

INCARNE TA

vitalité

Journal de *bord*

Semaine IV



Semaine IV

Santé globale

Ma santé globale!

Comme tu peux le constater, le terme santé est vaste et elle inclue beaucoup plus de concepts que l'absence de maladie ou la suppression de symptômes liés à celle-ci. En fait, dans l'approche globale de la santé, on met plutôt l'accent sur le fait de prendre soin de celle-ci et de l'amener vers plus d'expansion.

En d'autres mots, je dirais donc que la santé globale se positionne autant en terme de prévention de la maladie que de restauration du corps, du coeur et de l'esprit. Nous sommes des êtres vivants et comme toute vie est en mouvement, notre être l'est aussi. Il est donc important de saisir l'aspect dynamique de la santé: elle s'incarne dans mon milieu de vie interne et externe. Elle peut s'altérer selon certaines circonstances et alors, mes choix de vie peuvent permettre un retour vers la santé: mon état naturel et normal.

La santé globale est donc est donc la prise de conscience que celle-ci concerne beaucoup plus que le corps. Elle est influencée par l'esprit le corps et le coeur. Ceux-ci travaillent en collaboration pour maintenir l'équilibre de la santé et lorsque nous apprenons à prendre soin de l'ensemble de notre être, nous apprenons à manifester une santé épanouie et florissante dans notre quotidien. Ainsi, qu'importe les déséquilibres qui se présentent dans notre univers, nous avons en nous les ressources pour rétablir doucement l'équilibre au sein de tout notre être.

Pendant les dernières semaines, tu t'es engagé envers toi-même dans des actions simples, constantes et cohérentes avec tes intentions. Je crois que plus tu apprends à être bienveillant avec toi et à prendre soin de toi, plus tu deviens capable de l'être dans les grands défis. Ta santé globale reflète l'amour que tu portes à ton corps, à ton esprit et à ton coeur. Elle se développe dans le quotidien. Elle est la réflexion de tes choix et de tes intentions.

Tu as la responsabilité de développer un environnement sain pour te permettre de vivre ton existence avec le plus de passion, de joie et de vitalité possible!

De la pensée à l'action!

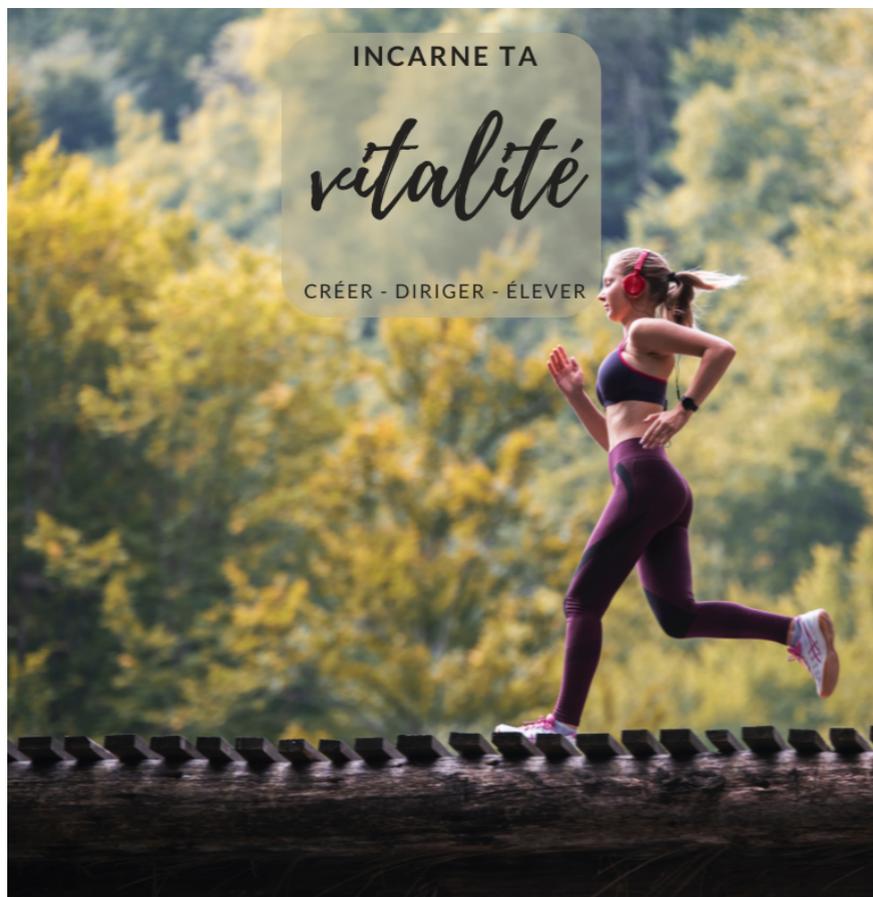
C'est le moment d'intégrer à ton quotidien les trois habitudes que tu as mis en place au cours des dernières semaines.

Je t'invite donc maintenant à prendre la décision de poursuivre l'ensemble de ces habitudes saines, afin de t'offrir une vie à la hauteur de ce que tu es: un être exceptionnel!

C'est à ton tour de tracer ton chemin, muni d'outils et d'une nouvelle perspective au sujet de cette richesse merveilleuse et abondante qu'est la santé globale!



02 Plan d'action



Je t'invite donc à percevoir la santé globale comme une source à ta disposition, de laquelle tu te nourris. Il te faut donc mettre en place les éléments endogènes et exogènes pour te permettre d'y avoir accès et c'est par tes connaissances, ta conscience et tes actions que tu pourras y arriver.

La santé n'est pas une absence de quelque chose (on la définit souvent comme une absence de maladie), mais plutôt une abondance de ton énergie, ta force, ta pensée, ton intelligence, ta joie et ton cœur: cette énergie d'amour qui irradie de toi.

Je t'invite donc à vivre cette semaine comme un nouveau départ: le commencement de ta vie en abondance! Plus ton être sera aligné à ton potentiel physique psychologique et énergétique, plus tu découvriras que la vie, comme la santé, est abondance de toutes les bonnes choses que tu veux bien accepter d'accueillir.

Tu es un être de joie, créé pour le bonheur et l'amour, alors je t'invite à t'ouvrir à toutes ces possibilités. Et à mon avis, cela commence tout d'abord par le fait de cultiver la Santé!

C'est un magnifique cadeau que tu t'offres! C'est ton succès, c'est toi qui le crées à ta couleur et cela n'a pas de prix!

Bonne semaine!

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? T'es-tu senti envahi ou as-tu profité de ces moments? 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 prendre le temps de vivre ces nouvelles habitudes 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 ces routines deviennent plus familières 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 ces habitudes au sein de ta vie quotidienne?

Je m'habitue aux habitudes!

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, prises de conscience.

Je tiens à te féliciter d'avoir été au bout de ce programme! Je suis très heureuse pour toi!

J'espère que tu en ressors avec plus d'outils, de connaissances et de conscience. J'espère que tu continueras de prendre soin de toi! Maintenant tu sais comment et aussi, tu sais pourquoi!

Je t'invite à m'écrire ici pour me partager tes commentaires en lien avec ce que tu as vécu avec le programme « Incarne ta vitalité! »

Ce que tu as aimé et moins aimé. Ce que je pourrais améliorer, etc.

Je te remercie à l'avance de prendre ce temps pour me faire part de tes commentaires!

Pour m'écrire, c'est juste [ici](#)

Au plaisir!



Comment je poursuis ma route? (suite)

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