



LA SANTE

La trouver, la garder

Le but de cette formation est de faire le point sur ton état de santé, qu'est ce que tu peux changer ?

Perdre du poids, retrouver de tonus, de la motivation, sortir d'une dépression...

Que tu sois un enfant, un ado ou un adulte, tout le monde peut participer à ce travail.

Très belle activité à faire en famille !

On se programme un week-end, quelques jours et let's go !

Il semble important d'initier tout le monde à la santé.

Aussi, un coaching personnalisé te guidera dans les différentes étapes de ce projet.

N'oublie pas de prendre RDV par mail à reveleateursdesens@gmail.com

1 Penser à soi

2 Maîtriser ses besoins

3 Organiser son temps



Révélateurs de Sens

1 Penser à soi

Cette formation ne veut pas dire devenir égoïste mais parfois il faut se recentrer sur soi même pour avancer.

Il suffit d'écrire un projet, petit ou grand, sur TA santé.

Cette étape est importante pour que votre cerveau comprenne pourquoi TU as décidé de te prendre en main.

TON OBJECTIF A ATTEINDRE :



1er exercice : LA LIBERATION DES EMOTIONS

Dans certains moments de notre vie, nous avons tous connu des émotions à traverser. Nous les avons stocké en nous.

Les douleurs ressenties dans notre corps peuvent en être les conséquences : mal à la tête, mal au cœur, fatigue, mal être générale...

Comment avoir la santé à partir du moment où votre corps est rempli de noirceur. Il n'a pas de place pour y faire rentrer la lumière, la santé.

Ci dessus, une méthode simple, accessible à tout le monde et qui apporte de beaux résultats .

Le but est d'utiliser l'écriture libératrice pour faire sortir « ton passé » et permettre à ton corps d'avoir de l'espace pour accueillir de belles chose. Cet exercice peut se faire à n'importe quel moment de la journée même quelques min.

-Mettre une musique RELAXANTE qui te fait du bien ou au calme.

- S'installer dans un endroit où tu te sens bien.

- Choisir une période de ton passé

- Avoir une personne de confiance à vos côtés, si besoin

Laisser sortir tous les mots qui vous viennent SUR UNE FEUILLE DE PAPIER (l'importance sont le sens des mots, pas les fautes d 'écriture)

-Laisser les larmes venir et nettoyer TON corps

Tu décides à cet instant d'écrire ce que tu ne supportes plus :

**Ecris : Je décide de me libérer de ce passé, de le laisser s'en aller.
Aujourd'hui, je laisse un nouvel espace à mon corps car le moi d'hier
n'est pas le moi d'aujourd'hui.**

➔ Depuis quand ?

.....

➔ La cause ?

.....

➔ Les troubles dans mon corps :

.....

➔ Les conséquences pour moi

.....

Etc....

Tu décides d'écrire ce que tu veux changer

➔ A partir de quand ?

.....

➔ Pourquoi ?

.....

➔ A quel niveau ? (relationnel, emploi, couple, santé...)

.....

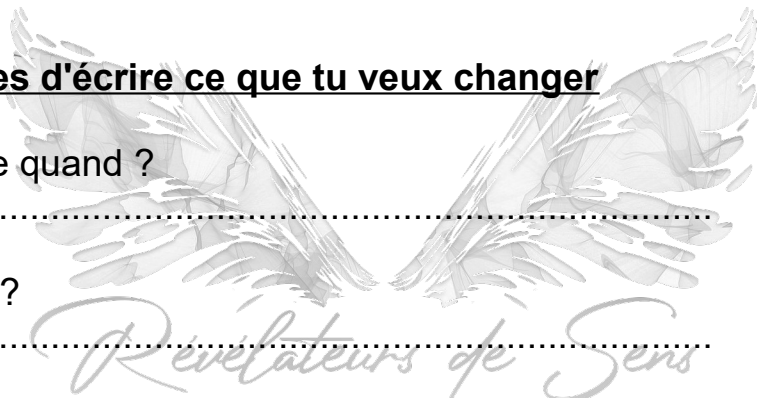
➔ En combien de temps ?

.....

**Écris : Je me remercie de m'être libéré et je me pardonne d'avoir fait
subir tout ce mal à mon corps.**

Cette feuille de papier.....brûle la.

Renouvelle cette exercice autant de fois que possible.



2ème exercice : LA GUERISON DES EMOTIONS

Quelque soit l'origine de ta demande, il faut **comprendre** et **accepter** que le passé est une source d'apprentissage .

Que les choses évoluent et qu'à chaque période de ta vie tu dois évoluer aussi pour ne pas être prisonnier de ton passé.

Parfois, ça prend du temps...

Exemple :

- ➔ Tu perds ton job : un autre chemin t' attend
- ➔ Tu perds un proche : sa mission à tes côtés est terminée
- ➔ Tu as subi de la violence : tu apprends à te défendre
- ➔ Ta maison a brûlé : une plus belle t'attend
- ➔ Tu es tombée malade : Tu as des émotions à évacuer
- ➔ Tu as été trahi : Tu as été égaré dans tes rencontres

Par rapport à ta situation, quelle compréhension et acceptation peux tu avoir ?



.....
.....
.....
.....
.....
.....

Je reste à ta disposition pour faire ce travail

N'oublie pas de prendre RDV par mail à reveleatoursdesens@gmail.com

2 Maîtriser ses besoins

Un corps en bonne santé est un corps qui est nourri correctement.
Je ne suis pas coach en nutrition pour te dire si ça ou ça c'est mieux pour toi !

Il faut savoir que le sucre reste l'une des cause de mortalité les plus importante.

Ce corps te suit toute ta vie, c'est ton véhicule de transport, de pensées, de travail et d'émotions.

Ce véhicule a besoin de carburants, de soins, d'entretiens.

Comment traites tu ta voiture ??

Quelque soit le modèle, combien es tu prêt à investir sachant que tu ne peux pas changer de véhicule durant TOUTE TA VIE ?

Quand je vois des personnes de 30 ans qui en font 50,
des personnes de 50 ans qui en font 30.....



Révélateurs de Sens

1er exercice :

Visualise ton modèle de voiture :

.....

Donne lui un nom :

.....

Note les performances et les options que tu souhaites :

.....

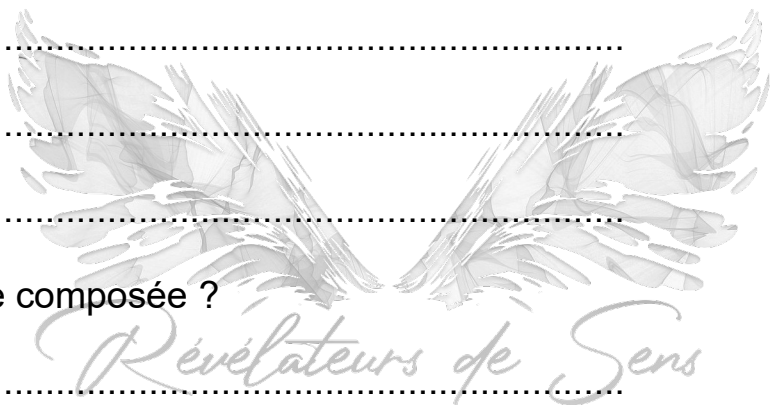
Note les frais que peut te coûter ton véhicule :

.....

.....

.....

De quoi est elle composée ?



.....

.....

.....

Note le temps que tu passes pour les soins :

.....

Note l'état de ta voiture entre 1 et 10 :

.....

2ème exercice :

Visualise ton modèle de ton corps :

.....

Donne lui un nom :

.....

Note les performances et les options que tu souhaites :

.....

Note les frais que peut te coûter ton véhicule :

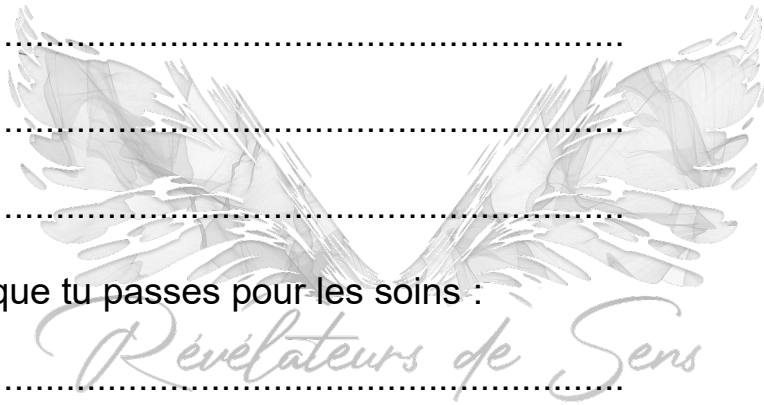
.....

.....

.....

Note le temps que tu passes pour les soins :

.....



De quoi est elle composée ?

.....

.....

.....

Note l'état de ta voiture entre 1 et 10 :

.....

3ème exercice :

Répondre aux questions et inventer des réponses ...

➔ **Si ma voiture est un diesel, je ne mets pas de l'essence ?**

OUI-NON

Donc, de quoi a besoin mon corps :

.....au lieu de

➔ **Si ma voiture a une roue faible, je roule encore dans cet état ?**

OUI-NON

Donc, de quoi a besoin mon corps :

.....au lieu de

➔ **Si mon voyant de carburant s'allume, je continue ?**

OUI-NON

Donc, de quoi a besoin mon corps :

.....au lieu de

➔ **Si ma voiture tousse, je continue ?**

OUI-NON

Donc, de quoi a besoin mon corps :

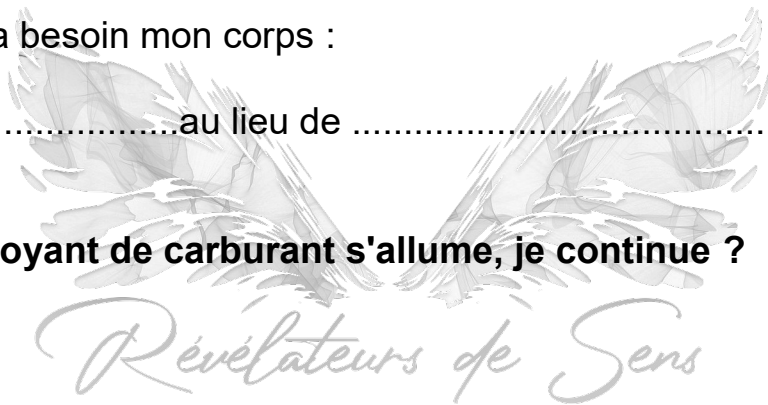
.....au lieu de

➔ **Si ma voiture présente de la rouille, je la laisse ainsi ?**

OUI-NON

Donc, de quoi a besoin mon corps :

.....au lieu de



Ton corps, pour être en forme a besoin , où en es tu ?

Note entre 1 et 10

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
De repos										
D'activités										
De soins										
De nourriture saine										
De force										
De sécurité										
De confort										
De charme										
D'oxygène										
.....										



LE TEMPS POUR SOI

1. Il est temps de créer un planning heure par heure de ta vie d'aujourd'hui pendant une semaine.

2. Faire ressortir les moments qui sont bénéfiques pour avoir la santé :

Repos :

Je me repose en

Combien de temps, j'y consacre?.....

Est vraiment bénéfique pour ma santé ?.....

Comment améliorer ce bénéfice ?

.....

Activités :

Mes activités sont :

Combien de temps, j'y consacre ?.....

Est vraiment bénéfique pour ma santé ?.....

Comment améliorer ce bénéfice ?

.....

Soins :

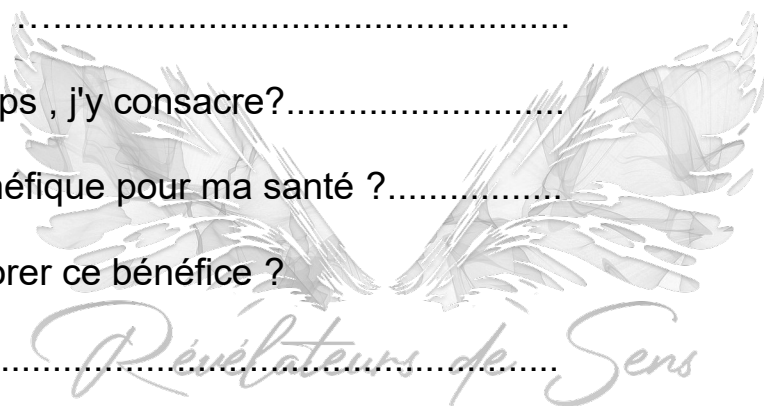
Mes soins sont :

Combien de temps , j'y consacre?.....

Est vraiment bénéfique pour ma santé ?.....

Comment améliorer ce bénéfice ?

.....



De nourriture saine

Je mange :

Combien de temps j'y consacre?.....

Est vraiment bénéfique pour ma santé ?.....

Comment améliorer ce bénéfice ?

.....

De force (mentales, émotionnelles, physique)

Mes forces :

Combien de temps j'y consacre ?.....

Est vraiment bénéfique pour ma santé ?.....

Comment améliorer ce bénéfice ?

.....

Sécurité : (argent, famille...)

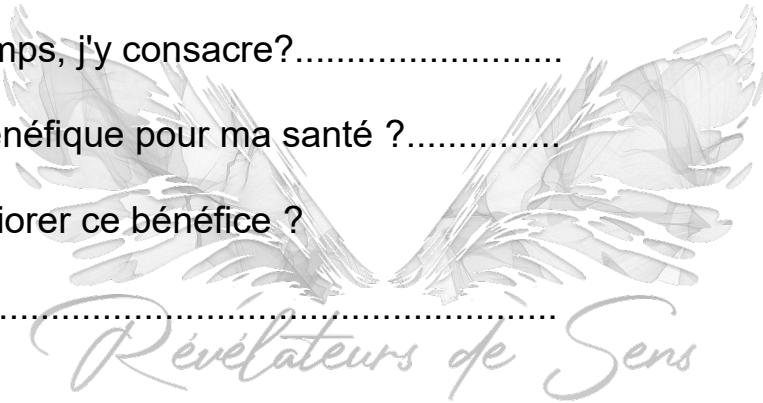
Mes sécurités:

Combien de temps, j'y consacre?.....

Est vraiment bénéfique pour ma santé ?.....

Comment améliorer ce bénéfice ?

.....



Confort

Mon confort:

Combien de temps j'y consacre?.....

Est vraiment bénéfique pour ma santé ?.....

Comment améliorer ce bénéfice ?

.....

Charme (être à l'aise en public)

Mon charme:

Combien de temps j'y consacre?.....

Est vraiment bénéfique pour ma santé ?.....

Comment améliorer ce bénéfice ?

.....

l'Oxygène (ma respiration)

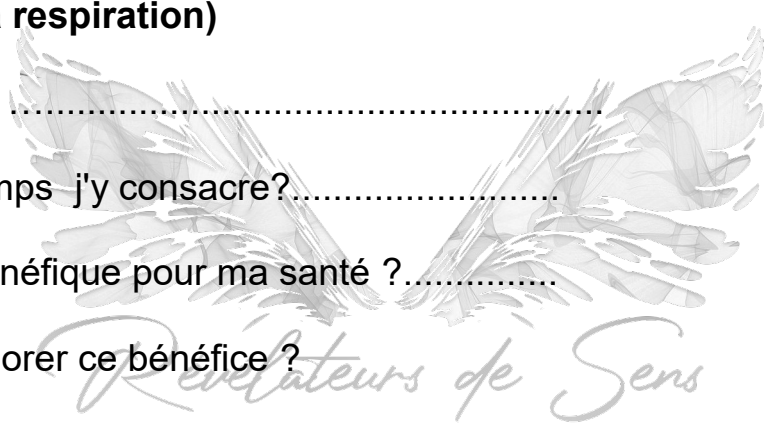
Ma respiration:

Combien de temps j'y consacre?.....

Est vraiment bénéfique pour ma santé ?.....

Comment améliorer ce bénéfice ?

.....



Certes, les médecins peuvent sauver des vies et aider dans une guérison mais combien adhèrent à la surconsommation de médicaments et de soins pour favoriser la bonne économie des centrales pharmaceutiques.

On néglige trop les effets secondaires et les effets placebo de ces petits comprimés ou les erreurs de diagnostics....

L'enfant, l'adulte et la personne âgée deviennent cobaye de ce système et en meurent mais trop nombreux sont ceux qui y adhèrent tout de même.

Je veux juste te présenter quelques astuces qui te permettent de rester en «bonne santé».

Exemple de bonne santé :

-Vivre à la campagne, montagne, éloigné des villes où l'oxygène est bien présent ainsi que les ions négatifs et y avoir son emploi!!

-Vivre sans télé et limiter l'utilisation des écrans, donc pas d'attraction du moral à zéro, et d'ondes électromagnétiques.

-Aérer son logement au moins 10 min par jour et le nettoyer régulièrement.

-Limitez très fortement les médicaments pharmaceutiques : privilégier les plantes.

-Bannir les déodorants, les parfums pas naturels : la pierre d'alun est conseillé.

-Privilégier des aliments frais que des plats préparés : moins de toxines.

-Se lever avant 7h00, se coucher avant 22h00.

-Méditez ou relaxez vous au moins 30 min par jour

-Faire 30 min de marche par jour et une activité sportive quotidienne

-Équilibrer ses repas, éviter les protéines animales

-Être bien dans son travail

Révélateurs de Sens

-Prendre des compléments alimentaires à chaque saison.

-Avoir un cercle de relations, des loisirs

-Savoir dire NON !

-Établir un planning et s'y tenir,

3 Organiser son temps

Entre enfants, maison, travail....Facile à dire

Il faut optimiser le temps de chacun pour favoriser la santé de tous

Chaque membre de la famille est invité à participer à cet exercice

Facile à faire pourtant :

Chaque jour de la semaine : on note

- L'heure de levée de chacun
- Qui fait le ti dej et en combien de temps ?
- Combien de temps pour se laver (matin et/ou soir) ?
- Qui fait le ménage ,où et quand ?
- Qui fait la lessive et quand ? (étend et range le linge), le repassage est une perte de temps (à limiter pour l'essentiel)
- Qui va faire les courses (faire une liste et s'y tenir) et combien de temps ?
- Qui met la table, la débarrasse ?
- Etc.....

Exemple:

Papa et maman, douche le matin...Les enfants le soir entre 18h et 19h

Imposer les horaires de repas...pas de service spécial !
(sauf contrainte professionnel)

Chacun range sa chambre : si refus, retirer les activités et s'y tenir !!

Etc...

Établir un grand tableau par semaine, faire tourner les tâches chaque semaine et s'y tenir :

Respecter les temps de chacun et les fonctions de chacun

EXEMPLE :

	VAISSELLE	LINGE	MENAGE	REPAS.etc....
Papa	Lundi/Mardi	Semaine 1	Salle et sa chambre	Lundi/Mardi
Maman	Mercredi/Jeudi	Semaine 2	Cuisine	Mercredi/Jeudi
Enfant 1	Vendredi/samedi	Semaine 3	Sa chambre salle de bain	Vendredi/samedi
Enfant 2	Dimanche/Lundi.. ..	Semaine 4	Sa chambre et les poubelles	Dimanche/Lundi.. ..

L'objectif est que chacun retrouve un équilibre de vie

Les tâches à la maison sont réparties

Les moments pour soi sont équilibrés

Les moments ensemble sont favorisés

Et être en bonne santé !!

Je me tiens à votre disposition pour établir ce tableau

N'oubliez pas de prendre RDV par mail à reveleateursdesens@gmail.com

CONCLUSION

**Et maintenant,
comment te sens tu ?**

Libérez, libérez

Tu peux être fier de toi , ta vie prend un nouveau sens.

