INCARNE TA

vitalité

Journal de bord

Semaine II

Semaine II

Santé physique

02 Présentation du thème de la semaine

Ma santé physique!

La santé physique est la partie de la santé globale la plus facile à comprendre, puisqu'elle fait référence à la santé du corps. Elle peut être brièvement définie comme le fonctionnement correct de tous les organes et systèmes qui composent ce dernier. En effet, le corps, étant composé de matière, il nous est alors plus facile d'observer et de ressentir les signes de santé.

Cela étant dit, chaque société approche la santé différemment et chaque individu peut développer sa propre conception de ce qu'est le fait d'être en santé. Nous pourrions dire que généralement, les sociétés occidentales abordent souvent cette dernière comme « l'absence de maladie ». Cette conception est donc axée sur le diagnostic clinique, les protocoles de traitement et la suppression des symptômes qui permet au corps de retrouver son état de santé initial.

Afin de compléter cette approche spécifique et spécialisée, j'aime bien sensibiliser au mode de vie sain. Je veux dire par là, qu'il y a des facteurs naturels de santé que tu peux connaître et mettre en place dans ta vie pour favoriser et maintenir la santé. Je commence par te donner quelques clarifications au sujet de cette approche. Tant au plan de mes valeurs, que dans la pratique de ma profession en naturopathie, je crois que nous sommes créés pour vivre en santé. Je crois que la santé est une condition de vie normale de l'être humain et qu'au point de vue physiologique, celle-ci résulte du fonctionnement correct de tous les organes. Je crois qu'il est aussi naturel pour l'être humain de jouir de la santé qu'il est attendu que le soleil se lève chaque matin. De manière un peu plus précise, la santé repose sur deux nécessités fondamentales: Assurer aux cellules une nutrition adéquate; et Assurer aux cellules une élimination adéquate. Lorsqu'un être vivant parvient à fournir à son organisme ces deux conditions, il connaît une santé florissante. Chez l'être humain, ces nécessités sont assurées par l'application d'un certain nombre de facteurs de la santé, mais également par l'application de facteurs de santé psychologique, spirituelle et énergétique. C'est l'ensemble de ces aspects de l'être humain qui compose la santé globale.

02 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 physique.

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 physique. Tu mets en pratique le fait de prendre activement soin de toi!

02 Plan d’action

Sous-titre

Possible que tu penses en tout premier lieu à manger plus de ceci ou moins de cela. Bien évidemment, la nourriture (je préfère dire la nutrition) a un impact considérable sur notre état de santé, mais il y a tant d’autres choses que tu peux faire pour prendre soin de ton corps!

Je te nomme en rafale quelques facteurs naturels qui contribuent à favoriser la santé du corps: l’ensoleillement, l’air, la respiration, le sommeil (le repos) l’activité physique, l’alimentation, etc. Tu peux donc constater que ton corps a besoin de multiplies facteurs tant extérieurs qu’intérieurs pour maintenir cet équilibre de la santé.

Voici donc quelques exemples d’habitudes que tu pourrais décider d’adopter pour prendre soin de ta santé physique sur une base quotidienne:

-Dormir X nombre d’heures chaque nuit;

-Prendre 15 minutes de soleil chaque jour;

-Manger des fruits et des légumes chaque jour;

-Inclure plus d’ingrédients non-transformés dans la préparation des repas;

-Développer une routine de relaxation pour préparer au repos;

-Créer une routine énergisante pour vivre des matins heureux ;

-Appeler un (e) ami (e);

-Lire;

-Être attentif à tes sensations de soif et de satiété;

-Bouger 30 minutes par jour;

-Te lever quelques minutes par heure;

02 Plan d'action

Cette nouvelle habitude n'a pas à te prendre beaucoup de temps, elle aurait avantage à s'intégrer facilement dans ton quotidien et à être plaisante pour toi. Je t'invite (si cela s'applique) à circonscrire cette nouvelle habitude dans le temps en l'inscrivant à ton horaire, à un moment où tu es disponible de corps et d'esprit.

Je n'ai mentionné que quelques exemples et sache qu'il y a une multitude d'autres choses que tu puisses faire pour prendre soin de ta santé physique. L'important, c'est que tu choisisses quelque chose qui te stimule 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) 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 dans le temps ou lorsque tu auras envie d'abandonner.

02 Jour 1

Ma première fois!

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.

02 Jour 2

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?

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

02 Jour 3

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?

02 Jour 4

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?

02 Jour 5

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 vécus, 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, etc. Qu'as-tu appris à ton sujet?

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

À bientôt!

02 Jour 5

Comment je poursuis ma route? (suite)

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