

INCARNE TA

vitalité

Journal de *bord*

Semaine I



semaine I

santé psychospirituelle

01 Présentation du thème de la semaine

Bienvenue!

Bienvenue à cette première semaine du programme « Incarne ta vitalité! » Je te félicite de prendre le temps d'investir temps, énergie et amour pour toi! Tu es le rôle principal de ta vie et je te souhaite que cette expérience soit à la hauteur de tes plus grands rêves! Le programme que tu entames te permet d'acquérir des connaissances, des outils et de la confiance pour améliorer tous les aspects de ta santé.

Ici, c'est ton journal de bord. Je t'en ai créé un pour chacune des quatre semaines du programme et c'est à l'intérieur de ceux-ci que je t'invite à noter tout ce que tu vis pendant les prochaines semaines. J'ai installé un lion sur la couverture, car il inspire confiance, force et courage. C'est ce que je te souhaite pour aller jusqu'au bout de ce projet. Pas que ce programme soit « difficile à faire », c'est plutôt qu'il t'invitera à t'observer avec authenticité et vulnérabilité. Je te souhaite de sauter dans cette aventure avec amour pour toi, avec l'émerveillement d'un enfant qui s'approprie un cadeau tant attendu! Je t'invite à ne pas sous-estimer la puissance de cet exercice de "journaling" à travers le journal de bord. Il te permettra entre-autre de mettre en lumière des sensations, des croyances et des mécanismes que tu pourrais vouloir transformer. C'est donc un puissant outil d'accompagnement pour toi au cours de ce programme et pourquoi pas au cours de ta vie. L'observation de soi est une clé précieuse de l'évolution et de la guérison.

Bonne route!

Ma santé psychospirituelle

En termes simples, la santé psychospirituelle est l'alliance de la santé psychologique (communément appelée santé mentale) et de la santé spirituelle. Pour les définir brièvement, je dirais que la santé psychologique est liée à tous nos processus cognitifs, mentaux, rationnels, émotifs, etc. Elle tient compte de nos pensées, nos émotions, nos mécanismes conscients et inconscients, etc. Notre système nerveux et notre cerveau sont les lieux physiques qui l'incarnent et elle s'identifie donc dans les milliers de processus régulés mentaux individuels régulés par le corps.

La santé spirituelle est, pour sa part, la mécanique globale créée par tous les processus mentaux, cognitifs, rationnels et émotifs. Elle comprend notre système de croyances, nos valeurs, le sens que l'on donne à notre existence, etc.

La santé psychospirituelle est donc le fil invisible qui conduit notre existence; de la pensée, en passant par la croyance, l'émotion et le désir. C'est merveilleux de constater comment une idée, une intention et une vision peuvent créer un mouvement, une action et tout un monde matériel qui impacte la réalité que nous expérimentons.

Ainsi, bien qu'elle puisse te sembler abstraite, la santé psychospirituelle est l'impulsion qui donne la vie à tout ce que l'on souhaite créer et expérimenter. À mon sens, il est donc primordial de prendre soin de celle-ci et surtout, de la mettre à l'honneur dans tout ce que nous vivons et expérimentons. En effet, puisque nous percevons la réalité à travers le filtre de notre mental et de nos émotions, il est capital de saisir l'importance de développer une perception la plus alignée possible à nos valeurs, nos croyances et nos rêves. Pour ce faire, c'est entre-autre par le biais de la conscience et de l'observation de soi que tu pourras développer la connaissance de toi. Nous discuterons de tout cela plus en détail cette semaine, mais pour l'instant, plongeons dans le vif de ce magnifique thème!

01 | Je choisis et j'agis

De la pensée à l'action!

C'est le moment de te laisser inspirer et de décider ce que tu souhaites intégrer à ton quotidien pour améliorer ta santé psychospirituelle.

Je t'invite donc maintenant à choisir une nouvelle «habitude saine» à ajouter à ta routine quotidienne dans l'objectif de prendre soin de ta santé psychospirituelle. Tu mets en pratique le fait de prendre activement soin de toi!



INCARNE TA

vitalité

CRÉER - DIRIGER - ÉLEVER

01 Plan d'action

Je ne crois pas que la consommation de suppléments (autre que ceux recommandés dans le cadre d'un traitement médical) de marque vestimentaire quelconque ou de toute autre tendance puisse t'aider à améliorer ton état de santé global. Je suis plutôt de celles qui croient en un mode de vie sain, c'est-à-dire, le fait de prendre soin de soi à travers des habitudes de vie qui favorisent et maintiennent un état de santé global optimal.



Concrètement, cela veut dire que, pour que tout ton être soit aligné et ajusté, il te faut créer un équilibre qui te permet de prendre soin de toutes les facettes de celui-ci. C'est exactement la raison de la création de ce programme. En t'engageant à expérimenter celui-ci, tu as choisi de t'engager envers toi-même et selon moi, c'est la meilleure façon de t'offrir tous les bienfaits de ce que la vie a à t'offrir.

Ainsi, cette semaine, je t'invite à prendre soin de ta santé psychospirituelle. Ça peut sembler étrange et abstrait, mais je vais te donner quelques idées pour t'inspirer et tu verras que ce n'est rien de compliqué!

Voici donc quelques exemples de ce que tu pourrais faire pour prendre soin de ta santé psychospirituelle sur une base quotidienne:

- T'offrir une période de relaxation;
- Faire une activité qui te permet de te sentir bien;
- Écrire un journal de ce qui a marqué ta journée, dans le but de t'aérer l'esprit;
- Écouter de la musique, danser, chanter;
- Débuter un nouvel apprentissage;
- Développer un projet qui te passionne;
- Appeler un (e) ami (e);
- Créer un journal de gratitude;

01 Plan d'action

Tu n'as pas besoin de passer une heure par jour à l'actualisation de cette nouvelle habitude saine si cela n'est pas possible pour toi. Je t'invite plutôt à circonscrire cette nouvelle habitude dans le temps (si cela s'applique) en l'inscrivant à ton horaire, à un moment où tu es disponible de corps et d'esprit.

Ce ne sont-là que quelques exemples et sache qu'il y a une multitude d'autres choses que tu puisses faire pour prendre soin de ta santé mentale. L'important, c'est que tu choisisses quelque chose qui te stimule, qui apaise ton esprit, qui ait une issue positive et que tu prends plaisir à faire sur une base quotidienne.

C'est important de ressentir le désir d'intégrer cette habitude à ta vie, parce que les résistances (la perte de motivation et le goût d'abandonner, par exemple) feront leur apparition et c'est à ce moment-là que le travail que nous faisons cette semaine prendra tout son sens.

-Je t'invite donc à inscrire ici l'habitude que tu choisis d'ajouter à ta journée pour prendre soin de ta santé psychospirituelle:

-Ici, je t'invite à écrire **pourquoi** tu fais cette démarche. En effet, c'est le sens que tu donnes à cette démarche qui te permettra de poursuivre lorsque la motivation fluctuera ou lorsque tu auras envie d'abandonner.

Ma première fois!

Un joli clin d'oeil 😏 pour te faire sourire 😊! Alors, comment s'est passé cette première fois pour toi? Est-ce que tu étais stressé? As-tu profité du moment? Comment est-ce que tu t'es senti? Je t'invite à noter ici tout ce que tu trouves pertinent en lien avec l'expérience que tu as vécu aujourd'hui. Ce sont ces observations, qui peuvent te sembler inutiles et banales aujourd'hui, qui te permettront d'observer tes réactions et ton ressenti en lien avec cette nouvelle habitude dans ta vie. C'est le fait de prendre le temps d'observer et d'écrire ton ressenti qui te permettra de te détacher des résistances. Tu pourras mieux les discerner et prendre un recul face à elles. Tu pourras mieux les comprendre et éventuellement trouver des façons de les déjouer.

J'ai déjà acquis de l'expérience!

Pour certaines personnes, « faire de nouvelles choses » est insécurisant ou stressant. Comment t'es-tu senti aujourd'hui? Avais-tu hâte de renouveler l'expérience? As-tu ressenti du stress ou plutôt de l'excitation à l'idée de cette nouvelle habitude pour prendre soin de toi?

L'inconnu devient connu!

Comment as-tu vécu l'expérience aujourd'hui? Y as-tu pris goût? Est-ce que cette routine devient un peu familière pour toi ou pas encore? Vois-tu des effets sur toi? Est-ce que tu vois des changements dans ton état général? Vois-tu des bienfaits à l'ajout de cette habitude au sein de ta routine quotidienne?

Peu-tu nommer des croyances erronées que tu observes chez-toi en lien avec des façons de penser, d'agir et qui nuisent à ta santé psychospirituelle?

Je m'habitue à l'habitude!

Qu'est-ce qui a ressorti de cette journée pour toi? de la satisfaction, de la joie, de la résistance? Et pourquoi? Comment peux-tu expliquer ce que tu ressens? Et comment peux-tu agir pour changer ce qui ne te convient pas?

Comment je poursuis ma route?

Qu'est-ce que tu as appris à ton sujet cette semaine?

Comment qualifierais-tu cette expérience?

Comment souhaites-tu poursuivre?

Après l'expérience que tu as vécue, les lectures que tu as faites et les temps de méditation que tu as expérimenté, je t'invite maintenant à noter ce qui résume pour toi cette semaine passée sous le thème de la santé psychospirituelle. Je t'invite à y écrire tes découvertes, tes nouvelles perceptions, connaissances,

On se donne deux jours de repos et on se revoit la semaine prochaine pour débiter l'expérience de la santé globale avec le second pilier qui la compose: la santé physique!

À bientôt!



Comment je poursuis ma route? (suite)

SI tu as besoin d'espace supplémentaire, je t'en ai créé juste ici: ;-)