fréquence élevée, vous augmentez votre taux vibratoire et attirez à vous des situations ayant le même type de vibration, ce qui va influencer positivement l'ensemble de vos journées.

Autres piliers santé

J'aurais pu ajouter d'autres piliers santé comme bouger chaque jour. De plus en plus de chercheurs sont étonnés des effets positifs de l'exercice physique. Selon certaines études, faire de l'exercice diminuerait le risque de rechute du cancer comme le cancer du sein. L'activité physique a pour effet d'augmenter la chaleur du corps et de détruire ainsi certaines bactéries, tout

Les 6 piliers de votre santé

en éliminant des toxines par la sudation, en plus d'améliorer l'oxygénation du corps. De plus, chez certaines personnes, l'activité physique leur permet de concentrer leurs pensées sur le moment présent et d'oublier leurs problèmes. C'est pour plusieurs un moment de se retrouver seuls avec eux-mêmes. Avoir un contact régulier avec la nature aurait aussi pu faire partie de mes piliers santé.

Conclusion

Un des impacts les plus positifs des piliers santé est de nous amener à un état de bien-être qui aura une influence sur notre façon de comprendre les événements de la vie et d'y réagir, et par le fait même qui amènera notre corps à y réagir lui aussi différemment. Nous avons le contrôle de notre santé et de notre bien être si nous insérons une certaine discipline dans nos vies et c'est de la responsabilité de chacun d'y voir. Ce livret donne un aperçu de mon programme de santé mieux être: Plénitude. N'oubliez-pas que nous sommes tous différents et, par conséquent, pour retrouver la santé et le bien être, et les maintenir, être à l'écoute de ses besoins et regardez en soi-même par l'introspection est primordial. Soyez à l'écoute de vos besoins!

Les 6 piliers de votre santé

*Lire un livre sur le
bien-être et la santé c'est
comme lire un livre sur
l'art de faire du vélo...si
vous ne pratiquez pas
vous
allez rester sur place.*

AUTEUR INCONNU

Mon journal de vie

Bienvenue dans la section : Mon journal de vie. Ce journal a pour objectif de vous permettre un suivi de vos habitudes de vie et alimentaire. Trop souvent les gens ont de la difficulté à savoir ce qui est bon pour eux. Avec votre journal de vie vous pourrez noter vos changements et voir rapidement les effets de ceux-ci sur votre corps, votre humeur et votre énergie.

Si vous avez comme objectif d'améliorer votre santé physique ou émotionnelle je vous recommande de remplir votre journal de vie pendant 21 jours pour être en mesure de bien cibler les changements qui font une différence dans votre vie. Vous pourrez aussi vous y référer, si plus tard certains symptômes semblent revenir. Vous pourrez facilement revoir ce qui vous avait aidé dans le passé et ainsi apporter des ajustements.

Je termine en vous félicitant de faire le choix de prendre soin de vous et ainsi devenir davantage autonome au niveau de vos soins de santé.

Mon journal de vie

Aujourd'hui comment je vais?

0 = aucun 5 = moyen 10 = très élevé

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Jour de la semaine: **L M M J V S D**

Malaise physique: L M M J V S D

1- Ballonnement :

2- Migraine:

3- Brûlement d'estomac:

4- Insomnie:

5- Fatigue:

6- Crampe abdominale:

7- Douleur/inflammation:

8- autres:

Mon journal de vie

Pilier santé no 1

• Le repos

0 = aucun 5 = moyen 10 = très élevé

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

L M M J V S D

1-Nb. heure de sommeil:

2- insomnie:

Pilier santé no 2

• Le jeûne

L M M J V S D

1- jeûne intermitent, oui ou non:

2- si oui :

Combien d'heures sans manger:

Pilier santé no 3

• Alimentation simplifiée

Aliments simples (portion)

L M M J V S D

1- Pousse et germination:

2- Jus vert:

3- Légume cru ou vapeur:

4- Fruit cru ou vapeur:

5- Noix et graines:

6- Bon gras, avocat, lin, olive..etc:

7- Autres:

Aliments transformés (portion)

L M M J V S D

1- Prêt à manger:

2- Fast food:

3- Repas au restaurant:

4- Biscuit-pâtisserie:

5- Boisson gazeuse:

6- Jus commerciaux:

7- alcool:

8-autres:

Mon journal de vie

Évaluation de votre satiété après chaque repas

R : respectée

D : dépassée

NA : ne la ressent pas

L M M J V S D

Matin :

Midi :

Soir :

Pilier santé no 4

- **Les trésors de mère nature**

L M M J V S D

1- Tisane:

2- Suppléments naturels:

3- Verre d'eau:

4- Autres:

Mon journal de vie

Pilier santé no 5

• Gestion des émotions

0 = aucun 5 = moyen 10 = très élevé

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

L M M J V S D

1- Stress:

2- Anxiété:

3- Colère :

4- Impatience:

5- Tristesse:

6- Autre:

1- Calme :

2- Bonheur:

3- Énergie :

4- Autres:

Mon journal de vie

Pilier santé no 6

• Spiritualité

L M M J V S D

- 1- Méditation, visualisation:
- 2- Rituel du matin:
- 3- Rituel du soir:
- 4- Faire stop:
- 5- Vivre vos joies:

Vivre vos joies

Aujourd'hui, qu'est ce que j'ai fait pour être joyeuse?

L M M J V S D

- 1- Bain avec huiles essentielles:
- 2- Souper entres amies:
- 3- Balade dans le bois:
- 4- Lecture:
- 5- Peinture:
- 6- Autres:

Mon journal de vie

Autres piliers santé:

- **Exercice physique**

L M M J V S D

1- Jogging:

2- Marche:

3- Natation:

4- Musculation:

5- Autres :

L M M J V S D

- **Contact avec la nature:**

Bibliographie

Giorgio Mambretti et Jean Sépharin, *La médecine sens dessus dessous et si Hamer avait raison?*, Édition Amrita, 2001, Italie.

Joe Dispenza, *Devenir super-conscient*, Ariane, 2017, Outremont, Québec.

Kelly Brogan, *A mind of your own*, Harper Wave, 2016, New York.

Eckhart Tolle, *Le pouvoir du moment présent*, Ariane, 2000, Outremont, Québec.

Yéléna C.Kentish, *Le pouvoir du jeûne*, 2018, USA.

Dc Richard Béliveau et DC Denis Gingras, *Les aliments contre le cancer*, Trécarré, 2005, Outremont, Québec.