

INCARNE TA

vitalité

Journal de *bord*

Semaine III



Semaine III

Santé énergétique

Ma santé énergétique!

La santé énergétique est la partie de la santé globale qui peut nous être la moins familière. Toutefois, elle n'en demeure pas moins celle qui est au coeur de tous les autres piliers de la santé. Ce n'est pas qu'elle soit plus importante (pour ma part je crois que tous les piliers sont complémentaires) mais disons qu'elle est à l'origine de toute matière. Ça lui donne donc une place de choix dans notre perspective de la santé globale!

Je sais que tout cela n'est peut-être pas concret pour toi, alors cette semaine, je vais m'efforcer de rendre la santé énergétique concrète et aussi, de te la dépeindre de façon aussi merveilleuse que je l'expérimente!

Pour l'instant, disons que pour se familiariser avec ce concept, je te dirais que la façon la plus concrète de penser à la santé énergétique est de penser à cette force vitale qui est présente en toi. Cette énergie nerveuse qui permet à ton coeur de battre de façon autonome, à ton système digestif d'opérer tous les mécanismes physiques et chimiques de la digestion, aux systèmes hormonal et musculosquelettique d'exercer leurs fonctions... Cette énergie donc, est bien présente en toi à chaque instant. Tu ne la vois ni ne l'entends et pourtant, ton corps vivant demeure la preuve de son existence.

En médecine énergétique, on représente l'énergie vitale par le coeur, puisqu'il est le moteur qui propulse la vie à travers ton corps. Il dégage une énergie électromagnétique puissante (que l'on mesure par l'électrocardiogramme) qui peut se rendre jusqu'à quelques mètres autour de ton corps. Le coeur est donc, au sens littéral et au sens figuré, le moteur de la santé énergétique et c'est pourquoi je l'appelle également la santé du coeur.

Tout au long de cette semaine, je te parlerai de cette partie de toi invisible et pourtant tellement active, qui influence et coopère proactivement avec toutes les sphères de ton être.

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



03 Plan d'action

Et alors, comment prend-on soin de l'énergie en soi? Ce n'est possiblement pas clair ou concret pour toi, alors je vais te donner quelques pistes, afin que tu puisses choisir ou te créer une habitude qui t'inspire, puis, nous élaborerons notre connaissance de ce pilier de la santé globale tout au long de la semaine.

Tu verras, c'est simple! Ça se complique uniquement s'il faut l'expliquer par les principes de la physique quantique, mais nous ne prendrons pas cette direction cette semaine, nous nous contenterons d'observer et de nommer son action concrète en nous.

Voici donc quelques exemples de façons concrètes de prendre soin de ton énergie vitale:

- Prendre un temps de méditation quotidien
- Chaque matin, écrire les intentions que l'on souhaite cultiver pour la journée
- Chaque soir, écrire ou nommer ce que l'on a vécu de beau au cours de la journée qui se termine
- Faire des exercices de respiration (breathwork)
- Faire la cohérence cardiaque quotidiennement
- Faire une méditation d'EFT tapping (tu peux m'écrire ici si tu veux plus d'infos à ce sujet).



Sous-titre

03 Plan d'action

Je t'invite 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 t'invite également à choisir une implication qui est en cohérence avec le temps qui est disponible à ton horaire.

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 énergétique. 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.

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

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 énergétique?

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?

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 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 conclure l'expérience de la santé globale!

À bientôt!



Comment je poursuis ma route? (suite)

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