

Pourquoi et comment faire du stress son allié ?



Du stress à la sérénité !



Patrick Lelu

Prenons notre destinée en main !



Tous droits réservés. Aucune partie de ce livret ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit, mécanique, électronique, photographique, photocopie, enregistrement et autre moyen sans le consentement écrit de l'éditeur, à l'exception de courts extraits en mentionnant l'auteur.

Ce livret consultable par tout public apporte une aide pour améliorer son état en période de stress intense, mais ne remplace aucunement un suivi médical.

Le contenu de ce livret traite des généralités et offre des possibilités pour une reprise en main de la vie en fonction des objectifs de chacun.

Cette brochure ne peut servir à poser un diagnostic ni à traiter une maladie précise.

Dans le doute, et pour traiter un trouble particulier, il convient de se rapprocher d'un professionnel de santé.

Avant-Propos



Je suis Patrick Lelu, Praticien de santé diplômé en Médecines Naturelles de la Faculté de médecine Paris XIII. Exerçant sur la région de Montélimar, je me suis spécialisé en différentes méthodes pour accompagner mes patients.

Pour aider mes patients sur les différents plans, physique et émotionnel, après mes formations en nutrition et phyto aromathérapie, je me suis formé à différentes techniques manuelles, Bowen et ayurvédique.

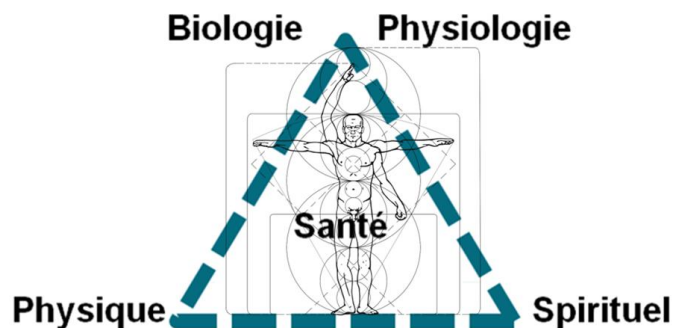
Devant les différentes problématiques rencontrées, un dénominateur commun se présentait régulièrement chez mes patients: un état émotionnel perturbé.

C'est ainsi que je me suis plus particulièrement intéressé au stress, ses causes et ses conséquences en matière de santé.

Mon approche se fait donc à trois niveaux :

- Physiologique
- Psychologique
- Energétique

J'étudie les différents domaines scientifiques qui se concordent sur les liens entre la biologie, la physique et la spiritualité.



J'anime des stages et des formations en présentiel, en distanciel et en e-learning pour permettre au plus grand nombre de personnes de s'auto traiter et se former à des métiers de Pratiques Naturelles de Santé.

Des enseignements sont dispensés auprès des praticiens de santé désirant maîtriser des « outils » complémentaires pour le suivi de leurs patients, quelque soit leurs spécialités.

« Nous n'avons pas ce que nous voulons, mais ce que nous sommes » - P. Lelu

Le but de ce livret

Dans ce livret je vous livre le résumé de mes années d'études, de travail dans le domaine de l'accompagnement et plus particulièrement dans celui de la prise en charge des déséquilibres émotionnels.

Vous comprendrez mieux le stress, votre fonctionnement, vos émotions...

Vous apprendrez des astuces, des méthodes pour une parfaite gestion du stress...

Vous transformerez votre stress en allié...

Bonne lecture !

Sommaire

Introduction.....	8
Le stress.....	12
- <i>Ce stress mon meilleur ennemi</i>	12
- <i>Définir le stress</i>	13
- <i>Conséquences du stress</i>	16
Notre cadre de références.....	18
Gérer le stress.....	23
- <i>Comment gérer le stress</i>	23
- <i>Les aliments favorables</i>	24
- <i>La psycho énergie</i>	28
- <i>Les Fleurs de Bach</i>	31
- <i>L'aromathérapie zen</i>	33
- <i>La relaxation</i>	36
Epilogue.....	40
Souhaitez-vous que je vous accompagne ?.....	41
Apprenez à travers d'autres lectures.....	42
Mes notes.....	43

Introduction

Chacun aspire à une vie remplie de joie, de **sérénité**, de santé...

Chacun œuvre pour améliorer la qualité de sa vie.

Malheureusement la vie, avec ses hauts et ses bas, ne coule pas comme un fleuve tranquille.

Alors comment faire pour éliminer les bas ?

Difficile diront les uns, impossible diront les autres !

Il ya tant d'émotions qui se bousculent les unes derrière les autres, peur, colère, culpabilité...

Vous vous sentez prisonniers de ces évènements et devenez fatalistes par la force des choses en vous répétant que vous n'avez pas de chance, que le sort s'acharne contre vous, que vous êtes né sous une mauvaise étoile...

Il vous arrive même d'en vouloir à votre entourage.

Pour se libérer de l'emprise du stress provoquée par ces différentes émotions, certaines personnes trouvent une compensation dans des comportements destructeurs comme le tabac, l'alcool, la nourriture, les drogues.

Il vous semble donc impossible de gouverner votre vie.

A présent imaginez vous lever chaque matin avec une grande envie de vivre la journée qui s'annonce. Une grande sérénité est en vous en pensant à tout ce que vous allez découvrir et accomplir ce jour.

Imaginez que dès le matin vous savez que tout va bien se dérouler dans votre journée, au travail, en famille, que des solutions à vos problèmes et des réponses à vos interrogations vont vous parvenir ; vous êtes convaincu qu'il ne peut pas en être autrement !

La vie vaut bien la peine d'être vécue, alors pourquoi penser que tout est mis en place pour être malheureux, pour souffrir du manque ou bien rater ce que l'on entreprend, alors que tout semble être bien équilibré au sein de la nature.

.....
*« Nous venons au monde
pour carburer au plaisir ! »*
.....

Candace Pert

Et si finalement nous n'avions jamais appris à vivre sereinement !

Et si finalement nous vivions avec des idées fausses sur la vie !

Et si finalement nous avions accès au bonheur !

Avant de comprendre pourquoi et comment je fonctionnais et de telles ou telles manières, j'étais empreint de doutes, de sentiments d'impuissance et je réagissais à tout ce qui me semblait être une attaque contre moi.

J'avais ce sentiment que souvent le sort s'acharnait sur mon compte et malgré mes efforts je n'arrivais pas à surmonter certains obstacles.

Je pensais ne pas avoir de chance et faire partie de la catégorie de ceux qui doivent souffrir un peu plus de la moyenne pour réussir.

Mais tout cela c'était AVANT !

*« Changer ses croyances, c'est s'ouvrir les portes de tous
les possibles ! » - P. Lelu*

Je vous invite à découvrir les **possibilités infinies** que vous possédez pour maîtriser votre destinée et rester serein en toute circonstance.

Ces **possibilités** que j'ai moi-même découvertes et utilisées pour mieux les adapter au besoin de mes patients.

Dans ce livret j'ai donc inséré quelques unes de ces **possibilités**, certain qu'elles conviendront à chaque lecteur.

Ici pas de recettes miracles, mais le fruit d'études et de connaissances mis à votre disposition.

A chacun d'utiliser ce qui lui semble être le meilleur.

La seule obligation : AGIR !



[illegible]

Et finalement qui sait si le stress est réellement un ennemi à combattre!

Définir le stress

Le stress est tout d'abord un état et non une maladie, il représente tous les déséquilibres environnementaux venant troubler l'homéostasie de l'organisme. Ces troubles mettent en place des réactions dans le corps et l'esprit pour permettre le combat ou la fuite face au danger. C'est ce que l'on nomme **la phase d'alarme** avec la production d'hormones, adrénaline et noradrénaline. Dans cette phase le cœur s'accélère, les muscles se contractent, l'esprit est vif, nos forces sont telles que nous pouvons être amenés à faire des choses incroyables.

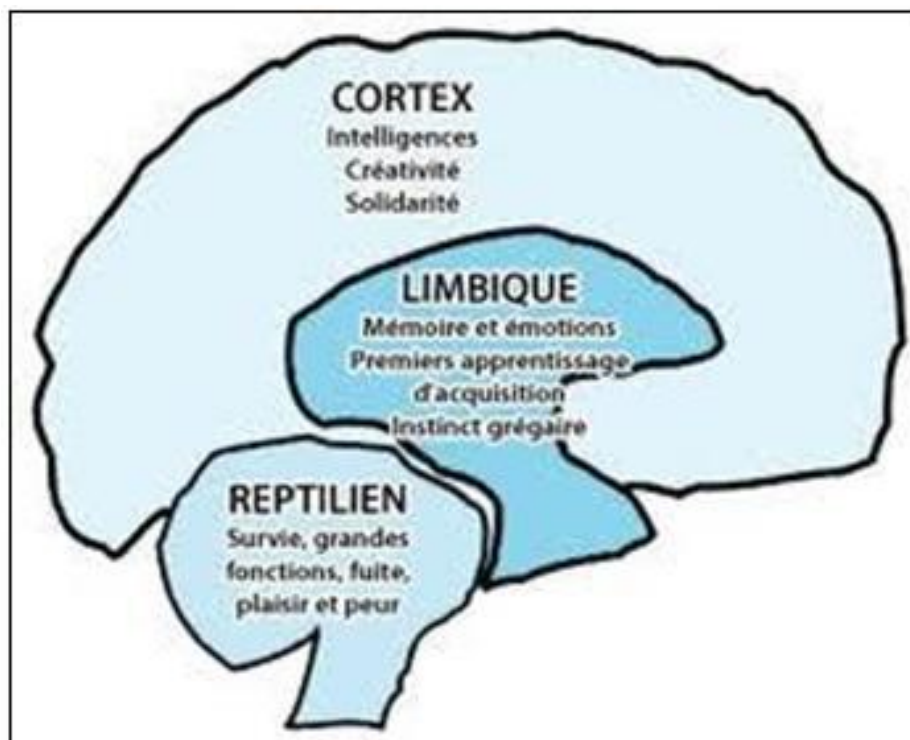
Cette première phase du stress est bénéfique. Imaginons-nous entrain de traverser la rue, totalement déconcentré et nous sursautons au bruit du klaxon d'un gros camion qui fonce sur nous.



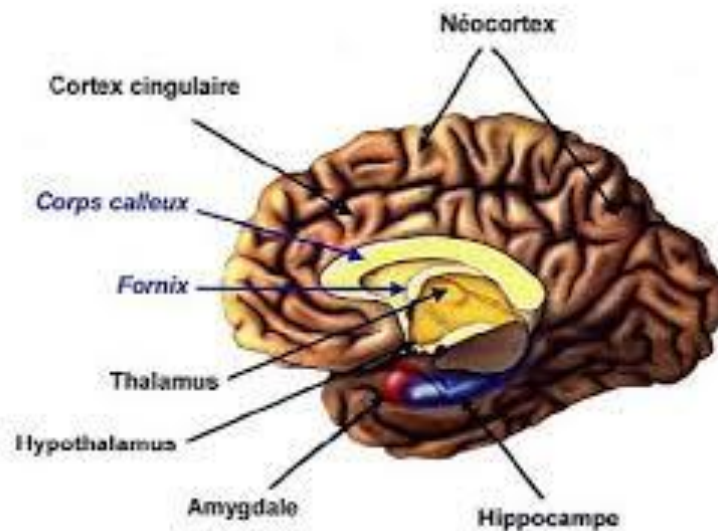
coloriage.info

Ce stress nous sauve la vie, immédiatement, en quelques fractions de secondes, on trouve la force de sauter sur le trottoir. Dès que le camion est passé, nous retrouvons le calme intérieur et continuons tranquillement notre chemin. **Notre organisme s'est adapté à la situation.**

Cette phase dite d'alarme ne dépasse pas une heure. Alors pourquoi avons-nous été aussi rapide à l'action? Tout simplement parce que l'information n'est pas parvenue à notre cortex préfrontal, cette partie du cerveau qui raisonne et établit les plans d'actions. Heureusement! Car si nous avions dû analyser la situation et réfléchir aux actions à mettre en place, la réflexion aurait été de courte durée, le camion aurait été plus rapide!



En phase d'alarme, l'information est traitée dans la partie limbique du cerveau, une sorte de douane qui fait passer ou non l'information à l'étage supérieur. Si cette partie du cerveau, c'est notamment l'**amygdale** qui contrôle, détecte un danger, elle envoie le message à l'hypothalamus qui met immédiatement en œuvre le plan de défense.

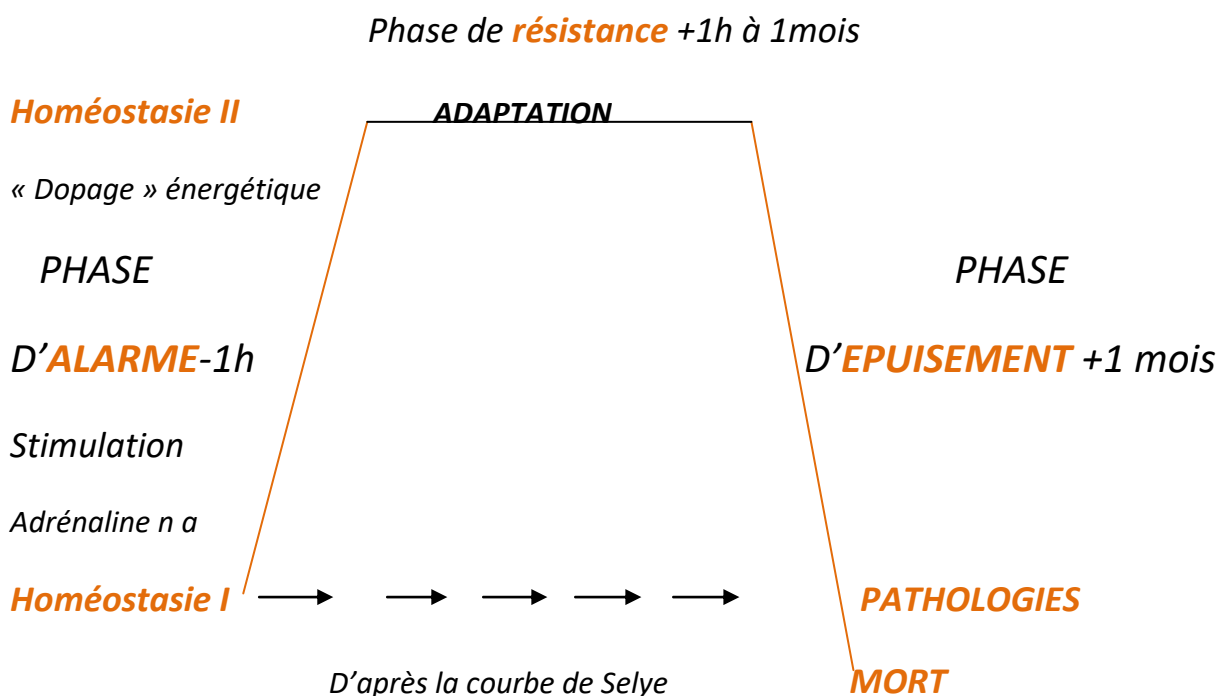


Conséquences du stress

La problématique du stress se fait jour dès que les stimuli dépassent 1 heure, **l'organisme passe dans une nouvelle phase, dite de résistance** qui peut quant à elle durer 1 mois. Le système de défense est donc maintenu en vigilance, les hormones du stress, adrénaline, noradrénaline, cortisol continuent à inonder l'organisme, en provoquant acidité, inflammation etc. **Le stress devient chronique.**

Passé 1 mois, nous passons dans une troisième phase, l'épuisement. La chronicité du stress entraîne des troubles divers et variés, voir le **burn-out**.

La phase suivante est celle des très gros troubles, juste avant la mort!



Ce stress, que **Hans Selye traduit comme étant un syndrome général d'adaptation** est un héritage de l'ère préhistorique, où les mécanismes du stress permettaient aux hommes d'échapper aux prédateurs. De nos jours notre organisme fonctionne toujours avec ces mécanismes, et ce que l'on ressent comme étant une agression face à une autre personne, est perçue de la même façon par notre corps qu'une attaque par une bête féroce. Dans ce cas ces décharges hormonales, au lieu de nous donner la force de fuir ou combattre, déclenchent des dysfonctionnements de tous genres, anxiété, dépression, hypertension, maux de tête, insomnie voir même des symptômes d'asthme, syndrome du côlon irritable et autres problèmes cardio vasculaires.

Nous comprenons donc que le stress est un état qui échappe au contrôle de la pensée de chacun, et en connaissant son mécanisme il est plus aisé de le contenir.

Contenir, signifie ici se servir du stress comme sauvegarde vitale en mode d'alarme, et tout faire pour éviter le passage en phases supérieures. Se faire un allié du stress est donc possible. Ne pas attendre que le stress dépasse les limites, celles où l'équilibre des neurotransmetteurs est compromis, empêchant de raisonner, de penser avec clarté et de mettre des intentions pour atteindre un objectif. Le stress chronique entraîne la mort de cellules nerveuses et le rétrécissement des zones d'apprentissage, de l'hippocampe, avec perte de mémoire, alors que l'amygdale grossit, ce qui nous rend encore plus anxieux.

Notre cadre de références

Nous vivons à travers un cadre de références construit à partir de tout ce que nous avons appris et expérimenté durant notre vie.



Chacun va agir, décider en fonction de son propre système de croyances. Nous le défendons et voulons l'imposer aux autres qui eux ont vécu différemment et se sont construits un autre système de croyances.

Persuadés de détenir **LA VERITE**, nous allons construire notre parcours de vie à travers notre propre cadre de références, aussi restreint soit-il.

**CE CADRE DE REFERENCES FACONNE NOTRE
COMPORTEMENT**

Le système de croyances est bien la base des conflits entre individus, nations, où chacun va œuvrer en pensant bien faire pour apporter paix, amour et malgré tout blesser, voir pire...

« Il est plus difficile de désintégrer une croyance qu'un atome » - A. Einstein

Les croyances déterminent notre comportement en développant nos habitudes d'actions que nous ancrons en nous comme vraies valeurs. Cependant les croyances ne sont pas tant le véritable problème à traiter, mais le degré d'émotions qu'elles suscitent.

Prenons l'exemple du médecin allopathe qui reçoit régulièrement des patients qui lui relatent un mieux-être voire des guérisons avec la prise de substances naturelles. Son système de croyance nourri par ses études très cartésiennes, où l'université ne lui a enseigné uniquement les molécules chimiques avec un cadre médical bien précis peut réfuter toute autre possibilité de guérison. Dans ce cas une réponse de traitement différent de ceux qui lui ont été enseignés ne peut pas exister, et le médecin va répondre qu'il s'agit du fruit du hasard.

Au contraire, un confrère ayant fait les mêmes études mais avec un cadre de références différents, il peut avoir étudié d'autres possibilités de soins, phytothérapie, aromathérapie, homéopathie... ne classera pas ces mêmes guérisons dans la case hasard.

Lorsqu'une autorité scientifique distille une affirmation, nous la croyons et prenons cette vérité comme acquise, alors qu'il se peut qu'il y ait une contre vérité déjà établie que nous ne connaissons pas.

Toute notre vie nous emmagasinons des **EXPERIENCES**, qui remplissent notre système de croyances, et qui nous guident pour construire notre chemin.

Une éducation religieuse va façonner la vie d'une personne d'une certaine manière, et une éducation plus laïque va modeler une seconde personne d'une autre manière.

Certaines personnes sont sceptiques face à des techniques de psychologie énergétique innovantes car peu connues à ce jour en France.

Tout ce qui est nouveau peut apparaître comme suspect, et même faire peur, une fois confronté avec notre système de croyances.

C'est ainsi que des étiquettes sont distribuées à certaines catégories de personnes. Nous enregistrons dans notre cadre de références une information négative au sujet d'un individu malhonnête, qui représente une profession, une association, un groupe politique, sportif... et nous pouvons croire que les autres membres sont également malhonnêtes.

Les croyances sont hyper puissantes, et peuvent être dévastatrices.

Face à la nouveauté, à l'inconnu, doit-on croire ou ne pas croire ?

Voyons – nous les ondes, (radio, télé..), rayons X ? Et pourtant nous croyons en leurs potentiels !

En réalité toute situation nouvelle doit être digérée, nous devons être critiques avant de la considérer comme vraie ou fausse. **La décision nous appartient.**

Une personne n'ayant jamais pratiqué la radiesthésie peut ne pas croire en cette technique... jusqu'au jour où elle sera curieuse et utilisera un pendule pour se faire sa propre opinion, et observera les possibilités de cette technique.

Toute notre vie est dirigée par nos croyances elles-mêmes véhiculées par nos pensées. Tout ce que nous créons, toutes nos actions dépendent de nos pensées, donc de nos croyances.

Des croyances négatives activent notre inversion psychologique, créant de véritables parasites dans notre système énergétique. **De ce parasitage naissent les émotions négatives et tout le lot d'échecs, d'inconforts qui les accompagnent.**

Gérer le stress

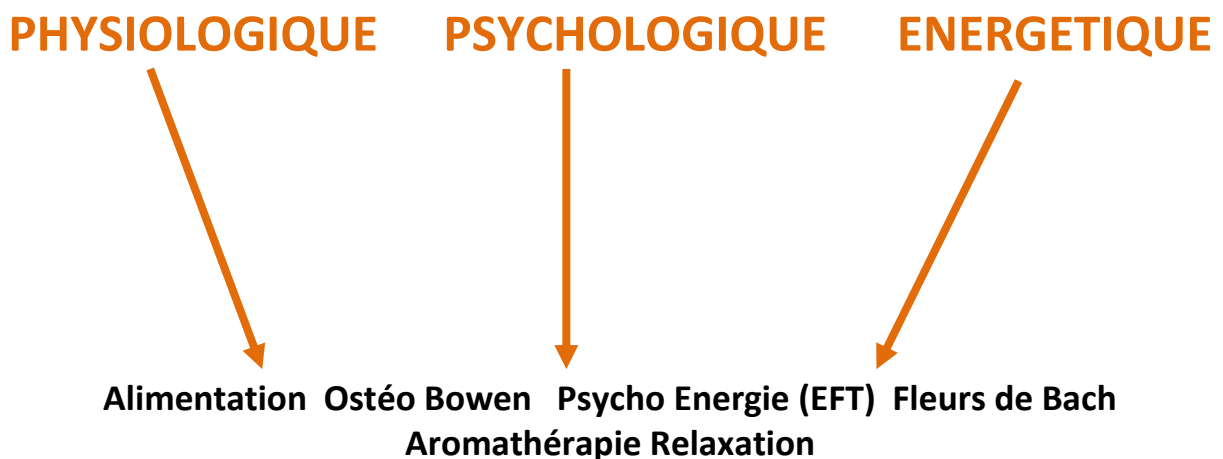
Nous avons compris que nous devons vivre avec le stress et nous sommes obligés d'appliquer des règles pour le maîtriser.



Comment gérer le stress

Comme il paraît difficile de contrôler le stress, nous possédons des capacités à relaxer notre organisme.

J'aborde le stress sur les 3 plans



Les aliments favorables

Le stress peut et doit être contenu à différents niveaux et l'alimentation fait partie des mesures à mettre en place pour rester zen.



Les aliments sont garants de notre équilibre **physiologique** en général et **psychologique** en particulier.

Il va de soi que les aliments que j'ai déterminés pour le bien-être doivent être de nature biologique!

Attention aux ajouts extra nutritionnels et autres éléments nuisibles, pesticides, herbicides... qui eux ont une fonction contraire à notre bon équilibre émotionnel!

Rien ne peut s'opposer au stress, nous avons vu qu'il est vital et sans lui la vie n'existerait pas!

Nous avons cependant la possibilité de le maîtriser le stress , surtout d'éviter qu'il atteigne la phase dite d'épuisement!

Je propose ces 10 aliments essentiels à intégrer dans la ration alimentaire pour apporter le nécessaire vital pour un bon fonctionnement physiologique de la sphère nerveuse et pour neutraliser les pertes nutritionnelles impactées par le stress.

1. les poissons gras

Riches en oméga 3 ils assurent la plasticité cérébrale. Les vitamines B ainsi que le phosphore sont d'excellents protecteurs du système nerveux.

2. L'huile d'olive

Riche en oméga 9 participe au bon fonctionnement cardio vasculaire.

3. L'huile de colza

A alterner avec l'huile d'olive, elle contient des oméga 3 et reste un bon complément les jours où l'on ne consomme pas de poissons gras. La prise de cette huile doit se faire avec une prise d'aliments riches en vitamines en minéraux, fruits et légumes, afin de convertir ces acides gras en molécules actives.

4. Les fruits secs

Noix, amandes, noisettes, abricots, bananes, figues apportent des nutriments essentiels au bon fonctionnement cérébral.

5. La levure de bière

Rester généreux pour en ajouter dans les salades et les soupes. La levure de bière regorge de vitamines B et

minéraux, ces éléments vitaux pour un parfait fonctionnement du cerveau.

6. Le chocolat noir

Se faire plaisir avec un ou deux carrés de chocolat noir, à 70% minimum de cacao, est un atout pour la santé nerveuse avec son magnésium et ses flavonoïdes ainsi que la présence d'alcaloïde, la phényléthylamine, précurseur de sérotonine.

7. Le miel

La grande richesse nutritionnelle du miel favorise la production d'endorphines.

8. Les céréales complètes

Les sucres, leurs vitamines B et minéraux apportent aux céréales complètes une grande variété d'éléments nutritionnels pour garder ou retrouver sa bonne humeur. Avoine, sarrasin, maïs, quinoa, millet sont à favoriser dans les repas en les accompagnant de légumes.

9. Les épinards

Si l'apport de légumes est à respecter à chaque repas, les épinards apportent vitamine B9, magnésium, potassium, calcium pour un bon équilibre de l'état nerveux.

10. Le thé

Boisson la plus consommée au monde, je classe le thé dans le top 10 des aliments santé et relaxants. Le thé possède une richesse nutritionnelle importante qui en fait un psycho stimulant de premier ordre.

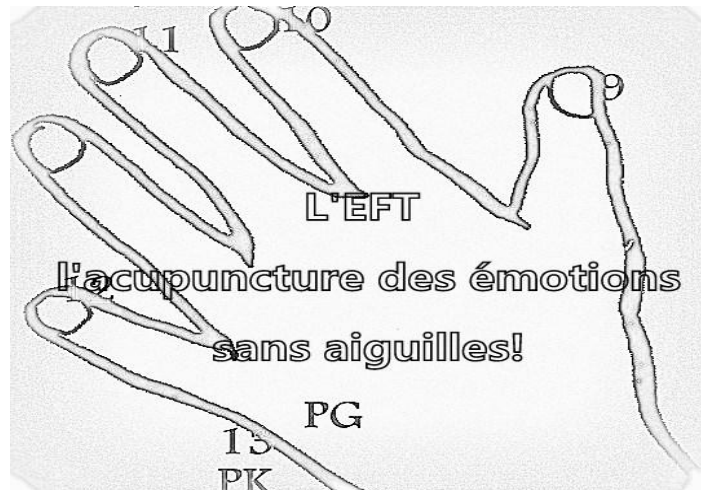
***Nous sommes ce que
nous mangeons,
pensons et ressentons!***

P. Lelu



La psycho Energie

La Psychologie Energétique (Energy Psychology) intègre la notion corps/esprit pour traiter les troubles des individus.



Si j'utilise différentes Techniques, c'est l'**EFT**, cette Méthode de **Libération Emotionnelle** que j'emploie le plus. Cette Méthode est cliniquement validée et je valide de nombreux résultats positifs sur différents traumatismes, sur les troubles d'anxiété, le manque de confiance en soi, les phobies, les dépendances, les douleurs....

Riche de tous ces résultats je suis devenu formateur de cette Méthode pour permettre à d'autres Praticiens de profiter des opportunités qu'offre l'EFT.

De plus l'EFT, (Emotional Freedom Techniques), est une Méthode autonome que chacun peut utiliser en toutes circonstances.

Vous pouvez découvrir l'EFT sur mon site

<https://formation-equilibresante.fr/>

L'article « *Je pratique l'EFT et je me libère des tensions* » dans le blog du site vous aidera à vous initier à cette méthode.

Sur ma chaîne YouTube, vous accédez aux vidéos pour vous initier à cette pratique.

Le corps cherche toujours à s'auto guérir. Cette auto guérison est contrôlée par notre cadre de références, (croyances).

Chacun a le pouvoir d'informer chaque cellule pour réparer le corps via l'esprit en lien direct avec la matière.

Notre bonheur réside dans les 3 billions d'informations contenues dans nos gènes!

Voir les vidéos sur la playlist "études scientifiques", de ma chaîne YouTube, de Bruce Lipton, ancien biologiste cellulaire et épigénéticien :



Cliquez sur l'image

La Psycho Energétique démontre que nous sommes des êtres infiniment puissants.

L'EFT est un mariage entre la Médecine Traditionnelle chinoise et la Médecine occidentale.

Des tapotages sur des points d'acupuncture tout en se concentrant sur un problème vont équilibrés les méridiens.

L'EFT est une sorte d'acupuncture émotionnelle.

***La cause de toute émotion
négative est une
perturbation du système
énergétique corporel !***

Gary Craig

Les Fleurs de Bach

L'utilisation des Fleurs de Bach compète idéalement la pratique de l'EFT.



Vous connaissez très certainement ces remèdes qui remplissent de plus en plus les étagères des magasins bios et des pharmacies.

Le Dr Edward Bach (1886-1936) a élaboré 38 Élixirs à partir de fleurs, bourgeon et eau. **Ce sont les Fleurs de Bach.**



Médecin Homéopathe et Chercheur en bactériologie, le Dr Bach s'orienta vers Une Médecine considérant le Patient dans sa globalité. C'est ainsi qu'il chercha les fleurs pendant plusieurs années pour élaborer des remèdes efficaces et simples à concevoir pour une utilisation pratique.

Les Fleurs de Bach prennent en compte le corps, l'esprit et l'âme.

Les Fleurs de Bach agissent donc sur les états émotionnels et sur les malaises physiques par l'apport d'une information obtenue par la "solarisation" des fleurs déposées dans un liquide.

Les fleurs sont cueillies à la rosée et mises à infuser dans une eau très pure au soleil. Cette infusion est filtrée, mélangée à de l'alcool.

Le Docteur Bach a classé les états émotionnels en 7 catégories :

- Peur
- Doute
- Désintérêt
- Solitude
- Sensibilité excessive
- Abattement et désespoir
- Préoccupations envers autrui

Il est donc primordial de chercher la ou les Fleurs qui correspondent à l'état émotionnel du moment. Le Rescue étant créé pour les urgences.

Vous pouvez recourir à un conseiller pour déterminer vos Fleurs du moment.

Voici l'article Découvrez le pouvoir des Fleurs de Bach de mon blog de mon site pour mieux connaître ces Elixirs Floraux

L'aromathérapie zen

Les huiles essentielles sont de véritables alliées pour la prévention en matière de santé agissant sur l'équilibre général, physiologique, psychologique et énergétique.



Certaines huiles essentielles ont des propriétés intéressantes pour le retour au calme et aider à l'endormissement.

Je vous propose quelques conseils concernant des huiles essentielles à utilisation locale.

- **Choc émotionnel** (mauvaise nouvelle)

HE camomille romaine (*Anthemis nobilis*). 3 gouttes mélangées avec huile végétale noisette. *Masser le plexus solaire et imprégner l'intérieur des poignets.*

HE Marjolaine à coques (*origanum majorana*). *Idem que précédemment.*

- **Ballonnements** (qui accompagnent le stress)

HE Mélisse (*Melissa Officinalis*). 3 gouttes mélangées avec huile végétale noisette. *Masser le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre et imprégner l'intérieur des poignets. A diluer également dans l'eau du bain avec un dispersant.*

- **Anxiété, cauchemars** (mauvaises nuits)

HE camomille romaine (*Anthemis nobilis*). 2 gouttes
HE Marjolaine à coques (*origanum majorana*). 2 gouttes
Mélanger ces 2 HE dans 6 gouttes huile végétale noisette. *Masser avant le coucher le plexus solaire, la voûte plantaire, la colonne vertébrale et la face interne du poignet. 10 à 15 jours.*

- **Déprime** (baisse de moral)

HE Ylang ylang (*Cananga odorata*). 1 goutte
HE Lavande vraie (*Lavandula angustifolia*). 1 goutte
HE Camomille romaine (*Anthemis nobilis*). 1 goutte
Mélanger ces 3 HE dans 1 c à café huile végétale noisette. *Appliquer sur le plexus solaire en cercles, sur la voûte plantaire, la face interne des poignets et de chaque côté de la colonne vertébrale. Respirer les poignets enduits.*

- **Insomnie** (baisse de la durée ou/et de la qualité du sommeil)

HE Lavande vraie (*Lavandula angustifolia*). 3 gouttes

HE Camomille romaine (*Anthemis nobilis*). 2 gouttes

Mélanger ces 2 HE dans 10 gouttes huile végétale noisette.

Masser avant le coucher le plexus solaire, la voûte plantaire, la colonne vertébrale et la face interne du poignet.

Il est très important d'appliquer les huiles essentielles mélangées dans une huile végétale pour éviter toute brûlure.

Je recommande de tester les huiles sur le pli interne du poignet avant d'appliquer sur le reste de la peau.

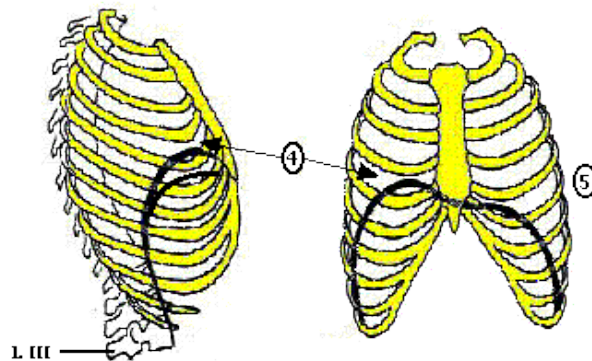
La relaxation

On parle souvent de lâcher prise dans des situations stressantes! Oui mais comment fait-on?



Nous avons vu l'intérêt de se libérer des émotions perturbantes pour faire tomber le stress avec la psycho énergie. Je reste persuadé que c'est le meilleur moyen de reprendre confiance en soi et en la vie. Qu'y a-t-il de plus performant que de lâcher les causes du stress ?

Cependant avoir recours à des techniques complémentaires ne peut que renforcer le bien-être.



- **Tout d'abord bien respirer, en prenant conscience de sa respiration et se concentrer sur son ventre qui se gonfle et se dégonfle.** Un exercice très facile à mettre en place dès qu'un stresser survient; ensuite il y a différentes techniques de respiration que l'on peut pratiquer, et je nommerai **la cohérence cardiaque en priorité**. Retrouver l'article [La cohérence cardiaque pour gérer mon stress](#) de mon blog pour faire ces exercices quotidiens .



- **Marcher minimum 15 à 20 minutes par jour** ou courir en s'oxygénant dans un endroit agréable, tranquille, parc, forêt, autour d'un lac... Ces exercices physiques vont permettre la diminution des hormones du stress dans l'organisme remplacées par les endorphines produites à ces occasions.



- **Prendre le temps de manger en variant les menus,** (voir la rubrique "les aliments favorables" plus haut), avec un

apport substantiel de fruits et légumes frais, bananes, noix, amandes, épinards, légumineuses et poissons gras.



- **Boire régulièrement de l'eau, du thé, des tisanes.**



- **Pratiquer la méditation, la sophrologie, la danse.**



- **Complémenter son alimentation** avec des produits à base de magnésium vitamines B et C.



- **Profiter des bienfaits des massages.** La régularité d'un massage énergétique ayurvédique, thaïe, permet au corps et à l'esprit de mieux réguler le stress en repoussant la phase d'épuisement.



Epilogue

Félicitations! Vous avez parcouru tout le livret et je vous en remercie.

Je suis persuadé que vous avez pu en tirer des enseignements positifs pour vous aider à vivre plus sereinement.

Être l'acteur de sa vie est certainement le plus important pour chacun ; cela permet d'être en harmonie avec les Lois Universelles et d'accéder à tous ses rêves et objectifs à tous les niveaux, santé, social, professionnel...

ACTEUR signifie être dans l'action, et je vous encourage à **AGIR** dès à présent.

Vous savez que personne ne détient les rênes de votre destinée sinon VOUS-MÊME !

« Si on se sent victime, on l'est de ses propres croyances ! » - P. Lelu

Souhaitez-vous que je vous accompagne?

Changer ses **HABITUDES** est difficile et je sais de quoi je parle !

Nos programmes, (inconscients), sont tellement ancrés que la volonté, (consciente), est souvent mise à mal face fonctionnement automatique que nous adoptons chaque jour. Nous retombons rapidement dans les anciennes **HABITUDES**.

L'inconscient gère 90 à 95% de notre fonctionnement !

Cette difficulté pour mettre en place de nouvelles mesures renforce nos cadres de références.

Si vous le souhaitez, vous avez la possibilité de suivre mon Accompagnement en ligne « *JE REDEVIENS ZEN EN 7 JOURS!* »

Je vous propose un programme pour vous accompagner et vous aider concrètement à **DEVENIR LA PERSONNE QUE VOUS SOUHAITEZ ÊTRE !**

POUR REJOINDRE CE PROGRAMME, RENDEZ-VOUS SUR LE SITE

<https://formation-equilibresante.fr>

ONGLET COACHING

Ce livret vous a plu !

Alors cet accompagnement en ligne vous plaira !

« La folie, c'est se comporter de la même manière et s'attendre à un résultat différent. »

- Albert Einstein

Apprenez à travers d'autres lectures



<https://formation-equilibresante.fr>

Mes notes