

Le
Guide du Bien - Etre

MON CORPS
CE HEROS

Soucieux de Notre Bien-être

Ressenti de l'Auteur...

« A cet instant, où je me trouve devant mon écran, je suis dans la maison qui porte mon nom, c'est mon corps, j'en suis l'unique propriétaire, personne ne peut me l'ôter, il est à moi, bien à moi. Il est le récit, cellules après cellules, de toute mon histoire, ayant mémorisé depuis le jour de ma conception à aujourd'hui, tous les évènements de ma transformation, de l'ovule et du spermatozoïde qui ont fusionné pour devenir un embryon, puis un bébé, puis l'être humain inachevé que je suis aujourd'hui, façonné par ses parents, son environnement, les personnes rencontrées au fil du temps ainsi que toutes les croyances installées, les règles instaurées, dans mon cerveau depuis l'enfance qui ne correspondent plus à ce que je souhaite maintenant, car :

« On est heureux que lorsque l'on fait des choix personnels. »

NOTRE MAISON
TERRESTRE

NOTRE CORPS

Etat des lieux (lié-eux)

NOTRE TETE

Tour de contrôle: état des commandes

Votre corps, cette maison mérite toutes vos attentions tout au long de votre vie, car si vous restez dehors, vous ne connaîtrez que la façade. Elle abrite tous vos souvenirs même les plus enfouis, les plus intimes.

Vos cellules, nous les imagerons par des murs qui ont tout entendu et n'ont jamais rien oublié, de votre peau à vos muscles, dans les raideurs de votre nuque, des douleurs de votre dos, dans les crispations de vos doigts, de vos pieds, les serremments de votre diaphragme, de votre visage et de vos mâchoires, se reflète toute votre histoire personnelle.

Toute votre existence, sans vous en rendre compte, se traduit dans vos gestes, vos attitudes car votre corps, au delà du verbe, ne peut pas vous mentir. Il est vivant, de votre conception, de votre naissance à aujourd'hui, il est là bienveillant, attentif à vous même. Il est de nature à vous maintenir tout au long de votre vie en bonne santé physique et mentale, il est de nature holistique.

Dès l'enfance, vous avez réagi à des pressions d'ordre familiales, sociales, morales, vous avez obéi, écouté, supporté comme vous le pouviez et pour vous conformer, vous vous êtes souvent oublié et déformé pour convenir aux normes de la société et de votre entourage.

Naturellement, intrinsèquement, votre corps est harmonieux, dynamique, gai, plein d'énergie, et à ce corps s'est substitué un corps étranger, retravaillé, pas toujours avec l'image que vous souhaiteriez avoir et vous le rejetez, vous l'acceptez mal.

Pourtant, il sera toujours là, fidèle et sera là jusqu'au bout de votre vie, alors aimez-le, prenez soin de lui. Bien sûr, vous me direz que c'est la vie, c'est comme ça, on n'y peut rien, on vieillit.

Et bien, je vous dis qu'il est toujours temps de faire quelque chose, qu'il n'est jamais trop tard pour se reprendre en mains.

[...]

NOTRE CORPS

PERFECTION

de la

NATURE

Notre corps comme je l'ai déjà expliqué est notre véhicule pour vivre et son entretien nous incombe, le soigner, le laver, l'entretenir, l'alimenter et le distraire aussi fait partie de sa bonne santé. Toute dépendance et dérive est possible, en prendre conscience permet d'y remédier.

Les tentations sont nombreuses et la vigilance est donc de mise, dans notre monde moderne.

Il existe suffisamment d'informations, télévision, journaux, magazines, Internet, campagnes diverses et variées pour prendre soin de soi, encore faut-il écouter, entendre, regarder, s'intéresser.

Les dépendances sont subtiles et votre corps peut par jeu, pour expérimenter, essayer ces jeux qui peuvent devenir dangereux.

Dépendance à l'autre, vie par procuration, dépendance à la nourriture...

Notre première dépendance naturelle est la dépendance au sucre, celle qui nous est transmise par notre mère dès

la naissance, le lait sucré, première expérience au goût, à la nourriture.

Le sucre est nécessaire au corps, il est important de savoir que dans l'alcool, nous retrouvons un taux de sucre, les viticulteurs et les industriels le savent parfaitement, puisque les taux de sucre dans l'alcool sont réglementés, que les vins, les alcools et les aliments sucrés sont des sources de convivialité et de plaisir. La dépendance au tabac, aussi est source de rencontres et d'appartenance à un groupe.

Notre éducation alimentaire est remplie d'empreintes de goûts, d'odeurs, de saveurs, connectées à nos liens affectifs.

Mentalement et physiquement, nous savons pertinemment, quand nous sommes dépendants, et notre corps, par ces maux, nous donnent des avertissements, nous alerte ; l'écoutons nous ? Lui cherche toujours à s'adapter et réparer tant qu'il le peut. Aucun remède, le plus scientifique, puisse t-il être ne marchera, sans prise de conscience de soi-même et

guérir de nos dépendances ne dépend que de nous ; bien sûr, nous aurons besoin d'être aidés et tout à fait souhaitable de le faire.

[...]

NOTRE MAISON

RENOVEE

NOTRE CORPS

1. MENAGEZ VOUS

On imagine souvent que tout changement
nécessite un grand bouleversement difficile

Tout commence à partir de vous

Commencez par vous ménager

Votre tension s'en trouvera améliorée

Faites chaque chose en son temps

2. IGNOREZ LES PETITS PROBLEMES

Ne laissez pas les petites tracasseries
vous polluer l'existence

Considérez les problèmes
comme des obstacles mineurs

Restez serein

3. UN JOUR A LA FOIS

Nos soucis ne le sont que par anticipation
Ils n'ont aucune raison d'être

Nous produisons nous-mêmes les problèmes
Concentrez vous sur l'instant présent

Demain est un autre jour

4. PRENEZ LE TEMPS D'ETRE A L'HEURE

Habituez vous à partir quinze minutes à l'avance

Vous éviterez le stress du retard
Si aucun élément imprévisible ne se présente

Vous aurez le temps de vous détendre
Avant votre prochain rendez-vous

[...]