

ÉTINCELLES DE VIE

Étincelles Divines

Juin 2016

N°5

Mensuel gratuit



Dossier spécial ÉTÉ : Minceur et régime « en Conscience »

Retrouvez aussi :

- des recettes
- Bien-être au naturel
- le livre du mois
- l'Amethyste
- des poésies...

Un coiffeur au grand coeur !

*Myriam peint la vibration
de l'Âme incarnée*

La maladie de LYME :
Cette maladie, encore mal diagnostiquée

Nous voilà arrivés au mois de juin, au moment des épreuves, du bac, de la fin de l'année scolaire et des premiers départs en vacances. Depuis le mois de mars, la VIE dans les foyers a repris sont court, avec le printemps et les rares moments de journée ensoleillée qui nous ont permis de rallumer nos flammes intérieures, en attendant l'été !!!

Les évènements politiques et autres manifestations sont ce qu'ils sont, à chacun son jeu de «rôle» pour faire avancer notre pays et nos consciences. Vous pouvez à votre niveau participer aux changements en instaurant, pour commencer, la paix à l'intérieur de vous. Êtes-vous et vous sentez-vous en paix, dans votre coeur, dans votre corps, dans votre tête ? Comment vibrez-vous ? Comment vous nourrissez-vous ? Chacun a son lot de problèmes et de difficultés qu'il essaye de gérer tant bien que mal, mais si votre coeur est en paix, alors vous pourrez affronter n'importe quelle adversité.

Les vacances approchent à grand pas, et certains ont déjà entrepris de maigrir pour rentrer dans leur maillot de bain, mais aussi en prévision du regard de « l'autre ». C'est pour ces raisons que le magazine a tenu à faire un dossier spécial « minceur et régime, en conscience » afin de vous donner toutes les clés susceptibles de vous aider, tout en vous respectant !

En vous imaginant tous les jours, trois choses ; belle (beau) et en joie, avec votre poids idéal et le corps que vous aimeriez avoir, vous pourriez commencer à mettre en place de nouveaux comportements.



Le magazine Étinzelles de Vie, prend aussi des vacances. Il n'y aura donc pas de publication en ligne pour les mois de juillet et août. Nous reviendrons donc en force, bronzée, pleine d'énergie, de joie et de choses à vous raconter, pour le mois de septembre 2016.

Nous espérons vous retrouver nombreux, en pleine forme, heureux et en paix avec votre vie. Nous espérons également recevoir de nombreux témoignages pour les publications prochaines, car même s'il n'y a pas de magazine pour juillet et août, nous assurons toujours la partie communication / administrative, donc, pas de soucis, on répondra à vos questions, à vos attentes et à vos prochains témoignages.

Merci pour vos lectures, vos commentaires, vos partages, vos implications, et votre intérêt pour le magazine, merci pour tout, et au 15 septembre !!!

Et puis surtout, passez de très, très bonnes VACANCES !!

Angélique - Rédactrice



SOMMAIRE

Bienvenu pour ce 5^{ème} numéro du mois de Juin 2016

- 1 **ÉDITORIAL**
- 2 **Sommaire**
- 3 **La mélodie du Destin - Poésie**
- 4 **Un coiffeur au grand coeur - Interview**
- 7 **Cake au CHORIZO - Cuisine du SUD**
- 8 **La maladie de LYME - Interview**
- 10 **L'Améthyste - La pierre du mois**
- 12 **Bien-être au NATUREL - Santé**
- 13 **Salade JUIVE - Cuisine du SUD**
- 14 **Échos d'une âme pérégrine - Livre du mois**
- 16 **Vibration d'âme incarnée - Témoignage**
- 20 **DOSSIER SPÉCIAL ÉTÉ**
« Minceur et régime, en Conscience »
- 47 **La CAPONATA - Cuisine de SUD**
- 48 **Les MERVEILLES - Cuisine de SUD**
- 49 **L'ami sourire - Poésie**
- 50 **Remerciement et Contact**

Avec l'aimable collaboration de Lydie et d'Anne.

Chroniqueuse



- Destination
- Découverte
- Recette
- Films
- Livres
- Correctrice

Chroniqueuse Pascale

Région Sud-Est
Languedoc-Roussillon - Hérault



- Recettes
- Rubrique Artistique
- Découverte
- Livres
- Correctrice

Chroniqueuse Angélique

Région Sud-Ouest
Midi-Pyrénées - Hautes-pyrénées



- Graphisme
- Maquette
- Conception
- ...
- Recettes
- Livres
- Spiritualité



Vous souhaitez participer à ce beau projet ? Vous souhaitez de chez vous, devenir chroniqueur (se) du magazine ? Vous souhaitez représenter votre région ? Vous avez des moments de libre dans votre emploi du temps pour vous consacrer une fois par mois à une rubrique ?

Contactez le magazine à etincellesdevie@orange.fr

Merci,





La mélodie du DESTIN

Christiane.C

*Une mélodie à la saveur amère
Vient balayer ce doux chant d'hiver
Et mon coeur change d'humeur
Au gré houleux de ces airs !!!
Allez violoniste de la vie
Joue tes accords de folie,
Allant dans tous les sens
Remuant tous mes sens...
Je ne peux qu'être résigné
Sans tenter de m'y opposer
Car vouloir me révolter
Serait en vain m'essouffler !!!
La peine et la colère à cette heure
Ont mis de côté mes joies
M'ont fait éloigner ce bonheur
Qui fut mien autrefois...*



Un coiffeur au grand Coeur !

Entretien avec Guillaume, le coiffeur au grand cœur !

Guillaume me reçoit en ce vendredi matin, avant l'arrivée de ses clientes. Il arbore son magnifique sourire qui le rend si sympathique.

Autour d'un petit café, il va me parler du projet qu'il a mis en place en novembre 2014 : « la coupe suspendue ».

Pascale.P

Guillaume, tu es coiffeur depuis 30 ans, ce métier était-il une vocation ?

Oui, complètement et passionnément !

Tu es installé à la Peyrade (Hérault) depuis 8 ans maintenant, que retires-tu de ces années ?

Après avoir été salarié, et coiffeur à domicile, j'ai ouvert mon premier salon à Poussan, j'y suis resté 4 ans, puis j'ai décidé de fermer Poussan et d'ouvrir mon salon à La Peyrade.

J'ai voulu créer un salon jeune, moderne, un salon déco pop art, un lieu de vie avant tout, où l'on peut s'arrêter et boire un café, c'est aussi un lieu d'exposition pour créateurs...

Je n'en retire que de la joie, ce salon me correspond complètement.

Quels rapports entretiens-tu avec ta clientèle ?

C'est un rapport passionné, j'adore mon métier, mais aussi un rapport convivial.



Comment t'es venue cette idée de la coupe suspendue ?

J'ai réduit mon temps de travail pour profiter de la vie, mais mon compagnon et moi n'avons pas d'enfants, et nous souhaitons faire une belle action pour les autres.

Nous avons donc réfléchi à l'action qui collerait le plus à notre état d'esprit, et l'idée de la coupe suspendue, m'est apparue comme une évidence. Après avoir effectué quelques recherches, je me suis mis en contact avec une coiffeuse de Toulouse, la seule à appliquer la coupe suspendue en France, elle m'a donné des conseils, mais surtout je voulais définir un cadre légitime à ce projet.

Qu'est-ce que la coupe suspendue ?

C'est comme le café suspendu, une coupe payée par les dons de mes clientes qui permet à une personne dans la précarité de pouvoir se faire coiffer.

Qui t'a soutenu dans cette démarche ?

Philippe Laprade, c'est un ami d'enfance, mais c'est aussi le directeur de la MLI (mission locale d'insertion de Frontignan La Peyrade), Yolande Puglisi, une élue de la ville de Poussan, qui a trouvé l'idée formidable et m'a donné un coup de pouce et m'a soutenu.

Un coiffeur au grand Coeur !

Suite...



As-tu dû affronter des difficultés ?

Non pas vraiment, je dirais plutôt le contraire, les associations d'aide ont trouvé l'idée vraiment intéressante, et le projet s'est mis en place rapidement et efficacement.

T'es-tu heurté à des réticences ?

Non aucune.

Concrètement, pour la clientèle habituelle, comment cela se passe-t-il ?

L'idée de départ était de redonner aux gens l'envie de donner, de partager, en toute transparence, mais surtout de commettre un acte solidaire, tout en sachant où va l'argent que l'on donne.

Chacun, chacune, fait un don à sa mesure au moment du paiement de la prestation, cela peut aller de 50 cts à plus... Nous cumulons tous ces dons, et dès que nous arrivons à 15 euros, nous pouvons proposer une coupe, l'autre moitié du prix étant complétée et offerte par le salon.

Quel est le pourcentage de personnes qui participent ?

Je dirais 70% !

Nous sommes passés sur France 2 récemment, et quelqu'un qui habite la Réunion a vu l'émission, nous a fait parvenir un chèque pour collaborer ! 10000 km parcouru par ce chèque et beaucoup de joie et d'émotion pour nous !!

Le passage au journal a permis une affluence de dons et l'implication de La MLI de Poussan et Sète.

Que pensent les clients de cette initiative ?

Cela représente un aspect positif, ces personnes donnent car le don passe par un circuit court et transparent, comme je l'ai déjà dit, ils savent où va leur argent, ils ont retrouvé le goût de donner et ça c'est une belle victoire !

Comment cela se passe-t-il pour les bénéficiaires de la coupe suspendue ?

Les personnes viennent avec un bon de la part des services sociaux (d'où l'importance du cadre légitime dont je parlais tout à l'heure).

Nous les recevons comme tout client lambda, dans un créneau horaire qui leur convient, aucune stigmatisation. Ils sont accueillis comme nous avons l'habitude de la faire, avec un petit café, on discute de leur coupe, cela crée du lien social, et cela leur permet de retrouver l'estime d'eux même.

Dans quel état d'esprit se trouvent-ils lorsqu'ils arrivent et quand ils partent ?

Ils arrivent timides, on les sent meurtris, gênés, mais une simple coupe, un café rallume l'étincelle dans leurs yeux !

Leur venue peut être motivée par un entretien d'embauche, une envie de se sentir à nouveau dans le circuit...

Ce sont des personnes qui ont vécu des moments difficiles, des accidents de la vie. « Femmes en Languedoc » nous envoie des femmes qui ont besoin de retrouver confiance en elles.

Un coiffeur au grand Coeur !

Suite...

Contactez Guillaume au 0467782022



Que retiens-tu de cette expérience ?

Je suis heureux d'avoir mis cela en place, ça me fait grandir et cela me prouve que tout est encore possible !

Quel message souhaitez-tu faire passer ?

Au public : que je suis fier, parce que finalement la générosité existe. Je remercie tous ceux qui participent et contribuent, en rendant cela possible.

Aux professionnels : je souhaiterais vraiment que cela fasse des émules. C'est tellement enrichissant, que j'aimerais que tout le monde puisse vivre une telle expérience.

Si des professionnels veulent me contacter pour en savoir plus, je peux les orienter, avec grand plaisir.

Je ne fais pas du business avec du social, mais je mets mon business au service du social, la nuance est grande !



Le Carré rose et vert c'est tous les dons et derrière les coupes suspendues en attente.

Si tu n'avais qu'un seul mot à dire, quel serait-il ?

Un seul mot n'est pas possible ! Je suis intarissable !!!

Je dirais donc « une magnifique aventure humaine ». La boucle est bouclée, je suis heureux.

Et pour finir, je considère que le rôle des commerçants, des artisans est de remettre l'humain au centre des préoccupations, pour créer le lien social, sans l'humain, le commerce et l'artisanat ne sont rien !

Merci infiniment Guillaume

Merci à Étincelles de Vie de me permettre de partager cette expérience.

Retrouvez Guillaume sur sa page Facebook : Guillaume Coiffeur

Cake au CHORIZO

Angélique.P

CUISINE du SUD

Ingrédients pour 6 personnes :

- 200 grs de farine
- 3 càs d'huile d'olive
- 10 cl de lait chaud
- 3 oeufs
- 75 grs de fromage rapé
- 1 chorizo entier
- 200 grs de chèvre frais
- 1 sachet de levure
- sel et poivre

Préparation :

1) Mélangez la farine, les oeufs, la levure, le sel et le poivre.

Ajouter l'huile, puis le lait tiède.

Ajouter le fromage rapé, puis le chorizo et le chèvre frais, coupés en petit morceaux.

2) Mélangez le tout.

3) Versez dans un moule à cake beurré et mettre au four 45 mn.

Et voilà, c'est prêt !!

A déguster tiède ou froid avec une salade.



Bon appétit !!!

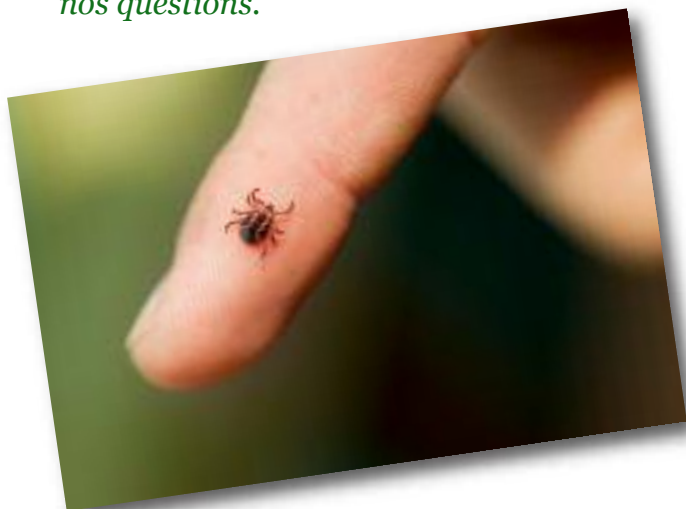


La Maladie de LYME

*La maladie de Lyme ou « borréliose de Lyme » est une maladie infectieuse due à une bactérie appelée *Borrelia burgdorferi*, transmise par l'intermédiaire d'une piqûre de tique infecté. Cette zoonose (infection par parasite) peut toucher plusieurs organes et système, la peau mais aussi les articulations et le système nerveux. Non traitée, elle évolue sur plusieurs années ou décennies en trois stades de plus en plus graves.*

Nous avons rencontrés Colette, qui souffre de cette maladie et qui a bien voulu répondre à nos questions.

Angélique.P



Bonjour Colette,

Parle-nous un peu de toi, qui es-tu Colette ?

Je suis Secrétaire de Mairie, actuellement en congés maladie dans l'attente de ma retraite anticipée, avec plus de 40 années de travail au sein de la commune d'Arreau, j'ai « usé » pratiquement 4 maires, je suis rentrée en Mairie exactement le 15 juin 1976.

Tu as appris que tu avais la maladie de Lyme, qu'est-ce que c'est ?

La maladie de Lyme est quelque chose de surnaturel, on ne peut pas vraiment savoir, mais quand on le découvre c'est indescriptible.

Comment l'as-tu attrapé et comment t'es-tu rendu compte que tu avais été piqué ?

En fait, je ne sais pas dans quelles circonstances cela s'est produit, j'ai eu à plusieurs reprises des tiques agrippées sur mon corps, dont une fois sur la poitrine, c'est même mon fils qui me l'a retirée.

Qu'est-ce que cela a généré en toi, comme difficulté pour ton corps, pour ton mental et ton moral ? As-tu des symptômes ?

Chez moi pseudo polyarthrite rhumatoïde, depuis 2012, avec des douleurs intenses aux niveaux des ceintures (cervicales, épaules, hanches) et lors de mes premiers symptômes, je hurlais de douleur ne pouvant plus faire un seul pas.

Est-ce qu'il y a des médicaments pour t'aider à éradiquer cette maladie ?

NON : le seul soulagement des douleurs c'est avec des traitements à base de corticoïdes.

Est-ce que la maladie peut évoluer et évoluer t'elle chez toi ?

Pour mon cas perso, la maladie de Lyme, non comptant de m'avoir provoqué cette pseudo polyarthrite, la cortisone que je suis obligée de prendre (je ne peux pas arrêter le traitement) m'a aussi provoqué :

- une chorioretinite séreuse centrale de l'oeil droit, maladie rare (tâche au centre de l'œil relativement gênante, impossible à traiter par médicaments, toujours à cause de la cortisone, et pas de traitement laser, car dangereux dans mon cas).

- une perte de l'ossature des mâchoires, j'ai donc toutes les dents qui bougent et je suis dans l'obligation de me faire enlever la majorité de la dentition, je devrais porter deux appareils dentaires.

- un changement du bilan sanguin, je suis limite diabète.

Peut-on en guérir ? Non

Maladie de LYME

Suite...



Comment arrives-tu à surmonter les épreuves ?

Quand une telle chose se présente à toi, le moral est quelque chose de primordial, j'ai eu de très mauvais moments, mais l'entourage familial est très important, je suis aussi en contact avec d'autres personnes atteintes de cette maladie, qui n'ont pas forcément les mêmes symptômes que moi, car il faut savoir que l'on ne connaît pas vraiment ce problème à fond, et il serait temps que quelque chose soit fait à ce niveau.

Quelles émotions t'ont accompagné et t'accompagne encore aujourd'hui, et ce, tout au long de ce parcours ?

Il y a des jours, où l'on a envie de tout laisser tomber, mais il ne faut surtout pas, je positive en me disant qu'un jour ou l'autre, un traitement sera trouvé.

Aujourd'hui, comment le vis-tu ?

Bien malgré tout, j'essaie de ne pas trop y penser et de vivre tout à fait normalement.

Magazine ÉTINCELLES de VIE - 9

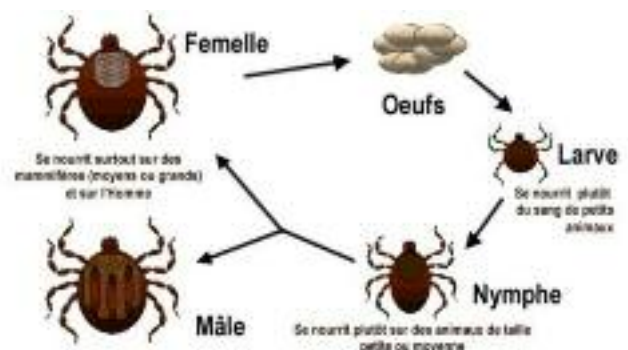
As-tu un dernier mot à faire passer, un conseil... ?

Oui, surtout à toutes les personnes qui souffrent tout d'un coup énormément des articulations, surtout demander à votre médecin de faire le test de la maladie de Lyme.

J'ai eu de la chance d'avoir le mien qui est très concerné, et m'a bien expliqué que l'on ne pensait pas systématiquement à ça, or, chez certaines personnes, cela peut s'avérer beaucoup plus grave que pour mon cas, sachant que tous les organes vitaux peuvent être atteints (cœur, reins etc...).

PROTEGEZ-VOUS CORRECTEMENT : que ce soit pour une balade, pour aller aux champignons ou autres activités en nature.

Merci Colette,



L'Améthyste

La pierre semi-précieuse du mois

Tous les mois, retrouvez dans le magazine Étincelles de Vie, un minéral, ou une pierre semi-précieuse, expliqué et commenté par Anne, créatrice et vendeuse de bijoux et passionnée de minéraux.



Une pierre vous délivre ses oligo-éléments par contact de votre peau ! Il est donc important de la porter contre vous.



A quoi ressemble l'Améthyste et d'où vient-elle ?

Beaucoup connaissent cette magnifique pierre de couleur violette plus ou moins foncée. Elle vient principalement du Brésil ou d'Uruguay pour les meilleures qualités. Une pierre existe sous différentes formes : polie, brute, tout dépend de l'utilisation que vous souhaitez en avoir.

L'améthyste brute est reconnaissable par son socle gris foncé et ses pointes d'un violet soutenu. Dans cette forme, la pierre est dans son état d'origine. Polie, elle est plutôt destinée à être portée en bijoux ou en pierre roulée pour la glisser dans la poche ou sous un oreiller.

Pourquoi choisir une améthyste ?

C'est la pierre qui correspond au chakra coronal. Celui de la clairvoyance, du sommeil sain et réparateur. Elle nettoie le mental et chasse les pensées obsessionnelles. Dans une chambre à coucher elle va favoriser un sommeil paisible. Elle se recharge à la pleine lune. Une géode dans une pièce purifie l'atmosphère et procure détente et paix.

Mais on peut la choisir tout simplement parce que sa couleur nous plaît (même si ce point n'est pas anodin) ou tout simplement pour ses vertus et bénéficier ainsi de son énergie.



Comment la choisir ?

En vous laissant guider ! Vous laissez parler votre intuition et votre décision ne pourra être que la bonne. Si malgré tout vous hésitez ou ne savez pas, un bon lithothérapeute qui connaît ses pierres et ses énergies pourra choisir une pierre de très bonne qualité pour vous ou pour celui ou celle à qui vous souhaitez l'offrir.

Ce point est important lorsque vous souhaitez « travailler » avec. A partir du moment où vous allez acquérir un minéral, le plus important sera toujours la qualité, les conseils et les connaissances du vendeur.

Comment la purifier ?

Le plus simplement du monde ! Avec de l'eau la plus pure possible ! Eviter vraiment l'eau du robinet ! Une eau de montagne en bouteille ou puisée à la source sera parfait !

Il existe cependant énormément de méthodes de purifications (terre, encens, géode, coquille st jacques etc...).

Si vous préférez la terre choisissez un bon endroit, pour l'encens le mieux sera le benjoin ou la sauge.

Dès que vous avez votre minéral et surtout avant de l'utiliser ou de le porter, il est primordial de le purifier afin qu'il s'adapte ensuite à votre énergie. Vous pouvez par exemple le faire tremper dans un bol d'eau, le laisser sécher naturellement et ensuite, le passer dans la fumée de l'encens. A ce stade, on aura une très bonne purification.

L'Améthyste

Suite...

La pierre semi-précieuse du mois



Le moins cher restera toujours la pierre roulée. Destinée à être glissée par exemple dans une poche, elle est polie d'une manière « générale ». Son prix varie toujours en fonction de sa qualité et de sa taille (comptez une fourchette entre 4 et 6 €, pour une pierre de bonne qualité bien sûr !)

Les druses, qui sont les améthystes brutes, sont quant à elles plus ou moins abordables, toujours pour les mêmes raisons.

Vous pouvez trouver des petits morceaux de druses mais aussi des géodes qui peuvent avoir des tailles impressionnantes !

Ensuite, les pierres polies, souvent serties et montées en bijoux pour vous accompagner dans votre quotidien.

Merci,

N'oubliez pas de renouveler la purification régulièrement (la fréquence dépend de votre utilisation).

Ne pas confondre également Purification et rechargement !

Et enfin...

Profitez d'elle et de ce que la nature nous offre si généreusement ! Eviter de laisser toucher votre pierre ou même de la prêter, pour une question d'énergie évidemment !

Quelle est son prix ?

Tout dépend bien évidemment de sa taille, de sa nature (brute, polie) mais surtout de sa qualité !

On peut trouver des minéraux à tous les prix. Mais attention ! Si celle-ci est vraiment peu chère, c'est sûrement dû à une qualité inférieure. Soyez également vigilant concernant les pierres teintées (souvent cela concerne l'agate) ou reconstituées (comme la Turquoise) !

Nota bene : la turquoise reconstituée consiste à récupérer des chutes de turquoise après la taille par exemple et ensuite de les agglomérer entre eux avec du plastique. Nous n'avons donc plus la même qualité ni même une « vraie » turquoise même si elle en contient. Son prix est forcément plus avantageux.



Retrouvez Anne,
tous les mois sur
Étincelles de Vie,
ou sur sa page
Facebook : Anne
Louvel-Genest



Bien-Être au NATUREL

Rubrique Nature / Plantes



Pour appuyer le dossier « minceur et régime en conscience », voici plusieurs plantes à prendre pour nous permettre de dégonfler, de s'alléger, ou pour nous aider à retrouver un corps plus en harmonie avec celles, et ceux que nous sommes.

Coupe faim naturel !

La **gomme de Caroube** ne se digère pas. Elle gonfle dans l'estomac au contact de l'eau. Elle ôte la sensation de faim. L'idéal pour éviter de craquer en plein régime !

Comment l'utiliser : Mettre une cuillère à soupe de gomme de caroube dans un verre d'eau, à boire avant chacun des principaux repas, jusqu'à l'obtention des résultats escomptés.

Pour dégonfler !

L'orthosiphon est fortement diurétique. Elle peut accélérer la perte de poids, notamment pour les personnes qui ont tendance à gonfler (à cause d'un excès d'eau).

Comment l'utiliser : Prendre 50g d'orthosiphon et verser dessus 2 litres d'eau bouillante. Laisser infuser 10 min, filtrer et boire dans la journée. Ne pas oublier en parallèle d'éviter le sel dans l'alimentation.

Anti rétention d'eau !

La piloselle pour des kilos en trop et la rétention d'eau. Les flavonoïdes présents dans cette plante contribuent à son action diurétique. Ils facilitent l'élimination de l'eau mais aussi du sel retenu dans les tissus.

Comment l'utiliser : Infusion: 5 à 10g de plante séchée pour 1 litre d'eau bouillante. Laisser infuser 10 min, filtrer. 1 tasse le matin, 1 le midi, pendant les 15 premiers jours de votre régime. Ne pas oublier en parallèle d'éviter le sel dans l'alimentation.

Pour éliminer sans risque !

Les queues de cerise peuvent faciliter la perte de poids, parce qu'elles ont une action diurétique sûre et sans effet indésirable dus aux flavonoïdes et sels de potassium qu'elles contiennent.

Comment les utiliser : Faire macérer 20g de queues de cerise dans un litre d'eau pendant 12 heures puis les retirer et les faire infuser pendant 10 min dans un litre d'eau bouillante. Filtrer et boire 1 tasse matin, midi et soir après les repas, jusqu'à la fin du régime.

Contre la cellulite !

La reine-des-prés est réputée pour faciliter l'élimination urinaire de l'eau, ce qui justifie son indication dans les cures d'amincissement, en particulier, la résorption de la cellulite.

Comment l'utiliser : Infusez 1 cuillère à soupe de sommités séchées pour 1 tasse d'eau à peine frémissante (pas bouillante sinon l'efficacité de la plante sera altérée), laisser infuser 10 min. Boire 3 ou 4 tasses par jour (la première à jeun).

(Certaines plantes ont des contres indications, veuillez vous renseigner avant toutes utilisations auprès de votre médecin ou de votre pharmacien).

Pensez aussi au thé vert, pour ne plus stocker les graisses et à l'artichaut pour mieux digérer et le guarana pour brûler les graisses...

Salade JUIVE

Angélique.P

CUISINE du SUD

Ingrédients pour 6 personnes :

- 4 poivrons rouges
 - 4 poivrons verts
 - 6 tomates
 - 3 oignons
- (dans la vraie recette, il n'y a pas d'oignons, mais 3 ou 4 gousses d'ails)
- huile d'olive
 - sel et poivre



Préparation :

1) Coupez en deux, lavez et épépinez les poivrons.

- Coupez les tomates en deux.

- Placez le tout sur une plancha bien huilée ou dans un four, thermostat 8 (240°). Tournez, le tout, régulièrement jusqu'à ce que la peau cloque et devienne un peu noire.

- Rajoutez les oignons, coupez en fine lamelle et faites-les revenir.



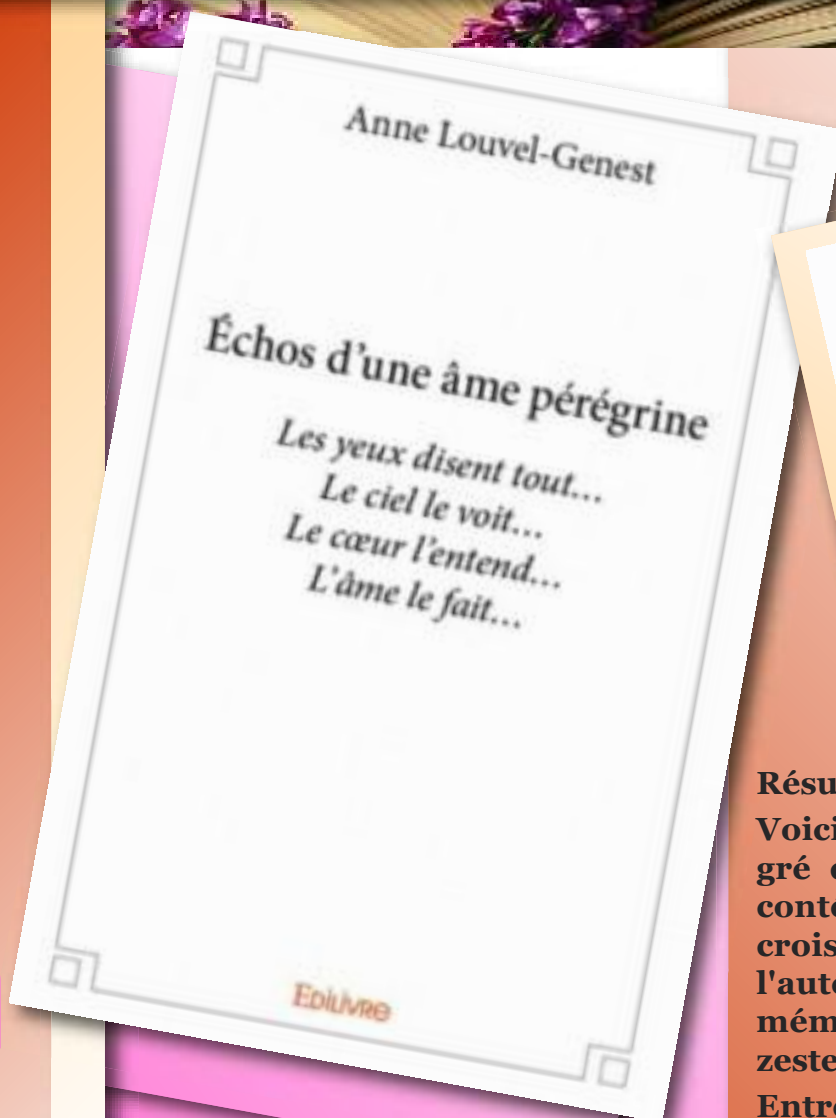
2) Vous pouvez enlever la peau des poivrons. Coupez le tout, en petits morceaux et mélangez le tout. Sel, poivre, et huile, au frigo pendant 24h.

Cette salade doit être servie très fraîche, accompagnée d'oeufs au plat ou de ventrèche.



Échos d'une âme pérégrine

Le livre du mois



Résumé :

Voici un voyage intérieur au gré des expériences de vie contées par des âmes croisées sur le chemin de l'auteure. Un recueil de mémoires saupoudré d'un zeste de ressenti intime...

Entremêler en synergie toutes les âmes en une seule âme où chacun a tout loisir d'y reconnaître un fragment identitaire. « O mitakuye oyasin » (Nous sommes tous liés)...

Pour tous renseignements une adresse mail :
annelouvelgenest@gmail.com

Auteure d'un roman initiatique et d'un recueil de poèmes sur « le grand passage d'un être cher », Anne Louvel-Genest, énergéticienne, lithothérapeute et créatrice de bijoux en pierre naturelle, nous livre un troisième opus de poèmes à clefs.



Échos d'une âme pérégrine

Suite...

Le livre du mois

Le magazine Étincelles de Vie a rencontré Anne, auteur de son 3ème livre et recueil de poésie qui traite de la vie et de la façon de la vivre avec ses joies et ses peines.

Anne, tu as écrit un livre qui s'intitule « Échos d'une âme pérégrine », peux-tu nous en dire plus ?

Comme je le disais à mon éditeur, ce sont pour moi, des échos d'âmes. J'ai voulu coucher sur le papier tous les maux que l'on peut rencontrer dans notre vie mais toujours avec un dénouement positif et spirituel. Nous pouvons faire de nos épreuves une force. J'utilise toujours dans mes écrits la première personne du singulier même si cela ne me concerne pas, parce que justement cela peut un jour nous concerner. Je trouve que cela confère davantage d'authenticité où chacun peut s'y retrouver.

Qu'entends-tu par « âme pérégrine » ?

Une âme pérégrine est une âme qui voyage. Les voyages forment paraît-il la jeunesse ! Pour moi, il donne un sens à chaque rencontre. Il nous apprend sur l'autre autant qu'il nous apprend sur nous-même.

Comment en es-tu venue à poser des mots sous forme de poésie et pourquoi la poésie ?

La poésie regroupe pour moi tous les sens. On peut l'entendre autant que la chanter. On peut goûter ses mots au travers de ses rimes. On touche facilement le sens et les sens. On arrive à sentir l'atmosphère qui s'en dégage. C'est court, c'est simple et compliqué à la fois. On aime ou on n'aime pas, mais on n'y est rarement indifférent ! La poésie m'a toujours percuté par ses sens profonds qui sont dus à tous ses éléments. Elle s'est imposée à moi comme une évidence.

Quel genre d'émotion ton livre recèle et quel genre d'émotion veux-tu faire passer ?

L'amour bien sûr ! Le vrai ! Celui qui est au détour de nos épreuves, dans une main tendue, dans nos espoirs en la vie, en nous.

Quel message délivres-tu avec cet opus ?

Que l'impossible est possible si nous savons nous aimer et aimer l'autre. Que les épreuves, nous pouvons les transformer d'une manière extraordinairement belle.

Il n'y a pas « de petites épreuves », il y a juste ce que nous en faisons.

Un autre livre en prévision ?

Oui ! Je travaille actuellement sur des nouvelles.

Merci Anne,



**Vous pouvez trouver son recueil de poésie aux Éditions Édilivre
Sur sa page Facebook à Anne Louvel-Genest
et sur son Blog :
<http://pierresetparchemins.unblog.fr/>**

Vibration d'Âme incarnée

Témoignage



Myriam

Le dessin, la peinture et le modelage sont les outils que j'ai choisis pour exprimer ce qu'il y a de plus beau en moi.

J'ai commencé par dessiner à l'âge de 12 ans, mon premier dessin fut le visage de Beethoven, en clair-obscur, que j'ai reproduit selon un modèle. C'est lorsque j'ai vu la réaction de mes parents en voyant le dessin, que j'ai compris que j'étais capable de reproduire ce que je voyais, j'ai donc continué le dessin, puis sont venues les couleurs à la pastel grasse et par la suite à l'âge de 13-14 ans, j'ai découvert la peinture à l'huile, puis l'acrylique que j'utilise plus particulièrement aujourd'hui, et c'est là que mon rêve de devenir peintre, un jour, à débiter.

La beauté de la nature et surtout l'harmonie, la paix qui s'en dégage, étaient et sont toujours, mon inspiration première. Elles m'inspirent au plus profond de mon âme.

La texture, les couleurs, le mélange de couleurs, la technique de la peinture m'ont très vite passionné. J'aimais me retrouver seule devant la toile blanche, le geste lent était reposant, apaisant, c'est ce que je pourrais nommer aujourd'hui rentrer en méditation, en état de paix.

Enfant, je me sentais dans un monde qui m'était inconnu, que je ne comprenais pas vraiment, j'étais souvent dans mes rêves, car ce monde ne correspondait pas à ce que je ressentais au fond de moi. Je me sentais en insécurité en dehors de la maison familiale, j'étais plutôt sauvage, timide et j'avais bien du mal avec la communication et la relation à l'autre.

Seule, dans la nature, mes réflexions étaient basées sur l'existence de la vie, sur le pourquoi nous sommes là, c'est quoi la terre, c'est quoi le ciel, sommes-nous mort ou vivant, dans un rêve ou une réalité, il y a-t-il autre chose que ce que je vois avec mes yeux physiques, etc.... ! J'étais très attiré par les cours de catéchisme et la sœur « Marie-Claude » qui nous l'enseignait était devenu pour moi une référence. Je voulais être comme elle et l'amour pour Jésus, transmis par ma mère aussi, prenait de plus en plus de place à l'intérieur de moi.

Pour autant, très vite à l'adolescence, je comprenais que la religion n'était pas ma voie.

Très tôt en quête du sacré, c'est en 2006 que la capacité à canaliser des informations du monde subtil s'est manifestée en moi.

En 2012, je quitte mon poste de dessinatrice en bureau d'étude paysage, pour reprendre les rênes de mon destin, faire de ma vie un choix et non pas une obligation.

Par la suite, j'ai fait la rencontre unique et magnifique, avec Marie Odile SANSALUT et ses enseignements, que je reconnais initiatiques.



Vibration d'Âme incarnée

Suite...

Témoignage



J'ai vécu à travers ses séminaires, des expériences humaines riches de sens, ou j'ai pu me rapprocher de moi, comprendre les blocages émotionnels, les laisser s'exprimer en toute sécurité et ainsi accueillir en mon être plus de confiance, mais surtout rencontré et reconnaître l'âme que je suis. Cela m'a permis de confirmer la voie dans laquelle je me suis engagée, me mettre au service de mon âme, de la conscience pure Amour que je considère comme l'harmonie Universelle.

À partir de là, j'ai décidée de mettre l'outil de la peinture, que j'ai choisi pour cette incarnation, au service de l'éveil de la conscience, du vivant en nous, pour contribuer à faire grandir l'amour et la lumière sur la terre.

Dans ma vision du monde, nous avons tous une particularité que nous venons offrir au monde, une couleur, une vibration... Par la peinture, par ce que je ressens de la personne, je peins une toile, une peinture unique, qui vient éclairer ce que la personne porte en elle et qui est sacré. Le tableau est ensuite un support de connexion qui ouvre à la profondeur de l'être, à la reconnaissance de ce que nous sommes de toute éternité. Le fait de se souvenir de cela a pour effet de reprendre les rênes de son destin, de se reconnaître maître et responsable de sa vie, prendre conscience que nous sommes créateurs de notre œuvre.

Selon certains témoignages que j'ai reçus, elle contribue à l'alignement du corps physique et des corps subtils. Il y a souvent une émotion ressentie au premier regard, une activation, une Reliance à soi, plus de présence à soi aussi. C'est une peinture qui agit dans le temps, ce n'est pas que l'effet d'un instant, ça vient faire vibrer l'âme dans le corps, afin qu'elle soit reconnue, entendue.

Je ne crois pas au hasard et pour moi la toile qui est reçue aura forcément un impact quel qu'il soit sur la personne qui la reçoit, ce n'est pas un outil magique, l'implication de la personne est importante comme par exemple, le regard en conscience de la toile. C'est un support qui a pour objectif de se voir d'une autre façon et parfois la reconnaissance de soi ne se fait pas de suite, car elle implique de changer sa vision de la vie, de peut-être faire des choix, pas toujours faciles, pour vivre en cohérence avec ce que nous sommes venus vivre, expérimenter dans la matière, pour l'évolution de notre âme mais aussi pour l'évolution de la conscience de l'humanité.

Pour ce faire, je me connecte à l'âme de la personne par une photo et parfois, je demande l'écriture de quelques lignes sur son parcours de vie, je me relie ensuite à sa fréquence vibratoire, je canalise les mots de son âme, la forme et les couleurs.

Vibration d'Âme incarnée

Suite...

Témoignage

Parfois, une vision apparaît, c'est l'image que je vais retranscrire sur la toile, parfois la peinture se construit au fur et à mesure selon mon ressenti et la joie que je ressens dans ces moments-là.

Je suis guidée par l'âme de la personne et par mon âme qui sont toutes les deux en Co-création pendant la réalisation de la peinture.

Je n'aime pas employer le terme de « médium de l'âme », je me reconnais plutôt en tant que traductrice, je fais le pont entre le visible et le non-visible, je traduis en couleur et en forme les informations que je ressens de l'âme de la personne.

J'œuvre en particulier avec l'énergie Christique qui est pour moi, la synthèse de l'humain et du Divin que nous sommes, « j'incarne dans la matière ce que je suis de toute éternité », c'est cela pour moi l'énergie Christique. La croix que je peins sur mes toiles, est la représentation du plan vertical qui est la descente de l'esprit dans la matière et le plan horizontal qui est le vécu de l'humain sur la terre et au centre se trouve la cohérence de ce que nous sommes à l'intérieur « le sacré », et de ce que nous vivons à l'extérieur.

Pour toutes mes peintures, le processus est le même : après une méditation consciente, ce que j'appelle un recentrage et une reconnexion avec ma vie intérieure, je me retrouve devant la toile. Parfois l'appel intérieur est fort et je me laisse guider, mais parfois aussi l'opposition à l'expression de ce que je suis se propose, alors commence un vrai combat intérieur. J'essaye de ne pas laisser la place à la fuite quelle qu'elle soit.

Je reste consciente de ce qui se joue en moi dans l'instant, je deviens observatrice de mon état.

Les peurs arrivent, la peur de gâcher la toile, la peur du vide, la peur de ne pas être à la hauteur, la peur de me tromper de ne pas pouvoir recommencer, la peur d'oser, en fait toutes les peurs que l'on retrouve dans la vie de tous les jours... Alors il est question pour moi dans ces moments d'accueillir et de reconnaître les émotions qui émergent, de les autoriser en quelques sortes à être là, c'est une occasion de plus pour me donner de la sécurité, de la compassion. Je reconnecte la connaissance qui est mienne : je n'ai rien à craindre, je sais faire. Puis vient le moment de la paix profonde et intense.

J'accepte la descente vertigineuse dans l'oubli de moi-même, de ma personne, pour laisser place à la partie divine que l'on porte en nous, l'Âme.



Vibration d'Âme incarnée

Suite...

Témoignage



Et je laisse émerger la créativité ! En cet instant où l'espace en moi est ouvert, je reçois alors le thème de la toile, le nom de la toile, les couleurs, etc... Et c'est ainsi que la magie (l'âme agit) se déploie et je me mets au service de la lumière, de l'amour.

Avec la peinture et ce que je propose, je me sens en cohérence, en harmonie avec ce que je suis, je choisis de vivre et de ne plus survivre.

Rendre l'invisible, visible aux yeux de tous, tel est la joie qui m'anime aujourd'hui. Aider ceux et celles qui le désirent à voir, entendre qu'ils contiennent le sacré.

Je n'ai pas de parcours professionnel en art, je n'ai pas vraiment suivi de cours et je n'ai pas non plus de diplômes d'art plastique. Nul besoin de connaissances, de savoir intellectuel, l'essentiel (l'essence-ciel) se trouve en nous, devenir sa propre référence, retrouver son centre et agir en fonction de cela, c'est ça pour moi la liberté d'être.



Myriam Lepori
Atelier de l'essence-ciel
Peinture d'âme-Connaissance
de soi- Vision de l'âme
06.30.37.28.99
www.atelierdelessenceciel.com

MINCEUR ET RÉGIME « EN CONSCIENCE »



DOSSIER SPÉCIAL ÉTÉ

L'été approche à grand pas !

Et comme beaucoup d'entre nous, nous commençons à nous dévêtir un peu plus chaque jour, libérant notre corps, à chaque nouveau rayon de soleil, d'un pull, d'une veste, d'un collant ou d'un pantalon, pour aborder fièrement quelque chose de plus léger, de plus fluide et de plus agréable à porter.

Certain(e)s d'entre nous, vont s'apercevoir et prendre conscience de jolies formes généreuses qui se sont installées là, pendant les longs mois d'hiver, enveloppant et arrondissant encore plus leur beauté généreuse.

Commencent alors pour bons nombres d'entre nous, une recherche insatiable de produits amaigrissants, de recettes à basses calories, de derniers régimes à la mode, d'activité sportive, afin de reperdre largement ce qui a été gagné si facilement à coup de fourchette et qui fait la disgrâce de notre reflet dans les miroirs, trop réducteur, de notre conscience de la perfection...

S'enchaînent alors, un tel stress pour le corps et pour notre émotionnel, qu'avant même d'atteindre le but fixé, certain(e)s stoppent tout, démoralisé(e)s, et résigné(e)s de ne pas avoir perdu le poids escompté. La déception est telle qu'une part de nous va prendre les commandes de notre « enveloppe existentielle » pour noyer notre chagrin dans l'alimentation, donnant raison à une part de nous qui ne souhaite pas perdre son « trop plein », et qui préfère garder ses kilos en trop pour se protéger de l'adversité et de l'extérieur...

Mais qu'en est-il réellement ?

Minceur et régime « en Conscience »

Ce dossier spécial été, minceur et régime « en Conscience » ne vous donnera pas de recette miracle, pas de régime, il ne vous dira pas non plus quoi manger, ni comment le manger. Tout ce que vous trouverez ici, fait partie de nombreuses années d'expérience, de débauche alimentaire, d'excès, de recherche, de vécu, d'expérimentation, de lecture, de constatation, de prise de conscience, de galère, de colère, d'abandon et de résignation, mais surtout, de petites victoires qui font à la longue, de grandes victoires. Je vous offre ici, le résumé de tout ce qui me paraissait important en matière de poids, d'alimentation, de connaissance du corps et de son mécanisme, pour que vous puissiez faire vous-même votre propre opinion et agir en conscience, si tel était votre souhait.

Alors, commençons si vous le voulez bien cette magnifique aventure intérieure...

Avant d'envisager de vouloir maigrir ou de vouloir vous affiner, il faut essayer de comprendre comment nous fonctionnons. Car finalement qui dit poids, dit comportement alimentaire et émotionnel, tout est lié.

Nous avons été éduqué(e)s et conditionné(e)s d'une certaine façon. Nos parents nous ont appris leur propre façon de s'alimenter qui, elle-même vient de leur propre parent à eux, et ainsi de suite. Nous portons donc les comportements et instincts relatifs à toute notre lignée ancestrale ainsi que des mémoires transgénérationnelles inconscientes et parfois sclérosantes. Nous sommes donc porteurs de réflexes alimentaires, outre le fait de savoir ce qui est bon pour nous, ou qui ne l'est pas, nous retournons inlassablement vers les mêmes automatismes, vers un même mode de fonctionnement. Nous sommes ainsi faits ! C'est ce qui nous définit avec la somme de tout ce que l'on incarne, qui fait que vous vous appelez « Pierre, Jeanne ou Michelle » !

Vous ne me croyez pas ? Vous êtes du Sud et vous cuisinez certainement comme votre mère et votre grand-mère avant vous, qui cuisinait certainement comme ça mère à elle et ainsi de suite, non ? Ainsi, vous avez plus de chance de préparer ou de manger une paella par exemple que de tremper votre maroilles dans votre café, n'est-ce pas ?



Tarte « paella et maroilles »

Vous avez donc un comportement alimentaire inconscient que vous avez appris de vos parents, auquel vous avez rajouté vos propres spontanéités (ce que vous aimez de ce que vous n'aimez pas) et qui fait donc partie intégralement de vous. Ainsi, croire que vous allez pouvoir changer votre comportement alimentaire, qui est instinctif, sans changer votre vision des choses, reste peine perdue. Pour ce faire, il est souhaitable d'apprendre une nouvelle façon de se comporter pour mettre en place un nouvel automatisme. Bien sûr, ce qui vous a toujours composé ne disparaîtra pas, puisque cela fait partie de vous, c'est ce qui vous définit dans votre Êtreté, cela vous appartient, c'est inné. C'est ce qui explique, que lorsque vous faites un régime et que vous vous restreignez, au bout de quelque temps, vos vieilles habitudes, et vieux automatismes, vous refont plonger.



Minceur et régime

« en Conscience »

De plus, bons nombres d'entre vous, ce sont bien aperçu que les pulsions alimentaires étaient plus fortes qu'eux. Une envie de sucrerie, de salé ou de tout autre chose, monopolise toute votre conscience jusqu'à ce que vous cédiez et que vous portiez à votre bouche l'objet du « délit ». Et même si vous essayez de détourner votre attention de cette chocolatine ou de ce bon vieux fromage bien gras, mais tellement bon, une idée fixe de vous laisser enrober par ce met délicieux, n'avait de cesse de vous importuner. Avez-vous remarqué qu'une part de vous, prenez les commandes de votre « enveloppe existentielle » pour satisfaire ces appétits ? Vous êtes-vous demandé comment est-ce possible que vous ne puissiez pas résister ? Quelque chose en vous décide de ce qui est bon pour lui, sans même vous demander votre avis, quelque chose décide, pense et agit !

En s'interrogeant plus profondément sur les raisons d'un tel comportement, on arrive à comprendre que ces « pulsions » ne sont en fait qu'une des nombreuses façons que notre Être a trouvées pour se protéger de..., pour se remplir de..., ou par manque de... ! Ce qui prend part en nous et qui souhaite nous protéger, ne le fait que, dans le seul et unique but que l'on ne souffre pas, car, il y a bien ici, une souffrance.

Donc, si l'on a bien compris et suivi jusqu'ici, on va pouvoir, comprendre et accepter qu'une part de nous en souffrance, prends les commandes de notre être et pense que la seule façon pour elle de ne plus souffrir, c'est d'anesthésier cette douleur, en cédant à l'impulsion, en se remplissant plus qu'il ne faut et en mangeant que de trop.

Vous ne le savez que de trop, lorsque vous êtes contrarié, angoissé ou insatisfait de votre vie, vous êtes en souffrance. Et lorsque vous mangez quelque chose de doux et de sucré, vous redonnez de la douceur à votre vie.

Pendant que vous mangez, vous endormez votre douleur, qui s'apaise et ne crie plus.

Anesthésiée, endormie, elle va se faire oublier et vous allez reprendre le court de votre vie, jusqu'à ce qu'un événement extérieur vienne la solliciter à nouveau.

Mais alors, on est en droit de se demander, qui est, cette part de nous qui prend les commandes de notre vie et comment a-t-elle pris naissance ?

À cela, voici un texte tiré du livre « *Au chercheur Spirituel qui compte s'engager sur la Voie* » qui explique très bien la naissance d'une part de vous en souffrance.

« Pourquoi certaines personnes n'arrivent vraiment pas à maigrir ou à grossir malgré toute la bonne volonté qui les caractérise ? Pourquoi certaines personnes gonflent émotionnellement alors que d'autres dans le stress vont maigrir ?

À cela, je vous invite à vous retourner sur votre passé et à essayer de comprendre ce que l'enfant que vous étiez a pu ressentir face à une situation traumatisante ou choquante ?

Comprenez que le « petit être » que vous étiez, tout petit, tout mignon, tout innocent, pur et plein d'amour, est arrivé dans la vie, avec de grands élans et de grandes inspirations et aspirations pareilles au Divin puisqu'il est encore baigné dans cette Réalité Suprême. Et qu'ainsi, devant une telle situation, il n'avait pas la maturité nécessaire pour comprendre ce qui lui arrivait.

Ainsi, lorsque ce petit être d'Amour a dû rencontrer un adulte avec un conditionnement bien forgé et bien limité, il a dû apprendre à rabaisser ses élans, à oublier sa Divinité pour n'incarner que son humanité avec toutes ses limitations. De ce fait, face à un stimulus extérieur qui ne répond pas à sa Divinité intérieur, cet enfant Divin, a pu se sentir frustré et a pu souffrir d'incompréhension.

Sa douleur était telle que des parties de lui ont voulu le protéger, en créant tout autour de lui, une sorte de « forteresse » pour qu'il ne souffre plus jamais.

Minceur et régime « en Conscience »



Ces « forteresses » vont se cristalliser et ne permettront plus au « petit être plein d'Amour » d'en faire l'expérience. Cependant comme l'Élan de vie qui coule en nous est là pour nous faire vivre l'expérience afin que l'on retrouve notre Divinité, la partie de « vous adulte » sera confronté à une situation qui permettra de raviver cette souffrance pour mieux apprendre à la lâcher.

Or, qu'est-ce que l'on fait presque tous, lorsqu'on est confronté à quelque chose qui nous dérange ou qui nous fait mal ? On va de suite, vouloir se protéger, et en faisant cela, on va se crisper de l'intérieur et renforcer de ce fait les défenses. Certaines parts en nous vont souffrir parce qu'elles ne seront pas nourries à ce moment-là, c'est-à-dire qu'elles ne seront ni comprises, ni écoutées dans leur ressenti du moment. Ainsi, tout un processus intérieur va se mettre en place pour protéger le « petit vous » et pour qu'il ne connaisse plus jamais la souffrance qui a fait en sorte qu'une forteresse se soit construite autour de lui.

De ce fait, les parts qui se sentent menacées à l'intérieur de vous, vont par exemple, faire en sorte que vous produisiez beaucoup plus d'eau que d'habitude, ce qui explique que dans un état de stress vous allez gonfler, faire plus de rétention d'eau, ou manger pour faire taire la douleur, d'autres vont vouloir que vous disparaissiez dans un trou de souris et vont vous faire maigrir, certaines ont besoin de n'être plus confronté à la réalité et vont demander de l'alcool ou de la drogue, comprenez bien que c'est toujours dans le seul et unique but d'éviter que la souffrance s'installe et pour se protéger de l'extérieur.



Avez-vous bien compris ?

Lorsque vous étiez enfant et que vous avez dû faire face à une situation douloureuse, traumatisante ou conflictuelle, une part de vous a cru sur l'instant qu'elle allait certainement mourir, c'est-à-dire qu'elle ne survivrait pas à la situation. Pour s'en protéger, une part d'elle a choisi la meilleure tactique qu'elle pouvait trouver à ce moment-là, et avec sa conscience de l'époque, d'enfant d'un certain âge.

Traumatisée, cette part n'a pas pu continuer à se développer et à grandir pour trouver sa pleine maturité, elle est donc restée en souffrance à l'âge du traumatisme. Et vous, vous avez continué à grandir, à vous développer et à mûrir. Si jamais au cours de votre vie d'enfant, vous avez rencontré plusieurs traumatismes qui faisaient croire à des parts de vous que jamais vous n'en survivrez, vous avez construit et développé différentes parts blessées qui se sont toutes « carapacées » et qui contrôlent votre existence lorsqu'un stimulus extérieur leur rappelle ce par quoi elles sont passées. C'est ainsi que vous pouvez avoir différentes parts, avec toutes, un âge différent. Ces parts de vous infantiles non encore cicatrisées peuvent avoir 1 an, 3 ans, et/ou 6 ans, alors même que vous en avez peut-être 50.

Pis, certains vont aussi manger par ennui. La nourriture devient alors un réconfort et vient apaiser un ennui profond de ne pas avoir trouvé de sens à leur vie, ou de ne pas savoir quoi faire.

D'autres, vont se remplir à profusion, et sous couvert de se nourrir, vont vouloir compenser de ne pas être « nourri amoureusement, spirituellement, socialement », etc..., par ce qu'ils ingèrent.

« Je n'ai pas d'ami avec qui échanger ; je me remplis ! » « Je n'ai pas de vie spirituelle ou professionnelle, je me remplis ! » etc... Ils compensent !

Quelles que soient les raisons qui font que nous mangeons plus que de raison vient de notre fort intérieur et de ses états d'âme.

Minceur et régime

« en Conscience »



On mange pour faire taire une douleur, pour l'anesthésier. On pense à tort ou à raison qu'une fois le ventre plein, on se sentira mieux ! Et on se sent mieux ! Normal, on a enseveli nos émotions sous une tonne de nourriture qui les ont apaisées pour un temps. Mais une fois la digestion entamée, on s'aperçoit que la douleur est toujours là, parfois, elle est encore plus vivace parce qu'on se reproche d'avoir cédé à nos impulsions, on culpabilise, on se critique, on se trouve nul, et on s'apprécie de moins en moins.

Souvent, tout ce qui est en relations avec l'alimentation est aussi en lien avec la mère et comment vous vous êtes sentie accueillie, aimée et protégée par elle. Avez-vous été allaitée, avez-vous eut le biberon, pensez-vous qu'elle vous a nourri par amour ou parce qu'il fallait que vous mangiez ? Mangiez-vous assez, faisait-elle du chantage affectif, vous « gavez » t'elle ou manquiez-vous de nourriture ? La façon dont elle a pu vous nourrir peut vous en dire long sur la façon dont elle a pu déployer son amour. Ainsi, vous allez passer une partie de votre vie à essayer de rechercher cet amour en compensant ces manques par quelque chose qui vous remplira.

Maintenant, si on veut aider le « petit être » à sortir de sa forteresse, il faut pouvoir l'accueillir et l'écouter dans tout ce qu'il a vécu, dans tout ce qu'il a ressenti, avec beaucoup d'amour, d'empathie et de compassion. Très peu de personnes ont les compétences requises pour permettre à ce « petit être » de sortir le bout du nez, ce qui veut dire que tant qu'il sera caché dans sa forteresse, vous aurez beau faire tous les régimes du monde, vous maigrirez certainement, mais lorsque vous relâcherez les tensions, vous reprendrez du poids, voire plus. » (extrait tiré du livre « Au chercheur Spirituel qui compte s'engager sur la Voie).

Que faut-il faire alors ?

Il n'y a qu'une chose à faire !

Retourner à l'intérieur de Soi, pour apprendre à accueillir, écouter et aimer toutes les parts de nous en souffrance.

C'est permettre à ces blessures infantiles non encore cicatrisées de sortir de l'enfermement. C'est aussi permettre à notre corps, de lâcher le « surpoids émotionnel ». Ainsi, en allégeant toutes ces charges, vous redonnez la liberté d'être à tout ce que vous êtes.

Mais pas seulement, continuons nos explications et faisons un peu de psychologie.

Vous le savez déjà, mais nous sommes dotés d'un esprit conscient et d'un esprit inconscient.

La conscience, c'est cette intuition que l'on a des êtres, des objets et du monde qui nous entoure. C'est la partie connue, c'est la partie visible de l'iceberg.

L'inconscient, c'est ce qui n'est pas conscient. C'est notre pilote intérieur automatique qui fait que notre cœur bat sans qu'on s'en rende compte. C'est une « autre scène » où se joue une autre partie de notre existence, un lieu de refoulement, de pulsions, de souvenirs, de désirs et d'angoisses. C'est la partie cachée de l'iceberg. Il abrite toutes nos parts en souffrances qui sont tapis dans l'ombre, qui sont en latences, mais qui sont aussi prêtes à ressurgir au moindre stimulus.

Notre inconscient agit toujours en notre faveur pour nous protéger et pour notre propre survie.

Minceur et régime « en Conscience »

Il agit au mieux pour bien faire, par rapport aux données qu'il a. Il n'est nullement notre ennemi, et ne nous veut pas de mal. Il essaye toujours de faire ce qu'il peut aux mieux de ses compétences. Pour lui, sa solution est toujours la meilleure. Ainsi, si quelque chose bloque dans notre vie, c'est que notre inconscient a choisi un tout autre programme, à moins qu'il n'ait pas encore une solution à notre problème.

Sachez que notre inconscient privilégie en plus de la survie, le plaisir et la facilité. Il est extrêmement sédentaire et routinier. Ne soyez donc pas étonné qu'en ne vous occupant pas encore de vos blessures, à chaque situation déstabilisante, votre inconscient vous fasse reproduire des comportements destructeurs et répétitifs qui vous fassent tourner en rond à chaque fois que vous revivez des expériences similaires.



Face à une situation déstabilisante, l'inconscient choisi le meilleur programme jugé adéquate par lui seul et prends des décisions sur des bases et des données qu'il possède en stock.

L'inconscient possède donc 3 strates. 3 niveaux qui se déclinent comme suit, niveau 1 : corporel, niveau 2 : émotionnel, et niveau 3 intellectuel.

Olivier Lockert dans son livre « L'hypnose Humaniste » parle de **cerveau reptilien** en strate 1, de **cerveau limbique** en strate 2 et du **cerveau néocortex** en strate 3.

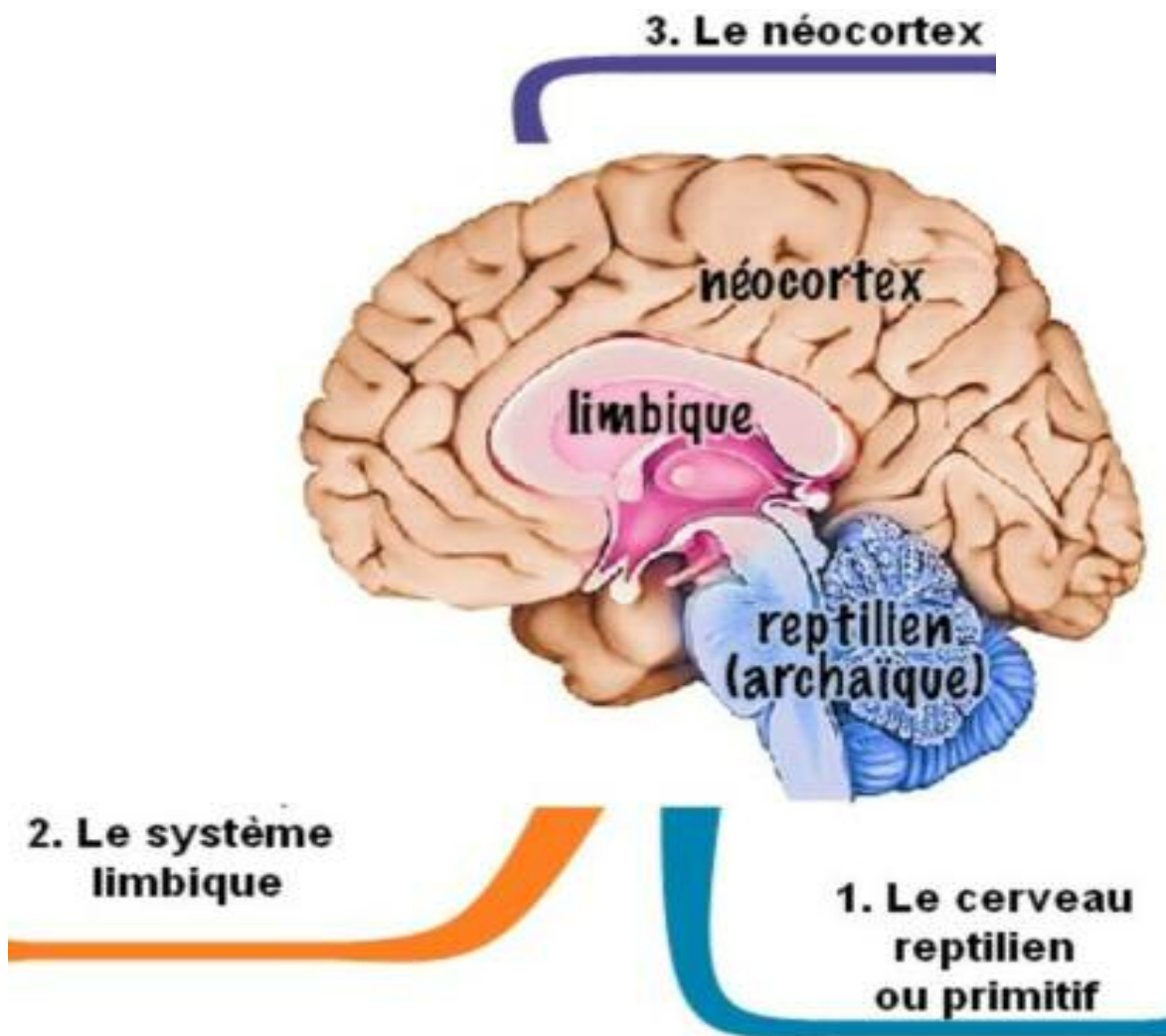
Ainsi, le **cerveau reptilien** (se développe de la conception à 15 mois) qui est le plus ancien et le plus mature, gère le corps et ses automatismes. Il assure les fonctions vitales de l'organisme (Fréquence cardiaque, respiration, température...) et a tendance à être rigide et impulsif. Il comprend le tronc cérébral et le cervelet.

Là, siège l'instinct de survie. C'est donc du cerveau reptilien que viennent nos peurs, notre besoin de sécurité, de protection, d'appartenance, d'agressivité et de reproduction. Le ventre est le siège symbolique de la strate 1 de l'inconscient. [dépression exogène (qui est réactionnelle, suite à un événement), troubles du comportement, violences, compulsions alimentaires, tabac, drogue, jalousie, possessivité, insécurité, angoisse, manque d'estime de soi, idées noires, etc...].

Le **cerveau limbique** (se développe de 15 mois à 4 ans) est du domaine de nos émotions, c'est là où circulent nos mémoires, nos émotions et notre schéma psychologique. Il comprend principalement l'hippocampe, l'amygdale et l'hypothalamus. C'est le siège de nos jugements de valeur (inconscients) qui exercent une grande influence sur notre comportement.

C'est de lui, entre autres, que viennent notre joie de vivre et notre créativité. C'est aussi là que se forment notre Ego, notre caractère, et nos pensées issues de notre histoire de vie. On y retrouve les loyautés familiales, les émotions du cœur. La poitrine est le siège symbolique de la strate 2 de l'inconscient. [dépression endogène (aucune cause extérieure identifiable), phobies, anxiété, crises de panique, stress et mal-être...

Minceur et régime « en Conscience »



... ennui de la vie, manque de confiance en soi, anorexie, maladie de la peau, sexualité...].

Et enfin, le **néocortex** (se développe vers 4 ans et plus), qui est le plus jeune cerveau et qui est représenté par nos 2 hémisphères, fabrique notre définition du monde, son étiquetage, sa cartographie et toutes nos convictions. C'est de là que viennent notre capacité à lire, à écrire, à calculer, notions de distance, de temps, de logique, de déduction..., ce qui est automatique en nous et que l'on ne calcule plus. La tête est le siège symbolique de la strate 3 de l'inconscient. [dépression endogène, paranoïa, hallucinations, schizophrénie, troubles obsessionnels compulsifs...].

Qu'est-ce qu'on peut faire avec ces informations ?

Et bien sachez par exemple que votre cerveau reptilien garde en mémoire tout notre passé, tous les traumatismes, guerres, pénuries, famines, etc... Il est notre « mémoire du monde, notre passé, notre histoire ». Ainsi, lorsqu'il sent un danger ou une menace, il se prépare à stocker de la graisse ou de l'eau. Si jamais, vous lui supprimez un des apports énergétiques dont il est friand, (Comme l'eau, le sel, le gras, etc...), il va aller puiser dans les réserves. Et ça, c'est un bon point pour nous ! Car, vous n'êtes pas sans savoir qu'un apport trop important de sel, (sel qui n'aura pas pu être évacué, car en trop grand nombre), va avoir tendance à être stocké.

Minceur et régime

« en Conscience »

Et comme le sel retient l'eau, vous assistez à la naissance ou à l'entretien de certaines parties de votre corps qui ont de la cellulite. Ainsi, vous pouvez pendant 4/5 jours, retirer le sel en abondance de votre alimentation afin que votre corps aille puiser dans ses réserves et vous libère un peu plus de cet absorbant d'eau qui vous fait gonfler.

Profiter de la vie, tout en ayant envie de s'alléger physiquement, va dépendre de notre cerveau limbique. Comme on l'a dit, c'est lui qui gère tout le côté émotionnel, car profiter de la vie, manger un morceau au resto d'à côté entre amis, boire un verre le vendredi soir en sortant du travail, ou s'apercevoir en plein été qu'il est 21h et qu'on n'a pas encore envie de rentrer, mais finir la soirée à grignoter des tapas sur une terrasse qui plonge la vue de la plus belle plage d'Espagne, par exemple, nous parle des plaisirs de la vie. Ces petits plaisirs qui nous font du bien, qui ravivent l'âme, qui nous enchantent et qui nous font penser que la vie est quand même fort agréable et tellement formidable. Les plaisirs, voilà un bon sujet ! S'en priver, nous frustreraient et nous empêcheraient d'être bien dans notre tête et donc dans notre corps. Celui-ci, a de fortes chances pour bloquer un allègement quelconque. Se faire plaisir oui ! Si l'on respecte à côté, une certaine hygiène de vie. Et, quand est-il des vacances au bord de l'eau ? Vous bougez, vous nagez, vous dansez, vous brûlez vos calories ou vous faites la crevette toute la semaine sur votre serviette de plage ? Et bien, voilà, vous avez votre réponse. Bien dans votre tête, bien dans votre corps... Ainsi, la recherche du plaisir, nous permet de nous sentir en sécurité. Qui dit sécurité, dit détente, dit bien-être, ça, je pense, vous l'avez bien compris.

« C'est trop dur, je n'y arriverais pas, c'est trop long, trop fastidieux, épuisant, j'ai trop de kilos à perdre, à chaque fois que je commence, je laisse tomber, car je ne perds jamais de poids, je suis condamnée à garder tous ces kilos en trop, ce n'est pas ma faute si mon corps stocke tout, etc... »

Est-ce que cela vous dit quelque chose ? Oui ! Parfait, c'est dans votre cerveau néocortex que prennent forme ces représentations de vous et de votre monde, de vos possibilités et des réalités que vous avez fait « votre » dans votre existence. Ce sont vos croyances. Il est clair que si après 10 tentatives de vouloir vous alléger de votre poids, vous subissez 10 échecs, vous allez créer une réalité bien à vous qui va vous faire croire que le régime ce n'est pas pour vous. Et vous maugréerez tout le restant de votre vie, pensant que décidément la « fée clochette de la minceur » a oublié de se pencher sur votre berceau. Vous affirmerez à qui veut l'entendre que ça ne marche pas chez vous, mais, je suis persuadée (pour en faire l'expérience continuellement) qu'il y avait quelques failles dans vos bonnes résolutions, n'est-ce pas ?

Mais, il n'y a pas à juger, à critiquer ou à s'en vouloir. Prendre conscience des vraies réalités, c'est déjà faire un bon pas vers l'allègement émotionnel. Car, n'oubliez pas une chose, ce sont vos croyances qui font votre réalité. Si vous croyez que vous êtes boulimique, par exemple, vous influez par cette croyance sur votre comportement. Il faut donc changer vos croyances. Ne me croyez pas, faites-en l'expérience... lol ;-)



Minceur et régime

« en Conscience »

Ainsi, vous êtes composé de votre partie gauche et de votre partie droite, rien de plus banal et de plus normal, on est bien d'accord. Mais, ce qui va nous intéresser, c'est que votre inconscient se loge à votre droite. Expérimentez !!! Vous êtes assis à table avec votre famille et vous avez votre mari à votre gauche et votre ou vos enfants à droite. Tout le monde parle et s'exprime, un peu, en même temps.

Parfait, vous vous apercevrez que votre inconscient aura été sollicité et aura retenu ce qui s'est dit à votre droite, alors que ce qui a été dit à votre gauche sera passé inaperçu. Normal, ceux qui sont à votre droite, ont parlé à votre inconscient. Retenez bien cela !! Ainsi, votre conscient se trouve à votre gauche et votre inconscient à votre droite. Donc, si vous voulez visualiser votre nouveau corps, svelte, mince et allégé de tout ce qu'il porte en trop, c'est dans votre fond intérieur droit, qu'il faudra enraciner cette belle image de vous.

Vous savez à présent, quelle partie de votre cerveau fonctionne ou prend le dessus selon la situation qui se présente à vous.

Maintenant, si tout est clair pour vous, continuons !

L'hypothalamus qui est une structure du cerveau limbique, mais aussi du système nerveux central, permet de réaliser la liaison entre le système nerveux et le système endocrinien, grâce à la glande l'hypophyse.

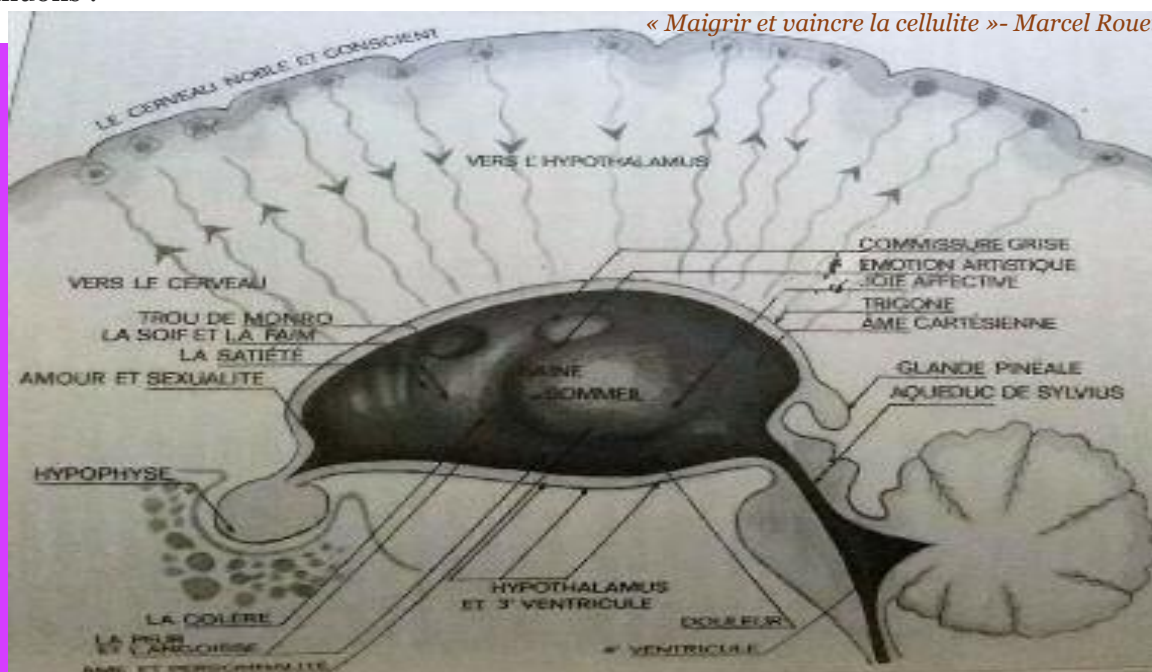
Ici, siège les centres de commande de l'appétit, de la faim, de la satiété et du sommeil.

Pour faire simple, il permet de réguler l'équilibre pondéral (maintenir un poids constant) et des réserves adipeuses (graisses) stables.

Or, il semblerait d'après Marcel Rouet, athlète complet et chercheur en hypnose thérapeutique, morpho psychologie, diététique et relaxation, que c'est notre cortex (partie périphérique des hémisphères cérébraux, siège des fonctions nerveuses) qui est responsable de nos kilos superflus et de notre cellulite.

De ce fait, ce serait, donc, nos tensions émotionnelles quelles qu'elles soient, qui nous feraient grossir (divers problèmes, les soucis matériels et financiers, le surmenage, les divers insatisfactions, les soucis d'ordre affectif et sexuel...).

« Maigrir et vaincre la cellulite »- Marcel Rouet



Minceur et régime

« en Conscience »

En envoyant ses ordres à l'hypophyse, qui elle-même transmet les ordres reçus sous la forme d'hormones stimulantes, vous constaterez que par leurs répétitions émotionnelles, c'est toute la zone qui pourrait être touchée, car les centres de la vie émotionnelle sont proches des centres de la faim et de la satiété.

Ainsi, quelles que soient les divers traumatismes ou agressions de la vie de tous les jours, ils viennent perturber le bon déroulement et fonctionnement de la commande hypothalamique et donc retentir sur les centres de la faim et de la satiété, qui peuvent se dégrader à la longue.

D'après « le sympathique dans la vie moderne » du professeur M. Landry, *l'hypothalamus est situé à la base du cerveau. ... À la partie moyenne et inférieure, se trouvent la zone médiane responsable de la satiété et deux zones latérales qui interviennent dans les actions nutritionnelles et dont le rôle est d'activer la faim. Ces deux postes de commande retentissent l'un sur l'autre, le centre de satiété freinant celui de la faim et ce dernier entrant en activité lorsqu'il est stimulé par le besoin organique de nourriture ou par la sollicitation sensorielle. La destruction expérimentale du centre de la satiété entraîne une forte agitation, une faim insatiable, ainsi qu'une rapide augmentation du poids corporel...*

Ainsi, les traumatismes, les agressions de la vie quotidienne, et les problèmes à répétitions dérèglent le centre de satiété qui n'accomplit plus son rôle, qui est de limiter la faim. Lorsque l'on n'est plus capable de faire face aux stimuli extérieurs de la vie, que l'on est submergé et débordé par les ennuis et le stress journalier ; notre hypothalamus est menacé, notre équilibre est perturbé, laissant place à n'importe quelles émotions, la dépression nerveuse menace alors notre bon sens.

De ce fait, un hypothalamus dérégulé a aussi des effets directs sur la quantité de nourriture absorbée quand le centre de la satiété ne freine plus correctement celui de l'appétit et celui de la faim.



Nous n'irons pas plus loin dans les détails, cela ne servirait à rien de vous embrouiller le cerveau, comprenez simplement que les diverses agressions que nous réserve la vie de tous les jours ont des répercussions sur le bon fonctionnement de notre système nerveux et qu'il va être évident d'aborder la vie sous un angle nouveau, à commencer par libérer nos tensions et par faire un travail sur soi.

Il va donc falloir descendre dans les profondeurs de notre inconscient, allez jusqu'au fond des choses, pour se libérer et essayer de vivre détendu...

Comment est-ce que ça marche ?

Lorsqu'on envisage de faire une action, sa planification et les connaissances nécessaires sont sollicités dans le cortex.

Le système limbique va les mémoriser ainsi que les muscles qui y sont liés rendant ainsi l'action plus facile.

Si l'action est renouvelée souvent, elle deviendra un automatisme du cerveau reptilien.

Exemple :

Lorsqu'arrive l'apprentissage de la propreté par exemple chez un enfant, il va mobiliser les connaissances apprises par, ce que sa maman, lui a montré pour faire la différence entre aller au pot ou faire dans la couche, entre retenir ou faire, faire bien ou pas bien, etc... Le système limbique va mémoriser tous les gestes et petit à petit et à son rythme, l'enfant va savoir que faire dans le pot, c'est bien et représente la propreté, même s'il ne va pas directement utiliser son pot, tout de suite.

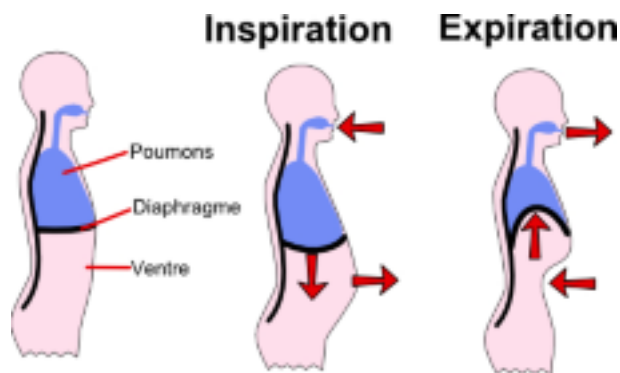
Minceur et régime « en Conscience »

Puis, le reptilien va rendre cet apprentissage automatique, de façon, à ce que l'enfant aille au pot instinctivement tout seul dès que l'envie se fait sentir.

Passons à présent aux choses sérieuses !

S'il y a surpoids (hors prises de médicaments, maladie, etc...) c'est peut-être parce que l'apport énergétique est supérieur aux besoins du corps. Mais aussi, ce qui fait grossir, c'est notre rapport à la nourriture. Comme dit au début de ce dossier « spécial minceur et régime », la source du problème se situe dans la « construction d'une certaine réalité » qui remonte à l'enfance lorsque notre maman, par exemple, nous donnait une « totoche » plein de miel pour nous faire taire et pour ne pas pleurer, ou nous donnait des bonbons pour nous consoler, etc... Devenu adulte, nous allons alors chercher à remplacer ce vide par du plein !

Ainsi, nous avons bien compris que les restrictions alimentaires, le calcul des calories, les divers autres régimes protéinés, régime Dukan, Delabos, Cohen, Montignac, pour ne citer que les plus célèbres, sont certes des régimes qui vont vous faire perdre du poids parce que vous allez changer et restreindre votre alimentation, mais, dès que vous remangerez normalement, vous avez des chances de reprendre votre poids initial voire plus. En privant votre corps de tout l'apport énergétique dont il a besoin et en lui faisant subir un effet « yoyo », vous créez un stress intérieur, une culpabilité de ne pas avoir assez de volonté, et vous permettez à une part de vous plus forte de reprendre les commandes de vos décisions et de vos « débauches alimentaires ».



Pour information, si l'on mange avec excès et que l'on ne pratique pas d'activité sportive à côté pour brûler le surplus de calories, les graisses trop abondantes et non consommées et brûlées accroissent inutilement notre tissu adipeux. C'est ainsi que notre poids augmente, sans parler bien sûr de la paresse intestinale (constipation).

Pensez à bien respirer. Prenez le temps de pratiquer au moins 3 respirations abdominales pour vous détendre et oxygéner votre corps... puis, respirez assez souvent et de façon très profonde et très intense en soulevant votre poitrine, comme si vous lâchiez les tensions et que vous déposiez un lourd fardeau au pied du grand Tout !

Pourquoi ? Et bien tout simplement parce que c'est l'oxygène que nous introduisons dans notre organisme qui brûle les graisses dans nos poumons.

En effet, beaucoup de diététiciens, chercheurs et médecins se sont demandés, lorsqu'on perdait du poids, où pouvait bien aller la graisse ? Et, c'est dans le magazine *British Medical Journal* que Meerman et son collègue Andrew Brown, directeur du School of Biotechnology and Biomolecular Sciences de l'université de Nouvelle-Galles du Sud (Australie), qu'ils ont révélé cette véritable faille dans la connaissance scientifique. Certains pensaient que les graisses étaient quasi-entièrement transformées en énergie ou en chaleur, d'autres, misaient sur l'évacuation par les urines, ou par les selles, ou encore par la transformation de la graisse en muscle.

Minceur et régime

« en Conscience »

Mais personne ne connaissait finalement et réellement le processus de transformation, jusqu'à ce que Meerman découvre et confirme scientifiquement que la graisse est exhalée par les poumons sous forme de dioxyde de carbone (CO₂) et de vapeur d'eau (H₂O).

Le magazine en ligne « science et vie » de décembre 2014, révèle que les graisses ingérées (lipides) et les substances que le corps transforme en graisses (glucides et autres) sont stockées dans les cellules « adipocytes » sous forme de molécules appelées triglycérides. Ces molécules sont des chaînes de carbone : leur squelette est fait d'atomes de carbone C portant des atomes d'oxygène O et d'hydrogène H. Les lois de la chimie disent alors que pour perdre 10 kg de graisse, il faut apporter 28 kg d'oxygène (le gaz a un poids) : la réaction entre les deux produit 28 kg de CO₂ et 11 kg d'eau, ce qui finalement signifie que les 10 kg de graisse ont été transformés en 8,4 kg de CO₂ et 1,6 kg d'eau. Néanmoins, respirer ne fait maigrir que de 203 grammes par jour si l'on a une activité sédentaire, alors qu'on absorbe des graisses durant les repas. Et si l'on augmente notre rythme de la respiration pour favoriser l'apport d'oxygène et donc la perte de graisses, on risque l'overdose : une hyperventilation accompagnée de vertiges, de palpitations et finalement de perte de connaissance.

De ce fait, si l'on en juge par cette étude sérieuse, cela reviendrait à dire qu'en adoptant une activité sportive qui demanderait une augmentation du besoin en oxygène, on serait à même de dépenser plus de graisse par les poumons, soit 48grs pour une heure de jogging. Cela suppose donc qu'en associant une hygiène de vie alimentaire à une activité sportive, cela nous permettrait déjà, de ne pas grossir, en attendant d'aller rencontrer les parts de nous qui bloquent notre allègement émotionnel et donc pondéral.

Cette révélation n'est pas sans nous rappeler, les recherches thérapeutiques de « méthode d'amincissement psychosomatique » de Marcel

Rouet qu'il avait déjà faites en 1976 et qu'il expose dans son livre « maigrir et vaincre la cellulite par la détente nerveuse ». Pour lui, la respiration complète une détente de tout notre système, et permet de retrouver un état proche de l'hypnose.

D'autre part, en plus de la respiration et selon Jean Jacques Garet, Hypnothérapeute spécialisé dans la perte de poids, les troubles du sommeil, et la motivation ; notre foie va, lui aussi « manger » la graisse et travailler encore plus à l'élimination. Nous avons là, une aide précieuse à n'en pas douter ! *« C'est l'organe principal de l'amincissement : il va transformer votre gras en énergie, il va vous permettre d'avoir un sang et un système lymphatique propres, donc un corps sain qui brûle et élimine. »*

Bien évidemment, nous sommes tous au courant qu'il faut associer à une hygiène de vie alimentaire, une activité sportive, mais beaucoup rechignent, n'ayant pas le temps, l'argent, ou n'aimant pas le sport, et il n'y a pas à culpabiliser, juste à accepter les faits pour ce qu'ils sont. Accueillir la ou les parts de vous qui bloquent et aller à leur rencontre pour établir un contact et dialoguer jusqu'à ce qu'un accord soi passé.

Sachez cependant, que votre inconscient n'entend pas et ne comprend pas la négation. Si vous lui dites « je n'ai pas faim », il comprendra « j'ai faim ». Si vous vous dites, à longueur de journée, « je ne veux pas grossir », votre inconscient va comprendre que vous voulez grossir, c'est comme ça, c'est la structure de notre inconscient qui fonctionne de cette sorte-là et, on n'y peut rien changer !! Avec humour, méfiez-vous de ceux qui vous disent qu'ils ne vous trahiront jamais, il y a des chances pour que leur inconscient entende une probable et future trahison... lol ;-)

Blague mise à part, préférez aussi être affirmatif dans vos intentions et supprimez de vos beaux discours, les « j'essaye ou j'essayerais ».

Minceur et régime « en Conscience »

Car il y a 9 chances sur 10 pour que vous n'essayiez pas ou que vous n'essayerez jamais. Essayez, revient à donner le choix à votre inconscient qui trop faignant va choisir la solution de facilité et ne fera rien, sachez-le !

D'autre part, lorsque vous aurez vraiment l'intention d'amorcer non pas un amaigrissement, mais un allègement de votre poids (ce qui est quand même moins restrictif et plus facile à vivre), pensez à ce que votre but soit assez puissant. Pourquoi ? Pour maintenir la motivation ! Car, sachez aussi, que la motivation ne va pas au-delà de 3 à 4 semaines. Il vous faudra donc vraiment anticiper et aller au-delà de votre but pour pouvoir aller jusqu'au bout. Ce n'est pas le régime qui va vous motiver, c'est peut-être de pouvoir vous mettre en maillot de bain et d'arborer joliment les plus belles plages Françaises ou Thaïlandaises.



Autre chose ; comprenez bien qu'il ne sert à rien de se priver, de se serrer la ceinture, et de résister à une envie folle de glace, de fromage, de chocolat ou de gâteau. Car, que se passe-t-il dans notre cerveau ?

Jean Jacques Garet, hypnothérapeute connu, affirme que plus vous y pensez et plus vous essayez de ne plus y penser.

Rappelez-vous, « essayer », revient à dire que « vous n'essayez pas de ne pas y penser », vous essayez de tout faire pour détourner votre attention de cette pensée, mais trop tard, vous y pensez encore et encore.

Et, cela va déclencher une fausse réalité amenant votre cerveau à croire que l'on mange une de ces délicieuses choses en créant et en sécrétant beaucoup de salive. Une fois dans notre estomac, cette salive en surabondance va nous déclencher une sensation de faim.

Donc, commençons par arrêter « d'essayer » et faisons ce qu'il y a à faire !!!

Comprenez que notre corps à un poids de forme, comme on dit, un poids où notre corps se régule tout seul, un poids où il exprime l'essence de ce qu'il est ! (hormis la prise de médicaments, les soucis, le stress, la maladie et les divers états émotionnels), un poids équilibre. C'est un poids où vous êtes en harmonie tête, cœur, conscience et corps. Chacun a un poids de forme, à chacun de trouver le sien. Comment ?

On a tous, au fond de nous l'idée d'un poids « juste » dans lequel on pense que l'on se sentirait bien et en harmonie avec tout ce qui nous compose et avec notre environnement. On le sait, intuitivement, on en a conscience. Sans vouloir être dans l'excès ou dans l'impossible, réfléchissez au poids idéal (Suivant votre âge, vos grossesses, vos antécédents médicaux, etc..) où vous pensez que vous vous sentirez bien et complet(e). Vous pourriez avoir l'idée d'une fourchette entre 60 et 65 kg par exemple, et ne pas avoir de poids défini. Ce n'est pas grave, votre inconscient fera le reste, il vous amènera au poids idéal et juste qui vous correspond, et non au dictat de la mode ou de la beauté. Ayez confiance, nous sommes tous, doté(e)s d'un vrai ordinateur de bord (notre inconscient) dont sa mission n'est que de nous protéger, faut-il déjà le savoir pour pouvoir composer avec et non contre lui.

De toute façon, vous allez vite vous en rendre compte si vous allez contre lui, en regardant votre vie. Il n'y a pas meilleure exemple que de constater ce que vous vivez pour vous apercevoir si votre inconscient, marche avec vous ou contre vous.

Minceur et régime

« en Conscience »

Lorsque je parle de « contre vous », cela sous-entend, que vous allez à l'encontre ou à l'inverse de ce qui est bon et juste pour vous et que donc votre vie ressemble à un vrai chaos. On dit que vous vous auto-sabotez !!! N'est-il pas vrai ?

Qu'est-ce que cela veut dire ? Que des parts de vous, par peur, angoisses, ou stress bloquent l'accès à certaines décisions, situations ou événements et vous empêchent littéralement d'avancer. On connaît, tous ça, et on en fait tous les frais !!! Des parts de vous qui agissent dans l'ombre de votre conscience et qui prennent part à votre vie.

Il semblerait que lorsque l'on prend une décision consciente, par exemple, « aujourd'hui, je décide de commencer un allègement de poids (pour régime) », quelque chose en nous avait déjà pris la décision à notre place une demi-seconde avant que nous soyons conscients de quoi que ce soit ! C'est fantastique non ? Cela confirmerait que nous soyons tributaires de ce que notre inconscient décide, l'esclave de nos intentions profondes.

Concrètement, cela voudrait dire que notre inconscient nous envoie des envies de chocolats par exemple et que nous avons 2 choix, celui d'y céder ou de détourner son attention. Parfois, l'on va pouvoir contrer ce qui remonte des tréfonds et stopper cette envie de chocolat en disant « non » ! Et bien sachez que c'est votre conscience supérieure. Votre vrai « je », votre « Soi idéal », votre guide intérieur ! Celui qui vous guide et vous veut du bien ! C'est cet état où vous êtes en paix, bien aligné avec tout ce qui vous compose et en connexion directe avec la Vie elle-même...



On a donc des chances, finalement, d'arriver à quelque chose, n'est-ce pas merveilleux ?

Maintenant, je souhaiterais que vous réfléchissiez quelques secondes à votre métabolisme, à votre digestion et à vos passages à la selle. Et oui, parce que cela fait partie indéniablement d'une bonne hygiène de vie que d'avoir un métabolisme qui ne garde que ce qu'il a besoin et rejette le surplus, ce dont il n'a pas besoin.

Pour cela, je vais aborder succinctement 4 tempéraments en morphopsychologie. Il en existe 4, auxquelles nous sommes associés. Le tempérament Bilieux, Sanguin, Lymphatique, et Nerveux. Ceci est une base, mais nous pouvons être associé à 1 ou plusieurs tempéraments, et se sentir lymphatique / sanguin ou bilieux/nerveux, etc... Ce sont des prédominances, bien évidemment.



Le tempérament Bilieux : le bilieux est avant tout un musculaire. Sa peau est chaude, sèche et bien teintée. Il dégage une impression de force et de contrôle qui aiment se donner des objectifs. Les membres, relativement longs, sont bien étoffés. L'insuffisance hépatique caractérise le tempérament bilieux qui s'oriente insensiblement, mais inéluctablement vers la surcharge graisseuse quand il délaisse l'exercice dont il a un besoin absolu. Le corps tend à se développer dans son ensemble, tout en conservant certaines proportions.

Le tempérament Sanguin : le sanguin est un respiratoire. Sa peau est chaude sur fond rouge et légèrement humide. Il a un goût prononcé pour l'action et aime diriger. Il a besoin d'exercice de plein air.

Minceur et régime

« en Conscience »



Les jambes sont légèrement courtes par suite de l'importance thoracique (respiratoire). C'est un gros mangeur ; la graisse se localise à la nuque, aux épaules, à l'abdomen. Les états congestifs, l'obésité, l'hypertension, la goutte, le diabète le guettent dans l'âge mur. Il devra faire attention de ne pas s'écarter des règles alimentaires (excès corps gras et de sucre).

Le tempérament Lymphatique : le lymphatique est un digestif. Sa peau est blanche, humide et froide, surtout aux extrémités. Il est épais, décontracté et relâché. C'est un lunaire au visage rond et au teint pâle. Chez lui, l'abdomen domine la morphologie, ce qui, avec un ventre long et lisse, donne des jambes courtes. Les mollets étant gros et musclés. Région stomacale importante pour l'homme, bassin chez la femme qui prend de l'ampleur. C'est ce tempérament qui est le plus menacé par la rétention d'eau et la cellulite. Les organes digestifs sont paresseux. Un foie qui est gras, un estomac dilaté, et un intestin qui se libère mal. Comme le goût est son sens dominant, il doit lutter contre sa gourmandise. Tendance à l'obésité et à la cellulite.

Le tempérament Nerveux : le nerveux est un cérébral qui a besoin d'excitation mentale. La peau est sombre, fine sur un fond jaune. Il est marqué par la maigreur. Une propension à l'anxiété et au nervosisme sont des conditions favorables aux obésités segmentaires et de la prolifération cellulitique. Les nerveux sont des obèses qu'on ignore par suite du rapport taille/poids, mais sont bien sujet aux couches adipeuses (graisse) dans le bas-ventre, aux ulcères gastro-duodénaux (estomac/intestin), à la constipation. Une hygiène stricte du mental est conseillé pour échapper aux surcharges segmentaires dont il est loin d'être à l'abri en dépit de sa minceur.

Bien évidemment, nous ne sommes pas esclaves de ces tempéraments, et même s'ils sont dans nos gènes, nous pouvons les faire évoluer au cours de notre vie, de façon à ce qu'un flegmatique, par exemple, devienne plus actif.

En ayant incorporé une activité sportive dans sa vie, de sorte, que le côté sanguin prenne davantage le dessus et l'aide à lutter contre les surcharges adipeuses et la cellulite.

Savez-vous, comme je l'ai expliqué plus haut ; que le stress est source de prise de poids. Regardez-vous vivre journalièrement et dites-moi, si lorsque vous êtes de repos, relâché, bien avec vous-même, si votre corps ne vous le rend pas parfaitement, de façon à relâcher les tensions au niveau des intestins qui vous permettront de libérer le surplus et d'aller plus facilement à la selle ? N'est-il pas vrai ? Lorsque vous êtes détendu, le transit le vit beaucoup mieux. Même les lymphatiques sujets à la constipation (hors prise de médicament et maladie...), s'en trouvent mieux.



Savez-vous à présent que la digestion dure environ 24 heures, que les aliments passent 3 à 4 heures dans l'estomac, puis 6 à 7 heures dans l'intestin grêle, autant de temps dans le gros intestin, et enfin 6 à 7 heures dans le rectum.

Selon une étude récente, un Américain moyen a environ entre 5 à 10 kg de vieilles matières fécales (parfois vieilles de plusieurs dizaines d'années) qui encombrant son côlon. Certaines personnes aux formes, très, très, très généreuses peuvent avoir plus de 40 kg de matières fécales dans leurs intestins !

Est-ce que vous comprenez ?

Minceur et régime « en Conscience »



Cela veut dire qu'en plus de nos émotions, de notre stress, de nos blessures intérieures, de notre inconscient, etc..., nous avons de très vieilles matières fécales que nous n'avons pas pu évacuer et qui pèsent dans notre corps. Regardez votre « bidou » et toute la chair qui tombe du ventre, est-ce que ça vous parle ?

Il va donc falloir nettoyer notre intestin. Pensez à prendre du psyllium brun pour bien nettoyer ses intestins et aux probiotiques pour rééquilibrer la flore intestinale.

Sur le site internet d'herboriste-moderne.fr, il est dit du psyllium brun qu'il agit de façon mécanique, c'est-à-dire que les fibres mucilagineuses qu'il contient retiennent l'eau des aliments (jusqu'à 8 fois, le volume). Ces fibres se transforment en gel dans les intestins ce qui va permettre d'augmenter le volume des selles, d'en améliorer leur consistance, de pousser le bol fécal et d'accélérer le transit intestinal. Avec le psyllium brun, vous retrouvez des intestins sains, propres, sans accumulation de substances toxiques et de fermentation. (retrouvez le lien internet en fin d'article).

Donc, il y a bien des moyens d'aider notre corps !

Alors, récapitulons si vous le voulez bien, tout ce qui joue dans l'ombre de nos décisions, avant de décider d'alléger nos charges émotionnelles (notre poids) :

- Notre inconscient
- Notre conscience
- Notre conscience supérieure
- Un cerveau reptilien
- Un cerveau limbique
- Un cerveau néocortex
- La génétique
- Le karma
- Un des 4 tempéraments morpho-psychologique,
- Les mémoires transgénérationnelles
- Les conditionnements, l'éducation, etc...

- Les blessures infantiles non cicatrisées
- Le sel (rétention d'eau et cellulite)
- Le sucre
- Le gras
- Nos intestins
- De vieilles matières fécales qui plombent
- Un mécanisme au ralenti...

Waouhhhhhhh, il est temps, je crois de prendre part à tout ce qui se joue en nous, ne croyez-vous pas ???

Dans son livre « Au chercheur Spirituel qui compte s'engager sur la Voie », qui est bientôt à paraître aux éditions Edilivre, Angélique Pérés a établi un guide pratique de travail sur Soi, pour rentrer en contact avec toutes les parts de nous en souffrance.

En permettant au « vrai vous » de rencontrer les parts de vous qui font leur propre histoire au détriment de vos décisions et de vos envies, vous permettez à votre conscience d'aller rencontrer ceux qui œuvrent dans votre inconscient. Mais pas que ! Vous y trouverez aussi la façon de rencontrer vos parents intérieurs, de ce qui se joue avec l'autre ou les autres, par rapport à un conditionnement passé ou à une blessure passée, prendre conscience de vos désirs, de votre divinité, travailler sur vos jugements, pour finalement aller rencontrer ces parts qui souffrent depuis trop longtemps et qui sont enfermées et bloquées dans leur ressenti ne vous permettant pas de libérer et d'alléger votre poids émotionnel.

Vous nous suivez toujours ?

Alors, comment fait-on ?

Nous allons commencer par établir notre comportement alimentaire afin de ne plus être victime de notre poids, mais acteur de notre guérison. Vous pouvez vous munir d'un cahier pour déposer sur papier tout ce qui vous compose, tous vos exercices et vos prises de conscience, ils vous aideront à établir la meilleure stratégie pour la suite de votre évolution.

Minceur et régime « en Conscience »



Ayez toujours à l'idée, qu'il est souhaitable que notre alimentation reste ou devienne spontanée et naturelle, que cela soit un plaisir et non une souffrance ou un stress permanent.

- Comment mangez-vous ?

Beaucoup, moyennement, avec passion, impulsions, compulsion, goulument, par petite bouchée, jusqu'à satiété, en ignorant vos limites, en grande quantité, avec envie, plaisir, pour vous remplir, pour vous gaver, pour compenser, par manque affectif, finissez-vous vos assiettes, ou laissez-vous toujours quelque chose ? etc...

Vous mangez plus le midi ou le soir, seul ou accompagné, vos repas principaux se font le soir en famille. Vous mangez debout, en marchant, assis, dehors, dedans, à table...

Sonder toutes les parts de vous, interrogez-vous, tournez-vous vraiment à l'intérieur de vous-même et établissez un dialogue entre vous et vous, sans vous voiler la face, sans vous mentir.

- Que mangez-vous ou qu'est-ce que vous ne mangez pas ?

De tout, de la charcuterie, de la viande, des légumes, des fruits, friture, Pizza, restauration rapide, Hamburgers, des sandwiches, etc...

Vous êtes végétariens, vous mangez Bio, local, etc...

- Quelle est la fréquence avec laquelle vous mangez ?

Vous mangez trop vite, plusieurs fois par jour, vous ne prenez pas le temps de bien mastiquer, vous avalez tout rond...

- Si vous mangez pour vous remplir, identifiez les causes de vos impulsions

Un stress intérieur ou extérieur, des angoisses, vous vous sentez seule, vous êtes inquiet(e), vous ressentez un vide intérieur, par ennui, par mauvaises habitudes, pour endormir une douleur, pour vous réfugier dans quelque chose de doux et de sucré, par ennui, insatisfaction, par solitude...



- Comment vous sentez vous lorsque vous mangez ?

Vous vous sentez bien, vous vous sentez rempli, vous vous sentez existé, important, vous dévorez votre assiette comme vous dévorez la vie, inutile, incapable, laide, sans volonté, moche, esclave de la nourriture, vous n'aimez pas votre reflet, cette image de vous que vous renvoie le miroir, car vous ne vous aimez pas...



Minceur et régime « en Conscience »

- Avez-vous des habitudes alimentaires ?

Pas de pain, beaucoup de pain, jamais de poisson avec de la viande, etc...

- Ça vous fait quoi de vous sentir remplie, bien ou d'exister ; moche, esclave ou incapable ?

Dans le premier cas, peut-être que de vous remplir, cela vous permet de sentir votre corps, que d'être bien, cela vous rappelle le confort douillet de votre enfance et d'exister, peut être que cela vous permet de vous sentir en vie...

Cherchez par vous-même les raisons de toutes vos sensations et émotions.

Peut-être que de vous sentir moche, en mangeant plus, cela va confirmer les dires de votre entourage, peut-être c'est votre façon à vous de mettre une distance entre vous et les autres, que c'est votre façon de vous carapacer, peut-être que vous vous sentez enchaîner, dépendante, de la vie, de vos émotions et donc de votre alimentation, peut-être êtes-vous addict, peut être culpabilisez-vous, vous sentez vous nul, etc...

- Quand avez-vous pris du poids ?

Pendant l'enfance, l'adolescence, à l'âge adulte, lorsque vous avez trouvé un travail, lors d'un déménagement, d'une grossesse, lorsque vous vous êtes mis en couple, suite à un traumatisme, violence, agressivité, rupture, divorce, suite à un accident, aux départs de vos enfants, suite à l'arrêt du tabac, pendant une dépression...

- Mangez-vous avec plaisir et envie ; ou besoin et faim ?

À vous de sonder votre être intérieur.

- Que pensez-vous, de vous ?

Est-ce que lorsque vous vous regardez dans le miroir, vous détournez les yeux, est-ce que vous appréciez votre image, est-ce que vous trouvez beau / belle, vous aimez vous ? Est-ce que votre poids est un souci et vous empêche de vivre ?

Que voyez-vous dans le regard des autres, mépris, tristesse, compassion, envie, jalousie...? Comment réagissez-vous ? Quelle valeur vous accordez-vous ? Vous acceptez vous dans votre totalité ? Aimez-vous ou détestez-vous des parties de votre corps ? Cachez-vous des parties de votre corps ? Dites réellement tout ce que vous pensez de vous, il est bien de ne pas se mentir à soi-même et de prendre conscience de la façon dont on se traite. Vous vous apercevrez ainsi que la plupart de nous, ne nous aimons pas tant que ça, à toujours se critiquer, un nez trop long, un pied trop gros, un corps trop voluptueux, une crinière de cheval, etc...

En se critiquant, on rejette ce que l'on est, on ne peut pas dire que l'on s'aime, on refuse ce que l'on incarne ici et maintenant. Prenez-en conscience ! Vous devez aimer tout ce que vous êtes, même le plus petit bourrelet ou la moindre petite ride, votre sourire, vos yeux, vos ongles, tout, entendez-moi bien, vous devez vous aimer dans votre totalité.



Minceur et régime « en Conscience »

- Pourquoi voulez-vous maigrir ? Quelles sont vos motivations ?

- Avez-vous des raisons de garder votre poids émotionnel ?

- Interrogez-vous sur votre vie familiale, amicale, sociale, professionnelle, financière... Y a-t-il des raisons pour que l'une de ces situations vous soit compliquée, et que vous y répondiez émotionnellement, parfaitement ?

- Donnez trois bonnes raisons à la perte de votre poids, qui vous aideront dans vos buts et vos objectifs !

- Aimez-vous vous restreindre et souffrir ? Moi, non, certainement pas !

...

Miroir, mon beau
miroir... Surtout,
ne dis rien !



Tous ces éléments vous serviront à faire vraiment le point sur votre comportement alimentaire. Ainsi, vous pourrez mettre en évidence vos compulsions, ou vos prises de conscience et décider, en conscience, de rectifier le tir.

Voici un exemple de travail sur soi en conscience, que vous pourrez faire entre vous et toutes les parties de vous en souffrance. À noter, ce n'est pas parce que vous avez établi un consensus entre vous et la part de vous qui vous bloque, que votre poids va s'envoler en deux-temps trois mouvements. Laissez le temps au temps, respectez-vous. Votre corps mieux que quiconque sait ce qu'il est bon pour lui, vous ne pouvez pas le gruger.

« Après le travail, une faim indescriptible me tirait l'estomac, j'avais envie d'un bon gros hamburger. Pourquoi un hamburger ? Je ne sais pas ! C'est ce que, une part de moi réclamait à l'intérieur. Et même si j'essaye (ce qui revient à dire que je n'essaye pas du tout), d'éviter ce genre d'alimentation trop grasse, trop riche et qui est vraiment de la mal bouffe (ça c'est ma partie consciente qui sait les choses), une partie beaucoup plus inconsciente n'en avait rien à faire de la mal bouffe et des dégâts corporels et alimentaires que cela pouvait entraîner, elle ne pensait qu'à une chose, prendre les rênes de mon existence, jusqu'à ce que tout mon être réagisse à ses instincts primaires et me fasse aller dans une grosse enseigne de hamburger de renom. Ce n'est pas moi qui conduisais, donc, malgré mes tentatives pour nous y arrêter et pour aller tout dévorer, la personne continua son chemin tout droit. Je me sentais frustrée, énervée. Une colère intérieure mais sourde remontait à la surface et je ne savais pas pourquoi. J'avais l'impression qu'une partie de moi était en train de négocier avec une partie de moi insatisfaite. Je me sentais me refermer sur moi-même comme une huître, mon moral venait de sombrer. Je n'étais pas bien du tout, un mal-être m'envahit.

J'ai alors décidé d'aller interroger cette partie de moi qui venait de prendre possession de mon humeur et, d'installer une conversation entre elle et moi. J'ai pris un papier et un crayon et je l'ai laissé parler.



Minceur et régime « en Conscience »

« Qui es-tu et que veux-tu ? Lui ai-je alors demandé.

« Je suis celle que tu privas de bonne nourriture bien grasse et calorique, celle que tu mets au régime, celle que tu as décidée de mettre à la diète pour expérimenter ton dossier « régime et minceur ». Je suis toujours, la même, depuis toutes ses années. Je suis une part de toi très gourmande, celle qui vit dans l'opulence et l'abondance, celle qui aime se rouler dans la « luxure alimentaire » et croire que tout est permis. Je n'ai pas de limite, je frôle l'excès et la débâcle. Rien ne m'arrête et je ne veux pas être arrêtée. Je veux me sentir libre, indépendante, autonome et je veux surtout m'éclater et vivre. Je veux vivre tout ce qu'il y a à vivre, je ne veux rien louper, rien rater, je veux être sur tous les fronts, je veux profiter à fond de tout et tout vivre. Je veux pouvoir profiter de la vie sans me restreindre. Pour moi, se restreindre, c'est la mort, la mort de la vie, la mort de ce qu'il y a en vie. C'est ne plus palpiter, vibrer, s'enflammer, s'émerveiller. J'associe l'opulence à la vie, le trop, le plein, l'excès, la démesure à la vie. C'est se sentir vivante, vivre, respirer, vivre et en apprécier toutes la beauté et la quintessence de la vie. C'est ma façon à moi de vivre et de le faire savoir. »

« Ok, je ressens bien, tout à fait, ce que tu es en train de m'exprimer et je souhaiterais savoir pourquoi tu ne peux pas être dans la tempérance et continuer à exprimer cette « vie en toi » tout à fait normalement, comme le commun des mortels ? ».

« Parce que la seule façon pour moi de me faire entendre, c'est d'être dans l'excès. Tes passions destructrices, enflammées, ou dévastatrices, c'est moi ! Ta façon de parler et de t'emballer, c'est moi ! Tes coups de cœur, tes joies et tes peines, c'est encore moi ! Tout ce que tu fais dans la démesure, c'est encore et toujours moi. C'est comme si tu recevais un trop-plein de vie à travers ton corps et ton être limité, et que tu devais repousser les barrières et les renforts pour exprimer pleinement ce que d'autre exprime simplement.

Si j'exprime la vie avec autant d'acharnement, c'est pour ne pas me sentir vide, creuse et morte. »

« T'es-tu déjà sentie vide, creuse et morte ? »

« Oui, à chaque fois qu'une situation vient te déstabiliser et avec laquelle tu as l'impression que tu ne t'en sortiras jamais. Dans ces moments-là, tu as l'impression que tu vas mourir, que tu vas étouffer et que tu ne pourras jamais refaire surface. À chaque fois que tu as l'impression que l'extérieur ou que la vie t'agresse injustement ou inopinément, quelque chose en toi, peut être moi ou d'autres programmes ou part de toi, bloque l'accès au retour à la paix et te font chuter, tomber dans ton fond intérieur comme si tu mourrais instantanément, ici et maintenant. C'est comme un coup-de-poing reçu dans le ventre, qui te coupe la respiration et le souffle, de sorte que tu te vois sombrer et mourir. Tout ton être s'en souvient. Et même si, tu n'étais qu'un embryon ou un fœtus de quelques mois, tu en gardes la mémoire dans tout ton corps, comme s'il était marqué au fer rouge. À ce moment-là, il a fallu trouver une solution pour que tu ne sombres pas et tu t'es accrochée à la vie, comme à une bouée de sauvetage.

Tu t'es battue pour survivre, ne crois pas qu'il ne se soit rien passé, intérieurement, et dans le ventre de ta mère, tu étais déjà en train de t'armer pour combattre une vie qui ne voulait pas de toi. C'est aussi une des raisons qui font que tu es très sensible à la vibration des êtres et des situations ou événement extérieurs, car tout ce qui est extérieur à toi, est avant tout menaçant et destructeur.

Personne n'a reconnu le geste pour ce qu'il était et personne ne s'est inquiété des dégâts qu'il pouvait causer. Mais lorsque tu l'as ressenti dans tout ton être, c'est comme si on avait voulu te tuer, ne pas te laisser vivre, ne pas te reconnaître pour ce que tu allais amener ou pas, c'est avoir voulu nier ton existence. Voilà pourquoi, tout est excès chez toi.

Minceur et régime

« en Conscience »

Ceci explique certainement cette grande force intérieure dont tu fais preuve. Maintenant, un dilemme se présente à toi, soit te restreindre, soit continuer à exprimer la vie à travers tout ce que tu vis, goûtes et manges, que choisis-tu ».

« Je n'ai pas envie de renier celle que je suis ! Je suis la VIE et je l'exprime avec abondance, expansion et joie de vivre. Je vis comme je mange et je ne souhaite pas faire de régime. Peux-tu seulement m'aider à avoir moins de pulsions alimentaires, à forcer moins le passage lorsque quelque chose ne va pas et je te promets de revenir au centre de moi-même autant de fois qu'il sera nécessaire. Je te promets de prendre soin de moi et de mon émotionnelle, de m'aimer encore plus et davantage, même si je m'aime déjà pas mal, je m'aimerais jusqu'aux plus profonds de mes cellules et jusqu'au bout de mes cheveux ! Aide-moi à lâcher le surplus, les tensions, à décontracter mon dos, mes épaules et mon cou, car, si c'est plus fluide de ton côté, je pourrai aborder et rencontrer d'autre part de moi qui sont elles aussi insatisfaites et mécontentes. Si j'ai moins de pulsions intérieures, si une entraide s'établit entre toi et moi, et que tu te manifestes moins en force, peut être alors, pourrais-je affronter ce qui se présente à moi (Chocolatines, pizza, hamburger, glaces, etc..) avec moins de culpabilité, plus de conscience, de maturité et de sagesse. En lâchant les tensions, je lâche aussi mon poids émotionnel et je me libère enfin... ».



Si après ce travail en profondeur, au bout de quelque temps, vous ne voyez pas d'amélioration, et que vous ne vous sentez pas plus légère, c'est qu'il y a encore des parts de vous insatisfaites qui ont besoin d'être entendue. Prenez-les toutes à part et interrogez-les, les unes après les autres, de la même façon que l'on vient de le faire. Écoutez-les, entendez-les, et trouvez ensemble un compromis pour qu'elles lâchent un peu de lest et vous libèrent quelques kilos.

Entendez bien, que si elles donnent, vous devez aussi donner de vous, c'est un échange entre vous et elles. L'Univers déteste le vide, si vous ne remplissez pas de votre plein gré, il le remplira de lui-même.

Ainsi, restez maître de votre vie et choisissez, en conscience, ce que vous mettez dans votre bouche. Si vous optez pour un bon gros hamburger, faites-le en tout état de cause, sans culpabiliser, sans vous critiquer, sans vous sous-estimer, mais avec amour de vous-même. Vous venez de répondre à un appel intérieur, vous avez décidé de vous laisser tenter, manger, délectez-vous et régalez-vous, sans aucune once de remords. Lorsque votre état émotionnel sera calmé, vous pourrez interroger vos parts en souffrance et installer un compromis. Vous verrez qu'avec le temps, vous pourrez choisir de ne pas répondre à l'appel intérieur, car en vous connectant de suite à vous-même, vous en comprendrez tout le sens.

Minceur et régime « en Conscience »

Il ne vous restera plus qu'à conscientiser votre geste si c'est votre choix, ou à passer votre chemin.

Pour résumer :

- N'oubliez pas de bien mâcher vos aliments et sachez qu'il faut au moins 20 mn avant que votre esprit n'envoie l'information à votre corps, qu'il n'a plus faim et que vous êtes arrivé à satiété. *(avalé sans mâcher revient à se remplir coûte que coûte, et à adopter un comportement compulsif, vérifiez bien vos parts intérieures pour dialoguer avec elles et libérer la souffrance trop longtemps enfermée.)*

- Détendez-vous, respirez profondément, lâchez les tensions, détendez tous vos nerfs, ne sautez pas de suite sur votre assiette, prenez le temps, quitte à boire un grand verre d'eau juste avant votre repas, déstressez et respirez à plein poumon, respirez avec votre ventre, mais respirez.

- Mangez de tout, ne calculez pas vos calories, ne vous privez pas et préférez dans un premier temps si c'est votre choix, mangez dans une assiette à dessert pour vous apprendre à réduire vos quantités. *(s'il y a un problème avec les quantités, cela peut venir d'une peur de manquer, qui peut venir de la lignée familiale d'après-guerre ou autre, à vous de sonder votre histoire et votre vie intérieure).*

- Ne mangez pas parce qu'il faut manger, mais parce que vous avez faim. *(vérifiez vos habitudes ou vos principes inconscients, issus de vos conditionnements).*

- Préférez bien déjeuner le matin, normalement le midi, et soyez sur un repas léger le soir. Même si le soir, c'est le moment privilégié des familles qui se retrouvent autour de la table, en écoutant votre corps et en lui donnant l'énergie dont il a besoin aux heures où il les réclame, vous vous apercevrez que c'est tout naturellement que le soir votre repas deviendra plus « light ». Le must, c'est d'écouter son corps.



Si le matin, vous ne déjeunez rien d'autre qu'un café, c'est tout bonnement qu'il vous réclamera en milieu de matinée une petite collation et peut être même un goûter. Lui seul sait comment réguler votre poids et vous amener vers votre poids « équilibre ».

- Certains préconisent de boire 1,5 L à 2 L d'eau, faite le comme vous le sentez. Certains sont de vrai chameau et ne boivent pas du tout de la journée, à part, peut-être leurs nombreux cafés. À ceux-là, ils peuvent se préparer 1 L d'infusion de queues de cerise pour les aider à drainer et à éliminer.

- Que dire sur le sport ? Vous aimez le sport, faites-en ! Si vous n'aimez pas ça, cela ne doit pas vous en inquiéter. Si votre apport énergétique est inférieur ou égal aux besoins de votre corps, il y a libération. Si vous buvez, vous aller drainer les toxines vers la sortie et si vous mangez des fibres, vous allez aider votre corps à expulser le surplus. Le sport vous servira pour remodeler votre corps, si jamais, vous aviez besoin de retrouver une peau avec plus de tonus et d'élasticité. Faites vraiment ce que vous ressentez être juste et bon pour vous, libéré bien sûr, des parts de vous qui vous manipulent et vous contrôlent. En étant libre d'elles, vous pourrez à nouveau devenir le « maître de votre bateau » !

- Soyez tout de même vigilant à ces parts de vous « faignantes » qui ne veulent rien faire.

Minceur et régime « en Conscience »

D'ailleurs, une conversation avec elles, pourrait être intéressante, pour enfin connaître leur vraie motivation. Et, puis, n'oubliez pas, le naturel revient toujours au galop. Cela veut dire quoi ? Que votre inconscient a été programmé à s'alimenter d'une certaine façon et que vous êtes en ce moment même en train de lui en apprendre une autre, mais qu'à la moindre non-vigilance de votre part, sachez que les anciens automatismes reviennent très vite. On ne peut pas désapprendre ce que l'on a appris, qui plus est, qui fait partie de nos conditionnements. Comme dit plus haut, on ne peut qu'apprendre autre chose, alors apprenons à mieux nous alimenter, non ?

- Regardez-vous dans la glace tous les matins et appréciez-vous, aimez-vous, trouvez-vous jolie ou beau, et respectez-vous. Tous les soirs avant de vous endormir, imaginez dans l'écran de votre conscience intérieure, les yeux fermés, le poids idéal que vous avez choisi d'atteindre, celui qui est en corrélation avec votre poids de forme. Imaginez une petite scène où vous voyez bouger, où vous entendez tout ce qu'il y a à entendre autour de vous et sentez l'odeur de cette journée, un soleil radieux, un parfum de fleur, vivez-la, ressentez-la, appréciez-la.

- Pour qu'une nouvelle habitude s'imprègne dans votre vie, il faut compter 21 jours. C'est le temps qu'il faut à nos cellules pour se régénérer. C'est pour ça que les cures font toujours 3 semaines et qu'un traitement se prend au minimum 3 semaines selon ce qu'il y a à traiter.



- Changez vos croyances ! Si vous êtes persuadée qu'un morceau de chocolat vous fera grossir, vous grossirez, si vous pensez qu'il vous constipera, il vous constipera. Acceptez ce que vous ingérez sans aucune croyance quelconque que celles de plaisir et rien d'autre. Mais, n'en abusez pas non plus. Utilisez votre guidance ou votre maître intérieur pour savoir ce qui est bon pour vous au moment où vous en avez envie, rien de plus. *(Travaillez sur vos croyances, mais pas que, celles de votre famille aussi. « Il faut manger à midi ! » « Il ne faut pas sauter de repas ! » « Le riz, ça constipe et les pommes de terre aussi ! » « Il faut faire 3 repas par jour... » etc... Ne gardez que ce qui résonne avec votre être intérieur).*

- Bien sûr, si vous n'avez plus faim, il est inutile de finir à tout prix votre assiette et de vous forcer à manger plus que de raison. Cela vient aussi de nos conditionnements passés, où nos parents nous demandaient de finir nos assiettes, même si on avait plus faim, afin de ne pas gaspiller la nourriture. Ne vous forcez pas, et sachez dire STOP ! Votre corps l'appréciera davantage et vous remerciera.

- Cessez de vous peser tous les jours. Ayez confiance en votre corps. Si vous avez rencontré les parts de vous en souffrances, elles devraient lâcher du lest et vous permettre de vous alléger non seulement émotionnellement, mais aussi au niveau de votre tour de taille. Si vous voulez accompagner vos nouvelles formes, vous pouvez, une fois tous les 15 jours ou tous les mois, (c'est vous qui choisissez), vous mesurer chevilles, mollets, cuisses, hanches, tailles et poitrines, afin de voir petit à petit votre évolution. Mais que cela ne devienne pas une obsession, sinon, vous allez à nouveau stresser plus que de raison et bloquer votre évacuation.

- Donnez-vous le droit de ne pas y arriver aujourd'hui, vous ferez mieux demain ! Vous avez envie de manger un bon plat de pâtes à la bolognaise, qu'à cela ne tienne, prenez-en un peu dans votre assiette à dessert et accompagnez vos pâtes d'une bonne salade verte.

Minceur et régime « en Conscience »



Choisissez un fruit ou un yaourt et soyez heureux et satisfait de votre repas. Mais, ne culpabilisez pas ! Appréciez, goûtez et soyez en joie !

- Donnez-vous le droit de vous alléger de votre poids, de devenir plus légère, et plus svelte. Si vous avez résolu vos blessures intérieures, vous n'aurez plus besoin de votre poids, ou de votre corpulence pour vous défendre ou pour vous protéger. Changez la croyance qui veut que la « force ou qu'être fort » doit passer nécessairement par le physique et devenez un pilier grâce à votre force intérieure que vous aurez développée. De cette façon-là, vous permettrez aux kilos superflus de s'envoler, vous n'en avez plus besoin !! Entendez-moi bien, vous n'en avez plus besoin !

- Avez-vous compris ce qui lie vos différents cerveaux de vos états, comportements ou émotions ? Tout ce qui est inconscient et impulsif, du style primaire ou animalier, vient de votre cerveau reptilien. Ils sont entre autre géré par la peur. Ainsi, cette part de vous qui agit compulsivement dans l'ombre de votre inconscient a des résonnances avec ce cerveau là et donc, pourrait bien venir d'un temps lointain.

- Prenez le temps de bien vous alléger. Vous ne pouvez pas demander à votre corps de perdre plus qu'il ne faut en un minimum de temps, cela, ne serait pas respecté votre corps, ni vous-même. Il est dit qu'il est préférable de perdre, une moyenne de 2kg par mois. C'est bien ! Cela laisse à votre corps le loisir de bien évacuer et de bien se mettre en forme pour atteindre son poids de forme.

Mais surtout, cela vous permet à vous, de réguler et de faire évoluer vos automatismes. Vous n'êtes pas pressé, le but est d'arriver une bonne fois pour toutes à destination pour ne plus jamais avoir à porter un poids trop lourd !

- Savez-vous que le stress (pour revenir à lui), nous stresse tellement qu'il nous fait contracter le gros intestin, et par ricochet, l'anus. Ce qui peut expliquer les soucis de constipation. Savez-vous aussi, puisque l'on fait l'éloge de nos vieux principes, que nos grandes mères et nos mères, (*essayez de vous en rappeler ! Non, n'essayez pas, rappelez-vous-en !*), nous conseillaient, à nous les filles, de nous retenir et de ne pas aller dans les WC publics, ou de ne pas nous asseoir sur la cuvette, afin de ne pas attraper de maladie, infections, ou autre... Si c'était pressé, on devait faire pipi sans s'asseoir, faire marcher les muscles de nos cuisses et de nos abdos. Souvenez-vous, est-ce que cela vous parle ? Et comment gérez-vous cela aujourd'hui, êtes-vous constipée ?

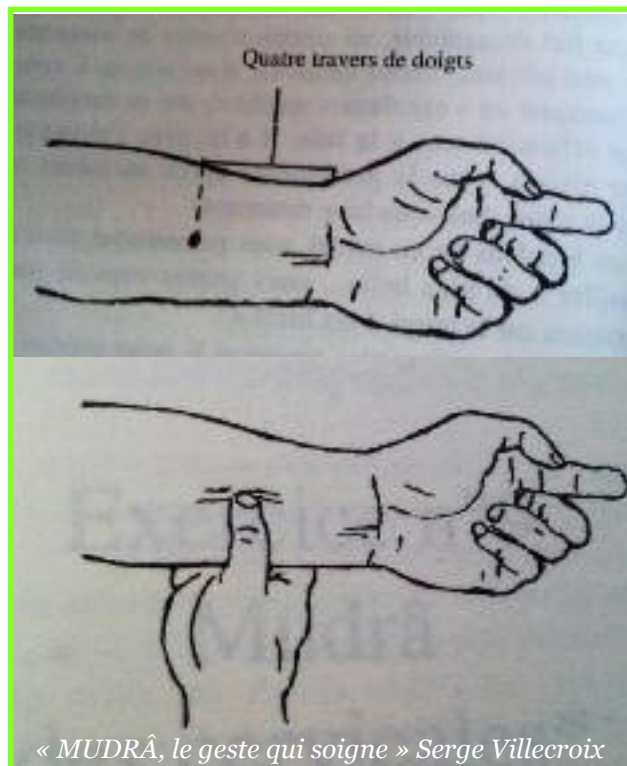
Pour agrémenter tout votre travail personnel d'introspection et de prise de conscience, vous pouvez rajouter deux petites astuces (*tiré du livre « MUDRÂ, le geste qui soigne » de Serge Villecroix aux éditions Ambre*) à faire au quotidien.

Vous devez certainement connaître les « MUDRÂ », ces gestes qui soignent. Pratiqués en Asie (Inde, Tibet et Japon...) depuis des millénaires, ils permettent en les sollicitant, d'établir un lien entre le corps et l'esprit. Ainsi, ils sont un moyen efficace pour rééquilibrer et régénérer l'organisme.

Le MUDRÂ de la digestion peut se faire pendant le repas ou après le repas. Très discret, vous pourrez même le faire à table avec vos convives.

Avec votre main droite, placez vos 4 doigts, sur votre main gauche (comme sur la photo) à commencer par votre auriculaire qui se posera sur le poignet et les 3 autres en suivant. Avec le pouce, tâtonnez entre les deux tendons et trouvez la zone sensible, puis massez « fortement » ce point.

Minceur et régime « en Conscience »



Le MUDRÂ des liquides ou rétention d'eau. En posant votre paume gauche sur le côté gauche de votre genou droit et votre paume droite, sur le côté droit de votre genou gauche, vous aiderez votre corps à dissiper le surplus d'eau, les gonflements et les stagnations ou rétention d'eau.

Je vous invite à trouver d'autres petites astuces aussi simples que celles-là, afin de vous aider dans votre évolution.



Pour conclure, c'est la connaissance des lois qui régissent notre corps, notre esprit, et notre inconscient qui nous permettrons d'agir en conscience. La connaissance, élève les consciences, la désinformation nous rend victime et esclave des processus mis en place. Si on vous explique comment fonctionnent les choses, vous serez à même d'interagir avec, et de choisir en conscience vos comportements face à de telles informations. C'est comme pour tout, que cela soit politique, économique, financier, ou autre, si on ne vous dit pas comment les choses fonctionnent, vous restez ignorant et dans l'incapacité de faire bouger les choses.

Ainsi, si vous comprenez de ce fait comment fonctionne votre corps, comment il digère, assimile et élimine, vous aurez alors le choix. Et avoir le choix, c'est indéniablement la chose la plus libre qui peut s'exprimer à nous. Avoir le choix, d'avoir le choix !!!! Ce n'est pas beau ? Ah, au fait, ce n'est pas ça la liberté ? Une multitude de possibilités et de choix, libéré des peurs, des angoisses ou de quelconques blessures infantiles non cicatrisées ? Une prise de décision qui se fait en son âme et conscience sans l'intervention d'un archétype qui prendrait les commandes de notre existence... ?

Récapitulons tout le parcours pour s'alléger émotionnellement et physiquement :

Une hygiène de vie pour réguler du mieux que possible tout notre monde intérieur à commencer par notre mécanisme interne, c'est la détente ; contrôler son stress et ses émotions, bien respirer, soulever son ventre et ses côtes, être bien dans sa tête, dans sa vie, avoir des objectifs et les maintenir, savoir échouer et recommencer. Et puis le plus gros du gros, travailler sur SOI. Apprendre à lâcher prise, apprendre à se retourner à l'intérieur de soi pour instaurer un dialogue entre soi et soi et avec amour et empathie respecter toutes les parts de nous qui ont vécu tous ces traumatismes.

Minceur et régime « en Conscience »



Apprendre à mieux s'alimenter ! Si vous êtes moins aux prises avec vos émotions, vous serez plus à même de dire non à une « chocolatine » et vous diriger, plus vers un verre d'eau. Choisir de porter à votre bouche des choses bonnes, nourrissantes, et vitaminées, mais ne pas faire une croix sur de bonnes pizzas, hamburger ou kebab. Oui, c'est plein de gras, oui ce n'est pas bon pour votre allègement. Mais, si vous ressentez une envie irrésistible, négociez avec vos parts intérieures et faites-vous plaisir sans tomber dans l'excès. Puis, choisissez les jours suivant de n'être qu'aux légumes...

Il n'y a pas de recette miracle et beaucoup vous diront que de maigrir, c'est facile et qu'il faut arrêter de manger. D'autre vous diront que c'est un manque de volonté, d'envie, ou que vous vous cachez derrière des excuses, que vous n'avez aucune motivation ou d'amour-propre...

À cela, moi, je réponds que tant que l'on n'a pas souffert du poids, on n'est pas les mieux placé pour en parler. L'alimentation, c'est comme les drogues, ou l'alcool, on est « accro » et on n'arrive pas à décrocher. On se rattache à cette bouée pour ne pas sombrer ou couler. On est dépendant de la « bouffe » qui vient compenser tous nos manques intérieurs et tous nos manques affectifs. Elle vient combler un grand vide, remplir un trou béant, et endormir nos blessures, elle joue finalement le rôle de notre « maman », cajoler, conforter, câliner, réchauffer, attendrir et endormir. Voilà pourquoi, en travaillant sur vous et sur votre rapport à votre maman, vous aborderez l'alimentation d'une toute autre façon.



Et puis, faites les choses pour vous, pas pour faire plaisir à votre mari, à vos enfants ou à votre mère, mais parce que c'est vous-même qui avait décidé de vous prendre en main, de vous aimer et de vous faire plaisir, de prendre soin de vous, parce que c'est par là que cela commence, toujours par soi-même...

Merci,

Angélique.P

Je vous souhaite à tous et à toutes de belles envolées, je vous souhaite à tous de vous sentir jour après jour de mieux en mieux, de plus en plus léger, de vous respecter, mais surtout d'être bien dans votre tête pour aller bien dans votre corps...

Et, puis, si vous voulez aller plus loin et si, vous n'arrivez pas à travailler tout seul, je vous conseille de travailler avec un hypnothérapeute.

Pour la partie mécanique de notre corps, son fonctionnement, comment notre foie assimile, comment nos graisses se créent, comment le sel retient l'eau, etc..., je vous invite, et je vous conseille de lire, le livre de J.J. Gare « Je maigris avec l'hypnose et l'autohypnose » aux éditions Leduc.S (www.editionsleduc.com).

Pour apprendre à travailler sur Soi, je vous invite à lire le livre d'Angélique Pérès « Aux chercheur Spirituel qui compte s'engager sur la Voie – Guide pratique de travail sur Soi. » (*Renseignement sur la date de sortie du livre à etincellesdevie@orange.fr*)

Sinon, pour toutes questions, interrogations relatives à cet article et au dossier de l'été, « minceur et régime en conscience », contactez-nous à etincellesdevie@orange.fr

Pour le psyllium brun : <http://www.herboristerie-moderne.fr/tisanes-infusions/plantes-simples/p/psyllium-brun-semences-urac.html>

La CAPONATA

Pascale.P

CUISINE du SUD

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 grs d'aubergines
- 30 grs d'olives vertes
- 30 grs d'olives noires
- 50 grs de câpres
- 1 oignon
- 2 poivrons
- 3 tomates (ou purée de tomates)
- 1 branche de céleri
- 4 càs d'huile d'olive
- 7 cl vinaigre balsamique
- 7 cl d'eau
- 1 morceau de sucre
- sel, poivre

Préparation :

1) Couper les aubergines et les poivrons en petits dés, faire revenir avec les oignons 15 mn.

2) Rajouter les tomates pelées, ou concassées, Laisser mijoter 10 mn, puis incorporer, sucre, sel, poivre, câpres, olives, mouiller avec le vinaigre et l'eau. Laisser mijoter à découvert 15 autres minutes, jusqu'à ce que le mélange épaississe un peu.

Dégustez !!



La caponata se sert traditionnellement froide les jours d'été,
mais on peut la déguster chaude.

Bon appétit !!!

Les MERVEILLES

Sandro.C

CUISINE du SUD

Préparation :

- 1) Dans un bol, mélanger farine, sucre, beurre fondu, oeufs, fleur d'oranger, et levure.
- 2) Malaxez le tout jusqu'à ce que vous obteniez une boule compacte.
- 3) Il est conseillé de laisser reposer la pâte, au réfrigérateur, 24h. Mais, vous pouvez aussi la travailler au bout d'1/2 h.
- 4) Sur une table propre, étalez la pâte avec un rouleau jusqu'à obtenir une épaisseur de 5 mn à peu près.
- 5) Découpez en losange de préférence, et entaillez le milieu pour faire une ouverture.
- 6) Faire frire dans de l'huile. La pâte se gonfle. Retournez-là ! Déposez-les sur des feuilles de sopalin pour absorber le surplus d'huile.

Votre merveille est cuite, il n'y a plus qu'à sucrer.

Ingrédients pour 6 personnes :

Pour 1 kg de farine

- 125 grs de beurre fondu
- 125 grs de sucre
- 2 càs de fleur d'oranger ou de rhum
- 2 paquets de levure
- 9 oeufs entiers



Bon appétit !!!





L'ami sourire

Christiane.C

Un sourire, quoi de plus naturel !!!

Il est là et réel...

Même si ce n'est l'espace d'un instant

Son effet perdure dans le temps !

Pas besoin de parler, nos langages différents,

Mais, avec le sourire on se comprend...

Il enjole les coeurs attristés,

Et, on est réconforté !

Pauvre ou riche y compris,

Le sourire n'a pas de prix...

**Merci à tous les intervenants pour leurs témoignages,
merci aux lecteurs...**

**Si vous voulez, vous aussi témoigner,
envoyez-nous une demande à :**

etincellesdevie@orange.fr

**Si vous voulez nous suivre, n'hésitez pas à vous inscrire à la
newsletter du site internet :**

<http://etincellesdevie.wix.com/magazine>

ou sur la page Facebook à :

<https://www.facebook.com/etincellesdeviemagazine>

MERCI ;-)

**Le magazine N°6, du mois de Septembre 2016 sortira le 15
septembre, alors si vous voulez être prévenu, inscrivez-vous
sur le site internet, merci.**

**Attention, il n'y aura pas de publication du
magazine pour les mois de Juillet et d'Août !
Reprise en Septembre.**

