

Pourquoi pas Naturel



25 auteurs

Introduction

Table des matières

Chapitre I	4
Comment être heureux quand on souffre ?	4
Le meilleur antistress naturel la respiration !	11
Se soigner avec des huiles Essentielles	15
Chapitre II	19
Aïe, ma tête !	19
Soigner naturellement	26
Si la beauté de ma grand-mère m'était contée	31
L'ENTRAIDE : UNE LOI DE LA NATURE	33
Le décryptage naturel de vos vies antérieures... pourquoi ?	36
Ne faire qu'un avec la réalité pour être en paix	41
Alors M. Shakespeare : je stresse ou je ne stresse pas c'est toute la question	44
Les 3 façons de mincir naturellement	50
Ces remèdes naturels vont vous permettre de se débarrasser des médicaments	54
Naturel ? Naturel ? Cela existe encore ? Vous en êtes sûr ?	58
Renforcer l'estime de soi en 10 points et, pourquoi pas, au naturel	63
.....	63
Buvez une eau pure ... quoi de plus naturel!	66
Un jardin Naturel : Bien sûr !	71
NATUREL ? LA VIE AU NATUREL EXISTE-T-ELLE?!	74
Pourquoi pas au naturel ? Oui mais... Manger bio fait-il maigrir ou comment se passer de régime pour éliminer ses kilos	77
Comment embellir votre vie avec Naturel? Les réponses sur les trois marches de mon Podium Gagnant !	79
C'est naturel...donc c'est bon...pas si sûr.	84
Un ancrage de vos meilleurs souvenirs de vacances	89
Chassez le naturel, il revient au galop.	93
Du naturel dans mon jardin : naturellement	101
Découvrez les 7 défauts du naturel et bio.	103
Quelques pistes pour vous sentir bien avant et après un entretien en développement personnel	107

CHAPITRE I

COMMENT ÊTRE HEUREUX QUAND ON SOUFFRE ?

Auteur : Hannah du blog « [Forme Santé Idéale](#) »



Ce que être heureux n'est pas

Je sens que vous n'aimez pas voir dans une même phrase le verbe souffrir et comment être heureux. C'est ou l'un ou l'autre mais pas les deux en même temps !

Vous avez une idée du bonheur sans la souffrance, sans la guerre, sans les maladies, sans les OGM et sans les cafards.

Et pourtant... le Dalai Lama continue à être heureux... avec les Chinois.

Être heureux n'exclut pas la souffrance, cela englobe tout. C'est un état d'esprit qui ne divise pas et ne répertorie pas les expériences en bonnes ou mauvaises. Elles sont.

En fait, [être heureux](#) n'a pas grand-chose à voir avec vos conditions de vie. C'est vraiment un état intérieur à cultiver.

Être heureux n'est pas proportionnel aux efforts que vous avez faits pour parvenir à cet état. Dans la notion d'efforts, il est question de lutte et de résistance, incompatibles avec le bonheur.

Être heureux ce n'est pas exercer un contrôle et développer le pouvoir de faire en sorte que les choses se passent comme vous l'avez décidé.

Être heureux, ce n'est pas avoir tous vos désirs exaucés. Ce n'est pas non plus gagner au loto ni tomber par chance sur la hotte du Père-Noël.

On ne devient pas non plus heureux lorsqu'on a résolu tous ses problèmes. En d'autres termes, 30 ans de psychanalyse ne vous feront pas forcément nager dans le bonheur.

Mais bon sang, comment être heureux alors?

Je vous propose la leçon de Narada pour découvrir comment être heureux. Si sa leçon ne vous parle pas, je vous propose aussi un pense-bête plus européen en fin d'article sur la démarche à suivre chaque fois que vous ne vous sentez pas heureux.

Je dis pense-bête car la particularité d'un humain qui souffre, c'est qu'il devient amnésique. Au cœur de la souffrance, vous ne vous souvenez plus que vous avez des outils à votre disposition!

Voici donc un petit conte initiatique tirée du tarot d'Osho Rajneesh.

« Un jour, Narada, le grand mystique indien était en route vers Dieu. Il marchait dans la forêt tout en jouant de la vina lorsqu'il aperçut un vieil ascète sous un arbre. Le vieillard lui dit :

- je t'en prie, pose une question à Dieu pour moi ; Depuis trois vies, je fais tout ce qui est en mon pouvoir pour atteindre l'éveil, que faut-il de plus ? Quand serais-je libéré ?

Narada acquiesça et s'éloigna en riant. Un peu plus loin, il vit un jeune homme, en train de chanter et de danser en s'accompagnant à l'ektâr (instrument à une corde). Narada le taquina :

- Aimerais-tu toi aussi poser une question à Dieu ?

Le jeune homme continua à danser comme s'il n'avait pas entendu. Quelques jours plus tard Narada revint. Au vieillard il annonça que dieu lui imposait trois vies supplémentaires. Pris de rage, l'ascète jeta son chapelet et ses saintes écritures par terre.

- C'est inadmissible, c'est injuste, encore trois vies !

Narada se tourna ensuite vers le jeune homme qui dansait comme à l'accoutumée.

L'évènement « Pourquoi pas naturel »

- Bien que tu ne m'aies chargé d'aucune mission, je me suis permis d'interroger Dieu. Vu la réaction de l'ascète, j'hésite un peu à te révéler ce que j'ai appris.

Comme le danseur ne lui prêtait aucune attention, Narada poursuivit.

- Dieu m'a demandé de te dire que tes vies à venir sont aussi nombreuses que les feuilles de l'arbre sous lequel tu dances pour le moment.

Le jeune homme se mit à tourner extatiquement.

- Pas plus que cela ? Il y a tant d'arbre dans le monde et une telle multitude de feuilles... celles d'un seul arbre suffisent donc pour compter le temps qu'il me reste à traverser ? La prochaine fois que tu rencontres Dieu, remercie-le pour moi !

Le jeune homme fut délivré sur le champ des ténèbres de l'inconscient. »

Réfléchissez-y la prochaine fois que vous trouvez une situation inadmissible et injuste. Bon, vous l'aurez compris, on ne prête qu'aux riches... on ne donne l'éveil qu'à ceux qui sont déjà heureux!

L'effort et la mobilisation de l'intention vers le bonheur sont en fait l'obstacle qui nous en sépare et qui nous prive d'être heureux et vivants.

Être heureux est un objectif louable mais on ne peut pas devenir heureux : ou on sait comment le vivre ou on ne sait pas.

Le bonheur ne peut être que dans l'instant, il va falloir réapprendre à vivre à partir de votre nature profonde plutôt que de mobiliser votre bonne volonté.

Comment être heureux malgré la souffrance?

D'une façon générale, les expériences douloureuses sont là pour vous inviter à lâcher prise. C'est leur fonction principale à part vous embêter.

Lorsqu'une «tuile» arrive, vous avez le choix entre mal le vivre ou changer votre regard sur la situation et sur et la façon dont vous allez la prendre.

La physique quantique vous a appris une nouveauté fondamentale : l'expérience à laquelle vous assistez ne donne pas le même résultat que la même expérience vécue seule en laboratoire.

C'est donc votre regard qui modifie la situation. Être heureux ça s'apprend et cela passe par changer votre regard et lâcher prise.

L'évènement « Pourquoi pas naturel »

Pourquoi vous n'arrivez pas à lâcher prise

En fait, vous ne savez pas quoi lâcher, vous ne comprenez pas ce que ça veut dire. D'abord, pour lâcher, il faudrait savoir ce que vous tenez!

Vous pensez que les choses sont immuables et nécessitent votre intervention car vous n'avez pas l'expérience d'une vraie transformation sans que vous ayez pris personnellement les commandes.

Ce que vous avez à lâcher c'est la résistance à ce qui est, ce qui vient et ce qui vous arrive surtout si ça ne vous plaît pas.

Lâcher, c'est arrêter de croire que si vous n'agissez pas immédiatement en réglant sur le champ la situation, vous allez être submergé.

Lâcher c'est arrêter de croire que résister à la situation va l'empêcher d'empirer. Lâcher c'est arrêter de vouloir comprendre logiquement ce qui est en train de se passer.

Lâcher c'est arrêter de juger que ce qui arrive est impossible, impensable inadmissible et injuste. Souvenez-vous, l'ascète de l'histoire...

Comment être heureux au cœur de la souffrance en 7 étapes?

Dans un premier temps, cela passe par s'occuper et se sentir responsable de ses états intérieurs au présent. Je parle de situations émotionnelles, je ne parle pas d'un véritable danger auquel vous auriez à faire face.

1- Prendre conscience que quelque chose ne va pas.

Cela vous paraît une « lapalissade » mais il faut que la maison soit en feu, que le chat soit grimpé dans les rideaux, que les enfants pleurent pour que vous ayez un doute.

Puis les portes claquent, l'alarme de la voiture se met à sonner, alors vous commencez à vous rendre compte que quelque chose ne va pas.

Pourtant, tout le monde l'a vu sauf vous: vous êtes à cran, un rien vous contrarie ou vous fait exploser, votre ventre vous fait mal, vous n'avez plus d'ongles ou votre visage est couvert de rougeurs...

2- Tirer des conclusions

Si vous êtes dans cet état, c'est que cela fait un bout de temps que vous êtes mal ! Parfois cela fait une heure, parfois deux jours ou trois mois. Votre capacité à endurer les états difficiles est incommensurable.

L'évènement « Pourquoi pas naturel »

En fait, vous avez une forte émotion et vous êtes en train de résister à ce qui arrive. Vous cherchez à ne rien sentir mais le malaise déborde de tous les côtés.

Ce que vous ne savez pas, c'est qu'en dehors du film qui se déroule à l'extérieur, un autre film plus personnel est activé en vous.

3- Tirer les rideaux

Tirer les rideaux ne veut pas dire que vous allez faire comme si rien ne s'était passé. Vous tirez juste les rideaux de la scène pour aller voir en coulisses.

C'est l'étape la plus difficile, on croit qu'il faut rester dans le jus pour en sortir. Or, il faut d'abord en sortir pour savoir dans quel jus on est tombé !

Aller voir en coulisses ne veut pas dire sortir de la scène pour aller boire un apéro au bistro ou faire une grosse méditation ou « textoter » une copine!

En fait, vous n'êtes plus dans la réalité, vous étiez dans une scène que vous avez souvent rejouée et vous avez plongé dans un tunnel.

Vous êtes sans doute très petit à l'intérieur, ce n'est pas le moment de jouer au grand en méditant ou en faisant vrombir les chevaux sous le capot.

Dégagez-vous de la situation sous un prétexte fallacieux, allez-vous laver les mains ou prendre l'air. Remettez-vous à respirer car vous étiez en apnée.

Sentez l'atmosphère autour de vous, le sol sous vos pieds, l'eau sur vos mains. Accompagnez votre respiration un moment.

4- Acceptez que ce qui vient de se passer, vient de se passer

Non je n'ai pas fait une faute de frappe en répétant. Curieusement, votre premier réflexe serait de dire, non c'est pas possible, non mais c'est pas vrai, c'est incroyable.

On ne vous demande pas d'être d'accord avec la situation, juste d'accepter que ça vient d'arriver même si vous ne savez pas pourquoi.

Pour le moment, vous en êtes là, ça ne peut pas être autrement. Temporairement, c'est ainsi et vous ne pouvez pas rembobiner.

L'évènement « Pourquoi pas naturel »

Si vous n'arrivez pas à accepter ce qui est, acceptez de ne pas accepter ce qui est pour le moment (ce n'est pas une faute de répétition non plus). Dites, j'accepte de ne pas être capable d'accepter ce qui arrive.

Pincez-vous, vous ne rêvez pas, c'est arrivé. Ne sautez pas cette étape en rassemblant votre sang froid pour chercher immédiatement une solution ou une réparation. C'est trop tôt.

5- Observez-vous

Maintenant que vous avez quitté la situation (vous pouvez y rester si vous êtes face à quelqu'un de conscient qui va comprendre votre désarroi et votre démarche).

Dans quel état êtes-vous ?

Quel type d'émotion vous possède (c'est bien le mot qui convient) encore? Peur, colère, tristesse, manque, culpabilité, honte, trahison, jalousie, haine, rejet ?

Regardez à quoi vous pensez, qui vous cherchez à abattre, qui vous allez mener au procès ou par quelle porte vous voulez fuir.

Faites-vous un commentaire : « eh bah dis donc, tu es dans une sacrée colère... ou bien...mais tu es terrorisé... » En fait, vous devenez un témoin conscient de ce qui se passe en vous. Vous intercalez un observateur entre vous et la situation.

6- Acceptez votre état présent.

C'est surtout cela vivre le présent! L'état dans lequel vous êtes n'est pas une erreur mais votre présent du moment. Ne cherchez pas à vous montrer sous votre meilleur jour.

C'est l'endroit où vous devez pister le jugement à votre égard : si vous êtes triste, soyez triste. Ne vous dites pas que vous avez tout pour être heureux !

Cet état est sans aucun doute un état d'enfant blessé. Il ne vous viendrait pas à l'idée de juger un enfant triste sur le bord du trottoir ? Alors, faites pareil pour vous.

7- Retour à la réalité et passage à l'action

Revenez au monde extérieur et demandez-vous quelle serait l'acte juste à poser afin de pouvoir passer à autre chose. Il n'est pas question de régler

L'évènement « Pourquoi pas naturel »

définitivement la situation, juste de nommer ce qui se passe ou d'agir s'il y a nécessité.

Si les personnes incluses dans la situation ne sont pas réceptives, dites que c'est vous qui avez eu un problème.

Si au contraire vous [bénéficiez d'une écoute](#), exprimez ce par quoi vous venez de passer. Si la réalité nécessite que vous posiez une action, posez-la.

C'est à cet endroit que se trouve le lâcher prise : lâchez prise avec la forme que votre problème a pris au moment présent. Ne cherchez pas régler la situation ou à dire que vous aviez tort ou que l'autre avait tort.

N'essayez pas d'être quelqu'un de bien, soyez vous-mêmes même si vous pensez que vous n'êtes pas beau à voir dans cet état.

Vous allez retrouver rapidement un état de paix parce que vous avez pris soin du présent. Votre futur peut donc prendre place. Ce futur est votre nouveau présent, vous avez retrouvé la capacité à être heureux.

LE MEILLEUR ANTISTRESS NATUREL

LA RESPIRATION !



Auteur : Luc Mister no Stress du blog « [Mister No Stress](#) »

Qu'y a-t-il de plus naturel et de plus extraordinaire que notre respiration ?

Toutes, et je dis bien toutes, les techniques corporelles de gestion du stress et des émotions utilisent la respiration. Que vous preniez la sophrologie, la relaxation, la méditation, le yoga, le pilates, la pleine conscience, le tai-chi, le chi-kong, la cohérence cardiaque, le training autogène, le mindfulness...etc. toutes ces techniques s'appuient sur un travail respiratoire plus ou moins poussé.

La respiration a des propriétés extraordinaires !

Pourquoi cette généralisation de l'utilisation de la respiration ?

Parce que la respiration a des propriétés et des capacités extraordinaires :

Elle nous accompagne tout au long de notre vie : elle démarre dans un cri à notre naissance et s'arrête à notre dernier souffle.

Elle s'adapte automatiquement 24 heures sur 24 à notre demande en oxygène et à notre état émotionnel.

Nous pouvons en prendre le contrôle en partie : nous pouvons la ralentir ou l'accélérer, même l'arrêter quelques dizaines de secondes, en suspension ou en blocage.

Nous pouvons aussi en modifier l'amplitude (le volume d'air respiré).

Il est aussi possible d'en changer la hauteur : de respirer avec le ventre, avec les côtes ou avec la poitrine.

Elle est directement liée à notre système nerveux : l'inspiration, l'accélération du rythme, et la respiration thoracique sont liées à la branche orthosympathique de notre système nerveux autonome (celle qui accélère le cœur), l'expiration, le ralentissement du rythme et la respiration abdominale sont liées à la branche parasympathique (celle qui ralentit le cœur).

...Pour aujourd'hui et afin de ne pas alourdir cet article nous en resterons là.

Toutes ces propriétés en font un outil privilégié d'influence sur notre système nerveux.

De plus l'effet est mécanique, il n'y a pas moyen d'y échapper. Pas plus qu'il n'est possible de courir sans être essoufflé.

Utiliser la respiration pour se relaxer

Comment se poser ?

Par exemple si vous voulez ralentir votre physiologie, si vous voulez être plus calme, vous allez devoir activer plus puissamment la branche de votre système nerveux qui produit cet effet (parasympathique). Il vous suffira alors de commencer à respirer **plus lentement**, de préférence **avec le ventre** ([détails sur cette page](#)) , **en allongeant le temps de souffle** et en faisant des **pauses en suspension** ([détails sur cette page](#)) après chaque expiration. De cette façon votre corps ne pourra pas faire autrement que de se calmer.

Petite remarque à l'attention des fumeurs !

C'est cette mécanique respiratoire qui produit l'effet relaxant ressenti par les fumeurs.

Et c'est encore plus efficace « **sans** » la cigarette ! 😊

Pas besoin de fumer pour respirer profondément !

Comment se stimuler ?

Si par contre vous voulez remonter votre niveau d'énergie, de vigilance et d'attention, vous allez chercher à stimuler la branche de votre système

nerveux qui va vous mettre en alerte (orthosympathique). Pour y arriver, vous n'aurez qu'à **accélérer** votre rythme respiratoire en forçant sur l'**inspiration** par **la poitrine** et en **bloquant** la respiration après chaque inspiration. Ainsi votre système nerveux va vous mettre en énergie pour passer à l'action.

Comment être performant ?

Une troisième façon d'utiliser la respiration est moins connue et pourtant très intéressante. Elle permet d'**allier la vigilance de l'état d'alerte à la puissance de focalisation du calme intérieur**. C'est l'état recherché par les arts martiaux, et par tous les performeurs, qu'ils soient sportifs ou artistiques. Cet état particulier appelé selon les auteurs le flot, le lâcher prise ou le samahdi est un état de performance maximale, à la fois mentale et physique.

La respiration va nous aider à trouver cet état **en rééquilibrant et en alternant régulièrement les deux branches du système nerveux autonome** dont nous avons déjà parlé ci-dessus.

La respiration de la haute performance : 5 sec d'inspir et 5 sec d'expir

La technique respiratoire de la haute performance :

Pour cela, nous allons tout simplement respirer le plus régulièrement et le plus harmonieusement possible sur **un rythme de 5 à 6 secondes** d'inspiration, puis de 5 à 6 secondes d'expiration. Ainsi nous allons forcer notre organisme à se mettre en alerte maximale pendant l'inspiration, puis l'obliger à être dans le plus grand calme pendant l'expiration. Cette alternance va mécaniquement provoquer une **cascade de réactions physiologiques** complexes qu'il serait trop long d'expliquer ici. Il est pourtant une réaction qui est tellement énorme que je ne peux pas la passer sous silence : c'est que notre cœur va se mettre à accélérer et à ralentir au même rythme que la respiration. Nous serons alors dans un **état dit de cohérence cardiaque** ou de cohérence psychophysique, car les ondes cérébrales vont aussi se synchroniser avec la respiration et les battements cardiaques.

Pourquoi ce rythme particulier ?

L'évènement « Pourquoi pas naturel »

De même que notre corps marche mieux à une température de 37 °, avec une concentration en sel de 9 g/litre, nous sommes plus performants quand notre système nerveux alterne harmonieusement entre la branche parasympathique et la branche orthosympathique toutes les 5 à 6 secondes.

C'est un rythme physiologique que **nous avons tous à la naissance** et que nous retrouvons naturellement dans les moments où nous sommes particulièrement calmes et attentifs.

SE SOIGNER AVEC DES HUILES ESSENTIELLES

Auteur : Michelle du blog « [Le guide aromathérapie](#) »



Se soigner avec des huiles Essentielles « Pourquoi pas Naturel ? »

Nos occupations quotidiennes ne nous permettent pas toujours de penser à soi, le travail, les enfants etc. Bref ! Nous connaissons tous, ça. Pas un moment pour se relaxer, prendre le temps de s'occuper de soi, au final, on est exténué, épuisé, et on finit par une dépression.

Pourtant on trouve bien le temps de nettoyer sa maison, bichonner et dépenser une fortune pour sa voiture et on oublie bien souvent une chose, la plus importante, sa santé.

Il suffit pourtant de peu de chose pour retrouver : calme, sérénité, bien-être, et équilibre. Dans cette quête d'équilibre, il est si facile de vous accorder ne serait-ce que 15 mn par jour, rien que pour vous, pour prendre un bain, se masser avec des huiles essentielles et végétales, se relaxer, méditer.

Naturellement, certaines méthodes naturelles peuvent améliorer, voir **soigner** et apporter un bien-être, un équilibre physique et émotionnel.

L'évènement « Pourquoi pas naturel »

Par cet équilibre, nous pouvons ainsi affronter le quotidien avec sérénité et force, mieux organiser et avoir une vue plus claire sur ses projets.

Assez discuté, passons aux choses sérieuses, voici quelques recettes naturelles à base **d'huiles essentielles et végétales** pour retrouver bien-être et santé :

Certaines huiles essentielles peuvent agir sur notre humeur et notre état émotionnel, par l'intermédiaire de notre odorat, d'où l'intérêt de les utiliser en diffusion avec un [diffuseur électrique](#) de préférence.

Se soigner avec des huiles essentielles par [la diffusion atmosphérique](#)

Pour commencer, et créer une ambiance calme et apaisante en diffusion atmosphérique, la meilleure huile essentielle la **Mandarine « citrus reticulata »** il s'agit plutôt d'une **essence obtenue par pression**, aux propriétés calmantes, au parfum doux et apaisant.

Elle convient même aux enfants, ça peut les aider à l'endormissement en diffusion 10 à 15mn.

Pour créer une ambiance sensuelle en diffusion

- 2 gouttes HE jasmin
- 2 gouttes HE bois de rose
- 2 gouttes HE coriandre
- 2 gouttes HE bergamote

Huile essentielle de menthe poivrée « mentha piperata » :

Toujours l'utiliser avec d'autres huiles essentielles, ne convient pas aux enfants.

Dans le cas d'épuisement nerveux

1 goutte HE menthe poivrée, 1 goutte HE Ravensare sur 1 comprimé neutre.

Pour une régénération intérieure et extérieure se soigner avec [des huiles végétales](#)

Par voie orale pour se régénérer de l'intérieur :

Huile de bourrache : riche en acide gammalinolénique, en vitamine D, E et K, en oméga 6 régulatrice du système cardio-vasculaire, du cholestérol et des troubles prémenstruels.

L'évènement « Pourquoi pas naturel »

1 c à soupe par jour.

Beauté et bien-être : Véritable anti-âge peut être utilisée en massage ou en soins de beauté, seule ou associée à une huile essentielle pour plus d'efficacité, régénère les tissus, apporte souplesse, tonicité et élasticité.

Huile végétale de rose musquée

A utiliser pure matin et soir pour un soin antirides et en complément alimentaire

1 à 2 cuillères à café d'huile végétale pure par jour.

Pour un soin anti-âge

Recette maison pour un soin des peaux sèches, atones et dévitalisées

Ajoutez dans 15 ml d'huile végétale Amande douce,

- 5 ml d'huile végétale germe de blé,
- 10 gouttes d'huile [essentielle carotte](#)
- 5 gouttes [d'huile essentielle géranium](#)
- 5 gouttes HE d'Ylang-ylang

Appliquer 1 à 2 gouttes du mélange sur le visage bien nettoyé et séché matin et soir.

Recette en cas de chute de cheveux

- 5 gouttes HE ylang-ylang
- 10 gouttes HE romarin officinal
- 5 gouttes de genévrier
- 20 ml HV Macadamia ou d'amande douce

Massez les cheveux 1 h avant le shampoing.

Se soigner par les huiles essentielles par [des massages](#)

Massage soins pour tonifier le corps

Dans 30 ml d'huile végétale Macadamia

- 5 gouttes HE d'ylang-ylang
- 5 gouttes HE [Géranium](#)
- 10 gouttes HE Romarin officinal

Pour un massage anti-dépression

- 10 ml d'huile d'amande douce
- 3 gouttes HE jasmin
- 3 gouttes HE bois de cèdre

3 gouttes [HE pamplemousse](#)

Bien entendu il existe diverses recettes et variées pour se soigner par les huiles essentielles, l'important est de bien tenir compte des indications d'utilisations, certaines huiles essentielles ne peuvent pas être utilisées pures, étant des substances trop concentrées il faut les utiliser avec précaution.

Généralement le degré de dilution est de 1% soit 20 gouttes maximum d'huile essentielle pour 10 cl d'huile de base.

Huile de base utilisée le plus couramment est l'huile d'amande douce, mais maintenant toute une variété [d'huiles végétales](#) s'offre à nous, nous n'avons que l'embarras du choix selon l'effet désiré.

CHAPITRE II

AÏE, MA TÊTE !

Auteur Eric du blog : [Santé à la lune](#)

Vous avez mal la tête ?

Ou ailleurs ? Les dents, peut-être ? La gorge ? Le gros orteil ?

Bin, prenez de l'aspirine, ou du paracétamol, ou un autre machin du même tonneau...

C'est en tout cas ce que, généralement, la médecine conventionnelle vous suggère...

Oui, mais...

Savez-vous que les maux de tête peuvent être amplifiés par la prise répétée (un jour sur deux ou un jour sur trois, selon les molécules) d'analgésiques courants comme aspirine et paracétamol, et d'anti-inflammatoires non stéroïdiens comme ibuprofène ?

Savez-vous qu'en cas de surdosage (même léger, mais répété), le paracétamol, ce « bon » produit considéré comme étant bien « meilleur » que l'aspirine^[1], provoque « quelques ennuis de santé » et pourrait être responsable d'un mauvais fonctionnement (voire responsable de plus aucun fonctionnement du tout !) de votre foie, de vos reins ou de vos poumons ?

Savez-vous que l'utilisation régulière d'ibuprofène et de paracétamol est liée à un risque accru de perte auditive chez les femmes ... et que l'utilisation régulière d'ibuprofène, de paracétamol ET d'aspirine est liée à un risque accru de perte d'audition chez les hommes ?

Savez-vous que les médicaments analgésiques anti-inflammatoires tels qu'ibuprofène, aspirine, naproxène et les autres anti-inflammatoires non stéroïdiens réduisent l'efficacité la plupart des antidépresseurs (Celexa, Deroxat, Prozac, Seroplex, ...) ?

Savez-vous qu'il existe d'autres solutions que les produits chimiques ?

Des solutions plus naturelles et moins dangereuses pour votre santé !

Une toute petite remarque préalable concernant ces solutions.

Si vous avez mal la tête (par exemple), c'est que « quelque chose » coince quelque part ! La douleur n'est jamais qu'un « témoin » qui s'allume sur votre tableau de bord pour vous signaler qu'il y a un problème. À vous de trouver lequel, et de le résoudre. Il s'agit peut-être d'un problème alimentaire ou d'une pression sanguine trop forte. Ou d'autres raisons...

Utiliser un « truc naturel » pour faire cesser la douleur est peut-être une meilleure solution que l'utilisation d'un produit chimique, mais si vous vous contentez de « couper » la douleur sans en soigner la cause, que ce soit avec un médicament chimique ou avec un produit naturel, le problème initial ne sera pas résolu pour autant, et vous risquez de vous retrouver avec un nouveau mal de crâne quelques heures plus tard !

Rappelez-vous que dévisser l'ampoule d'un tableau de bord n'a jamais rien arrangé au fonctionnement du moteur de votre voiture. Dans un organisme vivant, c'est la même chose !

Commençons par voir ce que vous pouvez faire contre une céphalée ou une migraine...

L'homéopathie

L'homéopathie est principalement une médecine au long cours, mais il est possible de soigner une céphalée ou une migraine de manière ponctuelle.

La posologie : trois granules au moment de la crise douloureuse, trois granules une heure plus tard, puis trois granules trois fois par jour durant trois jours.

Les granules sont à choisir selon la cause de la douleur.

Contre une céphalée causée par de l'anxiété, avec une oppression qui vous prend à la gorge, essayez Ignatia 5CH.

L'évènement « Pourquoi pas naturel »

Contre une céphalée suite à une consommation d'alcool, essayez Nux Vomica 5CH.

Contre une migraine brutale qui « pulse » selon votre rythme cardiaque, et si vous ne supportez pas la moindre lumière vive ou le moindre son un peu brutal, essayez Belladonna 5CH.

Contre une migraine durant une ménopause, au moment où vous ressentez des bouffées de chaleur, essayez Lachesis 7CH.

Contre une migraine qui survient après un gros coup de stress qui vous perturbe votre vision et va jusqu'à vous faire vomir, essayez Iris Versicolor 5CH.

Les gélules de plantes broyées

Si vous êtes sujet(te) à de fréquents maux de tête, essayez une cure de trois semaines de plantes. Des plantes choisies selon la cause qu'il vous faudra d'abord déterminer.

Si c'est votre foie qui est en cause (abus de nourritures « riches » ou ... de médicaments !), tentez de traiter votre mal de crâne avec du chardon-marie.

Si la cause est plutôt un stress envahissant, essayez de la passiflore ou du houblon.

Si votre mal de tête accompagne un épisode dépressif, pensez au millepertuis.

Si votre mal de tête est lié à un problème de circulation sanguine, envisagez une cure de ginkgo biloba.

Et si vous ne savez pas exactement de quelle cause proviennent vos douleurs, vous pouvez essayer la reine des prés (après tout, la reine des prés contient de l'acide salicylique, c'est-à-dire ... de l'aspirine naturelle).

Les huiles essentielles[2]

L'huile essentielle de menthe (poivrée) et l'huile essentielle de lavande (vraie ou de lavandin) : probablement les huiles essentielles les plus connues pour soulager le mal de crâne.

L'évènement « Pourquoi pas naturel »

Utilisez soit de l'HE de menthe ou de lavande seule, soit un mélange des deux HE.

Vous mélangez 1 goutte de chaque HE (ou 2 gouttes de l'HE si vous n'en utilisez qu'une) dans une vingtaine de goutte d'une huile végétale (amande, pépin de raisin, olive, ...), et, avec ce mélange, vous massez vos tempes (attention de ne pas en mettre dans vos yeux).

Si vous êtes en un endroit où vous pouvez vous déshabiller sans problème (sachant que l'huile sur les vêtements, ce n'est pas le top), vous pouvez compléter ce massage temporal par des massages de votre nuque et de votre plexus solaire.

Une autre solution consiste à mettre deux-trois gouttes de lavande sur un bout de tissu et de le poser sur votre front.

Les trucs de mère-grand

À moins qu'il ne s'agisse d'une douleur provoquée par le froid, essayez le gant de toilette mouillé à l'eau glacée, ou carrément la poche de glace sur le front.

Allongez-vous au calme, dans une pièce sans lumière (en journée, fermez les volets). Et si vous connaissez des techniques de relaxation, c'est le moment de les essayer.

Essayez de vous soigner avec une cuillère à café de cacao en poudre (du vrai cacao pur en poudre, non sucré, pas une barre de chocolat, même noir !).

Sachant que la caféine potentialise les effets des médicaments antidouleurs, si vous n'avez que des médicaments chimiques sous la main (on ne se promène pas toujours avec un flacon d'HE de menthe dans sa poche), essayez de boire une ou deux tasses de café (non décaféiné, évidemment). Le café seul pourrait même venir à bout d'un très léger mal de crâne...

Supprimez toute source de bruits.

Surveillez votre alimentation : la croyance populaire accuse, par exemple, les charcuteries, le chocolat, les fruits de mer, ..., de provoquer le mal de tête, mais cela varie d'un individu à l'autre. En cas de douleur, pensez à noter ce que vous venez de manger dans les heures précédentes, et si

L'évènement « Pourquoi pas naturel »

vous remarquez que la douleur est associée à un aliment précis, il ne vous restera plus qu'à éviter cet aliment.

Et, en parlant d'alimentation, rappelez-vous que manger peu mais plusieurs fois par jour est mieux que de manger la même quantité répartie sur deux repas ! Parfois, répartir son alimentation sur (au moins) quatre repas permet de soulager bien des maux...

Il n'y a pas que les maux de tête qui peuvent se soigner de manière naturelle.

D'autres « bobos » ne nécessitent pas toujours une visite chez le médecin puis chez le pharmacien pour acheter des produits chimiques !

Rapide tour de table de quelques petites astuces naturelles en cas de « petits pépins douloureux »...

Vous avez une méchante carie qui vous torture.

En attendant le rendez-vous chez le dentiste [\[3\]](#), vengez-vous en écrasant un clou de girofle, puis appliquez-le là où votre dent vous fait souffrir durant trois-quatre minutes.

Vous bricolez et vous vous donnez un coup de marteau sur le doigt.

Massez l'endroit douloureux avec deux-trois gouttes d'huile essentielle de menthe (poivrée) mélangée à deux-trois gouttes d'huile végétale (amande, pépin de raisin, ...).

Prenez des granules d'arnica 5CH (trois granules immédiatement après le coup de marteau, et trois granules trois fois par jour durant trois jours).

Vous endurez péniblement une crise de goutte.

Commencez par supprimer (ou réduire à maximum cent grammes par jour) – au moins durant quelques jours – les viandes et les charcuteries.

Le froid soulage la douleur et diminue l'inflammation (une poche de glace ou un tissu mouillé à l'eau très froide).

Des trucs « bizarres » mais qui fonctionnent : fouettez votre orteil avec des orties. Préparez un cataplasme avec une feuille de chou (dont vous

L'évènement « Pourquoi pas naturel »

enlevez la nervure centrale) séchée au fer à repasser (sans vapeur), puis enduite de saindoux non salé, et posez-le sur la partie douloureuse.

Prenez des gouttes d'extrait de prêle et sucez des granules de colchicum automnale 5CH.

Vous souffrez de douleurs au ventre suite à une digestion pénible.

Mélangez vite une ou deux gouttes d'HE de camomille romaine à trois-quatre gouttes d'huile (de l'huile végétale, pas de l'huile essentielle) d'amande douce, et massez votre ventre avec ce mélange. Et vous pouvez faire la même chose sur votre dos, dans la zone correspondante.

Vous souffrez de douleurs rhumatismales et/ou articulaires.

Ne mettez pas de poche froide, dans ce cas-ci, mais utilisez de la chaleur pour décontracter (une bouillote ou une poche à environ 50°C).

Faites-vous une tisane avec des clous de girofle (environ un tiers de gramme dans un bon quart de litre d'eau, faites chauffer, laisser frémir une dizaine de minutes, laissez infuser et filtrez avant de consommer sur la journée).

Et ressortez l'HE de menthe poivrée vous avez achetée pour le coup de marteau sur votre doigt (3 gouttes HE + 3 gouttes huile végétale = massage de l'endroit douloureux).

Vous subissez des brûlures d'estomac.

Prenez un verre d'eau, diluez-y une cuillère à soupe (rase) de bicarbonate de soude, et avalez-le immédiatement.

Ou alors, mangez un petit quelque chose...

Vous supportez difficilement des règles douloureuses.

Hé bien, mesdames, il ne vous reste plus qu'à mélanger deux-trois gouttes d'HE de basilic à une demi-douzaine de gouttes d'huile végétale (de l'amande douce, par exemple), et à vous masser le bas du ventre avec ce mélange.

Et ça marche aussi contre les colites ! Dans ce cas, vous pouvez même avaler une goutte (une !) d'HE de basilic mélangée dans une petite cuillère à café de miel, et ce, trois fois par jour.

Vous venez de vous faire piquer par un méchant insecte.

Sautez sur votre flacon d'huile essentielle de lavande (théoriquement, de la lavande aspic, mais votre lavande habituelle conviendra très bien) et versez immédiatement de l'HE sur la piqûre selon un rythme soutenu : versez trois-quatre gouttes, attendez quinze seconde, versez de nouveau trois-quatre gouttes, attendez de nouveau quinze secondes, et gardez ce rythme durant deux minutes. À la suite de quoi, vous versez trois-quatre gouttes sur la piqûre tous les quarts d'heure durant deux heures.

Vous vous brûlez en essuyant votre poêle brûlante.

Déposez une ou deux gouttes d'HE de lavande vraie ou de lavandin (il s'agit vraiment d'une essentielle huile essentielle à toujours avoir chez soi !) sur la brûlure. Recommencez plusieurs fois dans les deux heures qui suivent. Pas de panique concernant une éventuelle overdose : même si vous déposez sur la peau une vingtaine de gouttes en deux heures, dites-vous que cette HE ne va pas pénétrer complètement votre organisme.

Et si vous avez du baume d'Aigüebelle [\[4\]](#) sous la main, mettez-en ensuite une minuscule noisette matin et soir, pour nourrir la peau.

Il s'agit de quelques « trucs naturels » parmi des centaines d'autres pour atténuer voire supprimer les douleurs.

Si je voulais recenser tous les produits naturels qui pourraient se substituer à des traitements chimiques, il me faudrait vingt fois plus de place (et encore, ce serait, si j'ose dire, un résumé encore plus résumé que ce résumé-ci !) et quarante fois plus de temps pour rédiger le bouquin de cent pages.

Le but de cet article était de vous faire prendre conscience que la chimie des laboratoires pharmaceutiques peut facilement être remplacée par des produits naturels, et qu'il n'est nul besoin de plonger sur la première boîte d'aspirine venue en cas de bobo... En cas de besoin, comme d'habitude, je puis répondre à vos questions, soit en commentaires sous cet article pour un problème « général », soit en consultation privée pour un problème plus particulier.

Portez-vous bien !

Soignez-vous bien le cas échéant.

SOIGNER NATURELLEMENT

Auteur : Dorian du blog [Plateforme bien-être](#)



Soigner naturellement

J'ai entendu au journal télévisé très récemment qu'un médicament sur 2 serait inefficace. Un sur 2 !! Cela signifie que si vous ouvrez votre armoire à médicaments, la moitié ne sont en fait que des placebo, ou pas loin...

Comment peut-on aujourd'hui accepter cela ?

Comment peut-on aujourd'hui enrichir les industries pharmaceutiques qui ne sont préoccupées que par l'argent ?

Comment peut-on se faire abuser de la sorte ?

Et ce n'est sans parler des médicaments efficaces mais qui causent des effets secondaires limites pires que les maladies qu'ils soignent.

Ce qu'il faut savoir, c'est que tout existe sur la Terre à l'état naturel pour se soigner naturellement de tout maux et pour être en bonne santé chaque jour. Ce qui est triste, c'est que nous avons tendance à l'oublier... Certaines tribus vivent encore avec les lois de la nature, connaissent et utilisent ces secrets que la plupart d'entre nous ont perdu.

"An appel a day keeps the doctor away"

Pourquoi user de médicaments quand on peut se soigner naturellement avec des plantes ou autres ? La réponse est que nous sommes habitués à utiliser les médicaments et que nous faisons confiance en nos médecins. Mais si gentils et courtois qu'ils sont ou paraissent, leurs recommandations ne sont pas toujours les meilleures.

Et pour cause, quand on voit le nombre de problèmes qu'il y a eu comme avec le *Médiator* par exemple, il y a de quoi se poser des questions. Il existe en pharmacie quelques médicaments naturels. Sinon vous pouvez aller dans les herboristeries ou les magasins bios. Ils vous trouveront quasiment toujours un remède à vos problèmes. Cela peut couter sensiblement plus cher sur le coup mais vous vous y retrouverez largement sur le long terme.

Bien évidemment, la médecine a fait d'énormes progrès ces dernières décennies et est devenue indispensable dans bien des cas. L'objet de cet article est de montrer que l'on peut se soigner naturellement avant que cela nécessite une intervention chirurgicale. Mais une bonne combinaison de la médecine actuelle et d'une médecine naturelle est la meilleure des solutions à adopter.

Soigner ou prévenir

Le meilleur moyen de ne pas être malade est encore d'agir en amont, soit de prévenir les maladies. La première consiste à avoir une hygiène de vie solide et ainsi pouvoir prévenir toutes les maladies. Afin une bonne hygiène de vie est relativement simple mais cela requiert une certaine discipline. Pour cela il y a plusieurs points que vous devez respecter scrupuleusement si vous avez le souhait de ne plus avoir besoin de médicaments.

L'alimentation

Premièrement, cela passe par l'alimentation. Les règles de base sont d'éviter de manger trop grand et trop sucré. En creusant un peu, il faut également limiter la viande rouge et les laitages afin de privilégier les céréales, les fruits et légumes ainsi que le poisson.

Le but n'est pas de revoir de A à Z vos habitudes alimentaires. Sachez que tout est bon tant qu'il n'y a pas d'excès. Mais certains aliments vous seront plus bénéfiques que d'autres dans tous les cas.

Les compléments alimentaires

Je fais une partie spéciale pour les compléments alimentaires car ils diffèrent complètement de l'alimentation classique. Les compléments alimentaires sont ce qui va permettre de fortifier votre corps avant une période rude. Par exemple l'hiver ou une période dont vous savez qu'elle va être intense. Les plus classiques sont :

L'évènement « Pourquoi pas naturel »

La gelée royale et les fruits secs qui vous permettent de booster votre énergie,

Les probiotiques pour renforcer votre flore intestinale,

Le magnésium et les oméga-3 pour apaiser votre esprit en période de stress ou de grande sensibilité. Il est également important de [consommer plus d'oméga-3 que d'oméga-6](#).

Vous pouvez également manger des fruits à coques :

- Les amandes
- Les noix
- Les noisettes

Riches en fibres, vitamines et protéines, ils sont un véritable booste pour votre organisme. Attention à ne pas en surconsommer car ils sont généralement très gras.

Et des fruits secs :

- Les pruneaux
- Les raisins secs
- Les abricots secs
- Les figues sèches
- Les baies de goji.

Ce sont vraiment des mines d'or pour votre santé si vous n'en abusez pas, bien évidemment.

Faire du sport

Il n'y a pas de secret. Faire du sport élimine les toxines et nous permet de nous sentir en forme. Il est conseillé de faire un minimum de 15 minutes de marche soutenue par jour. Dans l'idéal faites-en 30 ou alors quelques exercices physiques en plus à côté.

Pratiquer une discipline spirituelle

Bien dans sa tête bien dans son corps : telle est ma devise (ou plutôt une de mes devises). La pratique d'une discipline spirituelle va vous permettre d'harmoniser votre corps et votre esprit, notamment en [équilibrant vos chakras](#).

Soignez votre respiration

Respirer correctement est primordial afin d'alimenter suffisamment tous nos organes en oxygène. Vous trouverez quelques exercices de respiration ici : [20 méthodes pour gérer son stress](#).

Dormez suffisamment

N'en doutez pas une seule seconde, un sommeil de qualité et en quantité suffisante sera très bénéfique pour votre corps et votre moral. Moins vous dormez, plus vous êtes sous [l'emprise de vos émotions](#), plus vous serez susceptible, et plus vos relations avec les autres se détérioreront. Mettez un point d'honneur à dormir un minimum de 6h par nuit et écoutez votre corps lorsqu'il est fatigué.

Soigner et prévenir

Les plantes médicinales

Au lieu de vous écrire un pavé ici, je vous recommande ce site <http://www.creapharma.ch/pl-plantas.htm> qui présente de nombreuses plantes médicinales.

Le Reiki

Cela fait plusieurs articles que je parle du [Reiki](#) mais ses bienfaits sont extraordinaires. Le Reiki permet de soigner par imposition des mains en se servant de l'énergie universelle de vie. Tout le monde peut pratiquer le Reiki mais je vous recommande de vous faire initier au minimum au premier degré si vous souhaitez évoluer dans ce domaine.

Le Reiki va vous permettre de prévenir ET de soigner. Vous pouvez prévenir de nombreuses maladies en faisant un simple d'exercice d'imposition des mains sur chacun de vos [chakras](#) pendant 3 ou 5 minutes par jour. C'est excellent pour votre santé, votre bien-être, votre bonne humeur et votre équilibre.

La méditation

La [méditation](#) vous permet de prendre du recul sur votre vie et ainsi d'apaiser les tensions en vous. Sa pratique permettra elle aussi d'[harmoniser vos chakras](#) et de vous sentir plus en accord avec vous-même.

Soyez vous-même

Ce qui qui m'amène au dernier point qui est un point de développement personnel.

L'évènement « Pourquoi pas naturel »

Soyez-vous même !

Suivez vos valeurs !

Et ne vous prenez pas la tête sur des banalités de la vie.

Mieux vous vous sentirez dans votre tête, mieux vous serez dans votre corps. Sachez-le ! Il existe un réel lien entre votre esprit et votre corps. Si vous respirez la joie de vivre tout en étant libre, vous verrez que vous ne tomberez plus souvent malade (parole d'expert !)

SI LA BEAUTE DE MA GRAND-MERE M'ETAIT CONTEE

Auteur : Séverine du blog « [1001 remèdes naturels](#) »



Nos grand-mères connaissaient bien les [ingrédients miracles](#) qui révélaiient leur beauté naturelle. Je me rappelle d'ailleurs de la mienne ! Elle avait de beaux cheveux longs et elle les entretenait deux fois par mois avec un masque enrichi en avocat. Je la vois encore écraser cet avocat, et rajouter deux ou trois ingrédients miracles pour obtenir une jolie pâte onctueuse qu'elle laissait pauser sur sa longue chevelure ... ah que de souvenirs.

Et si je vous proposais de passer en revue quelques-uns des [remèdes naturels de ma grand-mère](#) ? Vous seriez partant ? Alors allons-y Vous souhaitez vous fabriquer un baume corporel hydratant, nourrir vos cheveux, préparer un baume à lèvres, prévenir le vieillissement et les rides ? Je vous transmets les solutions naturelles qui rendaient ma grand-mère très belle ! J'ai d'ailleurs pris beaucoup de temps à rassembler tous ces remèdes naturels dans un même livre, le voici :

Baume corporel hydratant :

Les baumes corporels hydratants que l'on trouve dans le commerce sont bien souvent hors de prix. Vous ne me direz pas le contraire. Pourtant il faut bien hydrater son corps pour éviter le vieillissement et avoir une peau toute douce et soyeuse. Voici donc un remède naturel qui m'a été transmis par ma grand-mère.

Pour obtenir un excellent baume corporel, faites chauffer un litre de lait, ajoutez de l'amande en poudre 20 g, et 6 cuillères à soupe de miel.

L'évènement « Pourquoi pas naturel »

Mélangez bien la préparation et joignez là à l'eau de votre bain. Tout comme Cléopâtre avec son lait d'ânesse, plongez environ 25 minutes dans le bain, détendez-vous et vous en ressortirez toute hydratée avec une peau soyeuse, jolie et toute douce.

Fabriquer un masque nourrissant pour les cheveux :

La chute des cheveux, c'est normal ! Je vous propose de préparer une solution que vous utiliserez lors de votre dernière eau de rinçage après votre shampoing. Cette mixture va fortifier vos [cheveux naturellement](#). Pour cela, prenez un litre d'eau chaude, y adjoindre une cuillère à soupe de miel, un verre de vinaigre de cidre, et 5 cuillères de bicarbonate de soude. Utilisez la potion comme dernière eau de rinçage.

Fabrication d'un baume à lèvres :

Si vous n'avez pas de baume à lèvre dans votre armoire à pharmacie pour pallier aux désagréments de l'hiver, vous pouvez parfaitement mettre un peu de miel sur vos lèvres pour qu'elles ne gercent pas. Par contre, attention aux gourmandes et aux gourmands, il faut éviter de le lécher !

Atténuer les rides du visage :

Certaines petites ridules peuvent apparaître sur la peau. Le coin des yeux ou de la bouche par exemple. Pour prévenir de l'apparition de nouvelles ridules ou atténuer celles qui sont déjà présentes sur votre peau, vous pourrez vous masser le visage avec un peu d'huile d'olive additionnée de jus de citron. Vous appliquerez cette lotion tous les soirs. Répétez le geste aussi souvent que possible. Les résultats sont spectaculaires.

En fait, il existe des tas de remèdes naturels pour prendre soins de vous ! Pourquoi passer par un supermarché pour acheter des produits à la fois nocifs, et qui finissent finalement par nous rendre laides. Les produits qui sont ajoutés dans les produits de beauté sont souvent des conservateurs, ... rien de bien naturel non ? Opter pour le naturel c'est rester belle et bien dans son corps ! Vous n'aurez plus qu'à aller au supermarché pour acheter du citron, du miel ou autres produits sains maintenant !! Et conseil : préférez les produits bio !!

L'ENTRAIDE : UNE LOI DE LA NATURE

Auteur Virginie du blog « [Une vie meilleure](#) »



ENTRAIDE I L'ENTRAIDE : UNE LOI DE LA NATURE

Dans le cadre de l'évènement « Pourquoi pas naturel ? », j'ai choisi de vous parler dans cet article de l'importance de l'entraide et surtout de son caractère inné et naturel. Nous avons tous à notre portée le moyen de nous aider les uns les autres : il suffit simplement d'avoir des idées, l'envie de les mettre en pratique et l'amour de l'autre pour s'entraider. C'est en nous et nous n'avons besoin de rien d'autre !

L'idée de cet article est venue grâce à un film qui m'a marquée et que peut-être avez-vous vu ? Un monde meilleur de Mimi Leder (Pay it forward – 2000) avec Kevin Spacey et Helen Hunt.

Ce film illustre parfaitement mon propos. Pour la rentrée des classes, un nouveau professeur (Kevin Spacey) donne à ses jeunes élèves un devoir inhabituel : trouver une idée pour rendre le monde meilleur et la mettre en pratique. Le jeune Trévor (Haley Joel Osment) prend ce devoir très au sérieux et propose de miser sur la bonté de l'homme en rendant un service important à trois personnes. En échange, le jeune élève passe le relais : il demande aux personnes aidées de rendre service à trois personnes à leur tour. Et ainsi de suite...

L'évènement « Pourquoi pas naturel »

Je ne vous raconterai pas le film bien entendu mais ce dernier met en évidence que parfois une idée peut changer le monde, simplement et facilement. C'est gratuit. Un sourire, tendre la main à une personne qui n'attend plus rien, ouvrir son cœur à l'autre... sont des moyens A NOTRE PORTEE.

En quoi consiste l'entraide et qu'est-ce que cela apporte ?

L'entraide passe avant tout par un rapport d'égal à égal (voir l'excellente réponse de Cédric VIMEUX qui cite le poème de Baudelaire Assommons les pauvres dans mon interview). Chacun s'enrichit mutuellement tout en demeurant autonome et responsable de lui-même : on assume les conséquences positives ou négatives de ses actes.

Quand on vit des moments difficiles (peur, anxiété, stress, tendances suicidaires ou autres), l'entraide permet de voir le côté positif des choses : comprendre les sentiments vécus et ainsi trouver le moyen de les traiter de façon constructive favorise l'acquisition de la confiance en soi et de l'estime de soi.

Sur le plan intellectuel, s'entraider c'est un partage de l'information et de la connaissance. S'aider les uns les autres conduit ainsi à prendre des décisions plus éclairées et surtout à se voir soi-même tel qu'on est.

Comme le disait Françoise Dolto, l'entraide et la solidarité visent à un but commun : l'épanouissement de chacun dans le respect des différences.

ENTRAIDE 2 L'ENTRAIDE : UNE LOI DE LA NATURE

L'homme est un animal social

Dans le film, l'initiative provient d'un enfant : son innocence et son engouement ne doivent pas nous faire oublier que nous aussi, adultes, nous avons cette capacité de mettre en œuvre de belles actions d'entraide. Nous l'avons peut-être oublié mais il n'en demeure pas moins que cette faculté est inhérente à notre nature animale. De nombreux animaux font preuve de solidarité les uns envers les autres, même entre individus d'espèces différentes : les troupes d'antilopes et de zèbres vivent généralement côte à côte et connaissent leurs ennemis réciproques. Si un zèbre aperçoit un prédateur traquant une antilope, il va immédiatement avertir le troupeau d'antilopes.

Malheureusement, notre société nous a longtemps imposée une vision dangereuse et réactionnaire où « l'homme est perçu comme un loup pour l'homme » ce qui nous condamne à une vision de société cruelle...

L'évènement « Pourquoi pas naturel »

L'écrivain russe Pierre Koprotkine s'insurge contre cette vision et affirme que pour le progrès moral de l'homme, le grand facteur est l'entraide et non pas la lutte (L'Entraide, un facteur de l'évolution -1902). Il va même plus loin en concluant que les espèces asociales sont condamnées à s'éteindre.

S'entraider : pourquoi pas naturellement ?

Le jeune garçon de notre film conducteur ne tarde pas à remarquer une faille dans son plan : il est parfois difficile, pour quelqu'un habitué à son univers, de changer.

Aider une personne en lui faisant prendre conscience qu'elle n'est pas seule et qu'elle fait partie d'une chaîne universelle à laquelle nous sommes tous reliés par des liens naturels de solidarité et d'amour n'est pas toujours aisé. C'est pourtant ce défi que je vous propose de relever ensemble afin d'apporter une petite pierre positive à ce grand édifice social dans lequel nous vivons :

- En nous inspirant d'Un monde meilleur, je vous propose d'aider chacun trois personnes qui ont besoin de vous.
- La seule condition est que chacune de ces trois personnes aide à son tour trois autres personnes... et ainsi de suite.
- Nous créerons ainsi une chaîne de solidarité et d'entraide qui, très certainement, changera quelque chose pour plusieurs personnes.
- Je vous propose de reporter vos témoignages sur mon site.

Le défi serait que tout le monde participe à cette action proposé par ce petit garçon.

Je m'engage personnellement à vous faire part de chacune de mes actions d'entraide à travers ce blog afin de vous tenir informés, par le biais d'articles.

Alors, participons tous à cette action tellement NATURELLE afin de rendre une vie meilleure à chacun icon wink L'ENTRAIDE : UNE LOI DE LA NATURE.

LE DECRYPTAGE NATUREL DE VOS VIES ANTERIEURES... POURQUOI ?

Auteur : Janette du blog « [Guérison Karmique](#) »



Vivre une vie intense :

Nous cherchons en permanence **à éradiquer** de nos ressentis la peur, la tristesse, le stress, l'angoisse, l'anxiété, l'ennui, la lassitude, le découragement, le désespoir.

Nous voulons dépasser nos hontes cachées, nos doutes, hésitations, inquiétude, indécisions, déceptions, craintes, révoltes, colères et frustrations.

Nous rêvons d'amour, de plénitude, de joie, de sécurité, de bonheur ! Nous voudrions dans notre vie un peu d'enthousiasme, d'euphorie, d'émerveillement.

Vous ressentez au fond de vous cette motivation. Vous la saviez présente, vous savez puiser au cœur de votre courage qui vous donne cette excitation de la réussite.

Mais c'est vrai que lorsque l'on a plus de ressort, la tentation peut être grande de prendre quelques vitamines ou même des antidépresseurs dans les cas extrêmes.

Mais vous allez préférer vous orienter vers des solutions naturelles.

Et que peut il y avoir de plus naturel **que vous-même** ? Que vos ressources intérieures ?

Malheureusement, nous sommes à une époque où tout est possible et la diffusion d'information considérable !

L'évènement « Pourquoi pas naturel »

Donc, chacun va vous expliquer **LE** moyen qu'**IL** utilise et qui fonctionne pour **LUI** ou **ELLE**.

Mais comme un médicament qui est efficace pour une personne et pas pour son voisin, ce moyen sera efficace, ou pas, pour vous.

Vous l'avez constaté dans votre vie quand vous avez essayé un mois de sport, un mois de relaxation, un mois de massage, le mois où vous avez acheté 3 livres de pensées positives, et le jour où vous avez été voir le meilleur médium conseillé par votre meilleure ami ou encore ce mois où vous avez décidé bio pour...15 jours!

Certains d'entre vous connaissent Anthony Robbins, coach de pensées positives.

Plus de 3 millions de personnes de 80 pays ont assisté à ses séminaires. Après un pic de motivation éphémère durant le mois suivant le séminaire, pour 90% des personnes présentes, rien n'a changé durablement dans leur vie !

POURQUOI ?

Qu'est ce qui peut être efficace pour vous ?

TOUT, n'importe quelle méthode que vous utiliserez !

Et alors vous me dites » Et bien pourquoi tout ce que je fais ne change pas ma vie comme je le souhaite alors ?

Pourquoi tout ce que je fais m'apporte une couche superficielle de bien-être. Mais je sens bien que si je gratte un peu, je ressens de la solitude au sein de mon couple, que je n'ai pas autant d'argent que je le voudrais ou que je suis obligée de faire un travail alimentaire alors que j'aimerais tout simplement aider les gens ? »

N'importe quelle méthode que vous utiliserez vous apportera bonheur, plénitude, reconnaissance et gratitude, OUI, mais...uniquement lorsque vous serez CELLULAIREMENT sur cette vibration de bonheur !

Vous allez donc me dire « Ah super, je connais.

Je dois penser positif, visualiser ce que je veux et je vais l'attirer à moi. Seulement, j'ai déjà essayé, et ça ne marche pas du tout pour moi, de toute façon, je ne m'y tiens pas, je ne sais pas le faire, ça prend trop de temps etc. »

**Le pouvoir de l'attraction fonctionne !
MAIS...ce n'est pas celui que l'on croit !**

Nous allons être tous d'accord que nous venons avec un ADN physiologique qui fait que nous avons les yeux bleus ou verts, une tendance mince ou plus charpenté, un état de santé de base bon ou moins bon.

C'est inscrit dans vos cellules et pour le voir, il faut faire l'analyse de votre ADN.

C'est médical et compliqué.

**C'est exactement la MÊME chose pour votre ADN spirituel !
Il dit ce que vous avez fait et acquis au cours de vos vies antérieures, ce que vous devez faire, ne pas faire, payer et acquérir au cours de cette incarnation.**

L'ADN spirituel, comme l'ADN physiologique, se lit et s'analyse.

Ce n'est pas médical et tout le monde peut y accéder.

Il suffit de savoir lire les chiffres dont est composé votre état civil, à savoir votre NOM, prénoms, et date de naissance.

C'est votre identité universelle, comme une identité numérique en somme !

Elle vous est personnelle et unique !

C'est incompréhensible ou faux pour 80% de la planète !

Pourtant, ce fonctionnement est mathématique, existe depuis le commencement de la création et ne changera JAMAIS !

Donc, la méthode d'attraction, de motivation ou de bien être que vous utilisez **est la deuxième étape de votre processus de réussite !**

Elle marchera forcément **si vous avez d'abord étudié** la première étape du processus, à savoir comprendre ce qui est inscrit dans vos cellules.

Dans votre identité numérique universelle est inscrit le schéma de votre vie affective, votre rapport à l'argent et le niveau auquel vous resterez bloqué, votre niveau de difficulté ou d'épanouissement au travail etc

Quel que soit la visualisation, la méditation ou la phrase leitmotiv que vous utiliserez, **RIEN ne vous autorisera à dépasser les schémas et niveaux qui sont inscrits en vous avant que vous ayez travaillé à l'élévation de leur taux vibratoire.**

Voilà, cet article vous donne le processus complet d'une incarnation.

1- Vous naissez avec un bagage inscrit en vous au travers de votre identité numérique universelle unique.

Vous démarrez votre incarnation à partir de là.

Cette identité à déterminée vos parents, votre état de santé de base, votre niveau social dont découle bien entendu votre niveau financier.

Elle a déterminé également le travail d'évolution que vous êtes venu accomplir.

2- Ce bagage cellulaire est inconscient et il vous gère à votre insu.

Il vous entraine dans des situations et relations que l'on appelle

« **karmiques** ».

Inexorablement, elles vous obligent à reconduire les mêmes schémas.

Vous ne pouvez pas dépasser dans l'ignorance son niveau vibratoire, et donc son niveau `attraction.

3- Accès à votre identité numérique universelle au travers de la chaîne numérique de votre état civil : Nom, prénoms, date de naissance.

La science qui décrypte votre chaîne numérique s'appelle la numérologie.

Vous devez utiliser une numérologie **ésotérique, spirituelle et karmique** et non une numérologie commerciale superficielle.

Vous devez avoir les éléments de travail qui vous expliquent **comment** dépasser votre niveau vibratoire actuel et non avoir 70 pages de prose qui ne vous servent à rien.

Vous devez trouver dans cette analyse :

- **Les obstacles** de votre incarnation et comment les dépasser.
- **Vos dettes karmiques**, le stade de paiement où elles en sont, comment ne pas les reproduire et **comment les neutraliser** pour qu'elles ne vous suivent pas dans vos futures incarnations.
- Comment vous pouvez **gagner de l'argent**.
- Ce que vous pouvez demander et attendre dans votre **vie affective** et etc.

Tant que vous n'avez pas ces éléments en main, quoique vous fassiez, quel que soit la somme d'effort que vous fournissiez, vous connaîtrez certainement des pics où vous croirez atteindre votre objectif,

mais vous vous apercevrez vite, qu'à chaque fois, **vous retomberez à votre niveau de ressenti de base.**

Lorsque vous aurez en mains ces 3 éléments ci-dessus, quoique vous fassiez, quoique vous choisissiez, **TOUT vous sourira** dans le bonheur et la félicité la plus parfaite, de façon durable et pérenne, sans effort.

Le taux vibratoire de la planète, de l'humanité a évolué dans cette énergie du 21^{ème} siècle, et nous aide dans notre propre évolution.

C'est pour cela que nous y arrivons, que nous sont dévoilé ses secrets existants depuis toujours mais cachés sous couvert d'ésotérisme et qui restent ainsi la propriété d'une parcelle de personnes qui maitrisent leur destin **et donc le vôtre.**

Vous découvrez que travailler sur votre ADN spirituel est la manière efficace et la plus naturelle de l'amélioration de votre bien être quotidien. Cette stabilité intérieure aura même la puissance de donner à votre monde matériel la dimension que vous souhaitez !

Dieu nous l'a dit !

« Je l'ai caché là où ils n'iront jamais la chercher : au fond d'eux-mêmes ! »

Et bien NON, vous faites partie des 20% de la planète qui connaissez le secret.

Utilisez votre libre arbitre dans le bon sens et **venez lire ce qui est inscrit au fond de vous-même !**

NE FAIRE QU'UN AVEC LA REALITE

POUR ETRE EN PAIX

Auteur : Jonathan du blog « [Méditer pour être heureux](#) »

En permanence les évènements et circonstances réveillent en nous des pensées et émotions et nous voilà parti dans de nombreuses directions sans même nous en rendre compte.

En ne faisant qu'un avec ce qui est, il n'y a plus de problème, simplement des évènements qui se déroulent. Ce qui va créer la souffrance, c'est la résistance à ce qui est. Un évènement se produit et est interprété comme négatif par notre mental et voilà que nous allons résister pour l'éviter et ne pas avoir à y faire face. Quelque chose de considéré comme négatif peut être une opportunité de changement. Une de mes lectrices Annick à des difficultés pour marcher, cette situation l'a amené à la méditation, à la découverte de nombreux ouvrages et aujourd'hui, elle est en paix. Sans ces circonstances, elle ne serait peut-être jamais arrivée à faire tout ce chemin. Au final, ce handicap a été d'une certaine façon une bénédiction. Ne pas accepter ce qui est ne changera rien à la situation donc autant faire avec et apprendre de cette opportunité.

Ce qui est considéré comme positif ou négatif à au final la même valeur. Voici un conte taoïste découvert sur le blog de Régis www.moment-présent.com qui illustre à merveille cela.

Il était une fois un pauvre cultivateur de riz, qui avait un très petit champ juste assez grand pour nourrir sa famille.

Un jour, un troupeau de chevaux sauvages accoururent à travers le village. Ils couraient dans le champ de riz de l'agriculteur et se coincèrent dans la boue. Ils ne pouvaient plus sortir, ils étaient donc devenus les siens.

Son voisin accourut et dit : « Ce sont de bonnes nouvelles! Cette bonne fortune?! Vous êtes riche, c'est incroyable! "Et le cultivateur de riz dit:« Bonnes nouvelles, mauvaises nouvelles, qui sait? »

Quelques semaines plus tard, le fils de 12 ans de l'agriculteur a sauté sur l'un des chevaux sauvages pour effectuer une promenade, il fut jeté hors du cheval , et sa jambe cassa. Le voisin accourut et dit : «Oh non, il s'agit

L'évènement « Pourquoi pas naturel »

d'une mauvaise nouvelle!» Et le fermier dit, «Bonnes nouvelles, mauvaises nouvelles, qui sait?»

Une semaine plus tard, un général chinois traversa le village de l'agriculteur sur le chemin de la guerre. Sur ce mois de mars, l'armée ordonna la réquisition de chaque garçon en bonne santé âgé plus de 10 ans. Donc, ils prirent tous les garçons dans le village, sauf le fils du fermier en raison de sa jambe cassée.

Le voisin vient en courant et dit : 'Oui? Voilà d'excellentes nouvelles, quelle chance nous aussi! 'Et le père répondit : « De bonnes nouvelles, mauvaises nouvelles, qui sait»

En ne faisant un avec ce qui se passe, on observe simplement ce qui est et il n'y a plus de problème. Les choses sont comme elles sont. Il n'y a rien à rajouter.

Tout peut arriver de toute façon donc autant être à l'aise avec ça. C'est la même chose avec nos pensées et affects intérieurs, on peut batailler ou regretter de ressentir ceci ou cela mais cela ne changera rien puisque de toute façon, c'est déjà là. En observant simplement et ne faisant pas d'histoire, on voit ce qui est et ce n'est pas grave de ressentir ceci ou cela. Ça finira bien par passer.

C'est d'ailleurs cet état que l'on cultive en méditant en voyant ce qui se passe dans notre tête mais en restant là assis sans partir dans ce qui nous dirait de faire cette pensée ou cette émotions. C'est là, bon bah pas de problème. Ça finira bien par partir de toute façon donc pas la peine dans rajouter une couche inutilement en bataillant avec ça.

C'est vraiment en ne recherchant plus rien du tout qu'on est en paix, à nouveau les choses sont comme elles sont. On peut avoir peur que certains évènements se produisent mais de toute façon la peur n'empêche pas le danger et cela peut se produire indépendamment de tout ce qu'on pourra mettre en place contre cela. Bien sûr, ce n'est pas la peine de prendre des risques inutiles sous prétexte que tout peut arriver et de réunir des facteurs favorables. Un exemple pris par Bruno Lallement est celui de la mort, on n'y échappera pas de toute façon tôt ou tard. Ce n'est pas une raison pour ingurgiter n'importe quoi et ne pas faire attention à soi mais cela va arriver tôt ou tard donc autant l'accepter et faire avec. Cela donne un caractère précieux à la vie qui est courte et qui donc doit être savouré à sa juste valeur.

L'évènement « Pourquoi pas naturel »

Chaque fois que l'on va résister à ce qui est en ne l'acceptant pas, on ne sera pas en paix. Une angoisse vient d'un écart entre nos attentes, nos idées sur les choses telles qu'elles devraient être et la réalité. Quand il n'y en a plu tout ça, on est tranquille.

En même temps, cela signifie que tout est possible, que la vie est un vaste champs de possibilités et ne se limite pas à nos simples limites et croyances sur ce est juste/faux, souhaitable/à éviter, etc.

Tous les phénomènes résultent d'un ensemble de causes et conditions qui une fois tous réunit ont permis à ce phénomène d'exister et de prendre forme dans la réalité. En étant vraiment en prise avec la réalité, on peut observer cela et apprendre alors qu'en refusant de voir les choses telles qu'elles sont, on n'apprend rien et on va répéter les mêmes choses encore et encore. On peut alors observer comment se forme notre bien-être et notre paix. C'est ainsi que petit à petit j'apprends.

Essayez par vous-même, ultimement il n'y a aucun problème, c'est notre mental qui va les créer de toute pièce. S'il y avait un véritable problème, on le ressentirait tous de la même façon hors les choses sont différentes pour chacun d'entre nous en fonction des croyances, attentes, idées reçus de chacun.

ALORS M. SHAKESPEARE : JE STRESSE OU JE NE STRESSE PAS C'EST TOUTE LA QUESTION

Auteur : Sylviane du blog « [SOS Stress](#) »



Combien de fois par jour nous pensons avoir de bonnes raisons pour nous mettre la pression ? Combien de fois par jour nous nous laissons glisser sur la pente savonneuse du stress pour des broutilles ?

« L'homme est malmené non pas tant par les événements que, surtout, par ce qu'il pense des événements » Montaigne

Alors aujourd'hui nous n'allons pas parler de problèmes majeurs mais simplement de tous **ces petits problèmes journaliers qui nous empoisonnent l'existence** et qui souvent nous plongent souvent dans les affres du stress **et QUI POURRAIENT ÊTRE ÉVITÉS**

LE MATERIEL ANTI-STRESS dont vous avez besoin

- Un **souvenir FOR-MI-DA-BLE, MER-VEI-LLEUX de votre vie**, un souvenir 100% POSITIF, rien que d'y penser vous **VOUS SENTEZ HEU-REUX**
- Un **moment de votre vie où vous avez été vraiment FIER-DE-VOUS à 100%**, vous êtes réussi quelque chose d'important pour vous, rien que d'y penser vous sentez de **bienfaites sensations D'AISE ET DE CONFIANCE**

- **Avoir toujours sous la main un bon sketch RI-GO-LO (dans votre téléphone portable ou Ipod)**, chez vous une vidéo de Muriel Robin ou d'un autre comique (moi j'aime bien Muriel) sous la main et qui vous FAIT RIRE AUX ECLATS
- **Votre pschitt pschitt !!! de parfum, déodorant, eau de toilette, lotion après-rasage**, quelque chose qui sent bon et que vous utilisez SOUVENT

QUELQUES CAUSES DE STRESS DEPUIS 8 JOURS pour moi ou autour de moi

UNE HISTOIRE D'AMPOULES

« Voulant faire l'élégante », j'avais mis des chaussures qui me faisaient horriblement mal. Se promener à Paris avec de jolies petites chaussures c'est chouette mais vraiment pas pratique ... et le lendemain, aïe ! aïe ! en mettant mes tennis, d'énormes ampoules aux chevilles qui saignaient et me faisaient horriblement mal. Bien, me voilà dans de beaux draps !

Zut, zut zut ! Alors M. Shakespeare, je me stresse ou je ne me stresse pas ?

- C'est vrai qu'hier j'aurais pu, j'aurais dû, il aurait fallu, pourquoi est-ce que je n'ai pas pensé ? Pour une fois que je peux me promener avec mes enfants, c'est gâché, ma journée va être fichue, ratée, et ...
- Je commence à m'énerver, comment je vais faire, j'ai plein de trucs à faire, c'est bien ma veine, quelle gourde ma pauvre fille j'en passe ...

STOP, Jung, ça vaut la peine de se stresser pour ça ? VRAI-MENT ?

MESURES À PRENDRE DÈS LES PREMIERS SYMPTOMES DE STRESS : se demander

La situation peut-elle être changée ?

- **NON, les ampoules sont là et il va falloir que ça passe, on ne peut pas changer ça**

La situation est-elle désespérée ? Si oui, qu'en sera-t-il dans un an ?
(souvent ça permet de relativiser car ici dans mon cas mes ampoules ne vont pas durer pendant un an)

- **NON, il faut être patient c'est tout**

Avons-nous une solution ?

- OUI, je vais continuer à marcher comme un canard et puis je marcherai moins et surtout pas comme si je courais un marathon comme d'hab ! (positif finalement, j'ai pris plus de temps à apprécier les choses et les quais de la Seine **SPLEN-DI-DES**)

Que faire d'autre ? Puis-je changer de perspective ou en tirer le côté positif ?

- Prendre le temps de souffler, de respirer un bon coup et de penser: QU'EN SERA-T-IL DE CE PROBLÈME DANS UN AN ? vous avez compris le truc, pas **la peine de ruminer sur ce qui aurait dû être fait LA VEILLE, c'EST FINI, CUIT PASSÉ** donc ne vous prenez pas le chou avec ça.

UNE HISTOIRE D'ASCENSEUR

J'habite au 14e étage, c'est formidable car j'ai une vue magnifique sur tout Lisbonne et le Tage mais quand vous vous retrouvez au 14e avec les deux ascenseurs en panne, qu'est-ce que vous faites, hein ? Vous trouvez la vue beaucoup moins fascinante et je me dis ...

« Mais j'arrive de Paris, le frigo est vide, je dois acheter les litières des chats, monter 14 étages, oh lalalala, je commence franchement à suer (par anticipation), mais comment je vais faire, je ne vais pas pouvoir, ohlalalal qu'est-ce que je vais faire ????? »

Zut, zut, zut ! Alors M. Shakespeare, je stresse ou je ne stresse pas ?

STOP, Jung, ça vaut la peine de se stresser pour ça ?

VRAI-MENT ?

Ici aussi, se demander :

L'évènement « Pourquoi pas naturel »

La situation peut-elle être changée ?

- **NON**, il va falloir attendre les dépanneurs

La situation est-elle désespérée ? Si oui, qu'en sera-t-il dans un an ?

- **NON**, il faut être patient c'est tout, (les ascenseurs sont généralement réparés très rapidement du moins l'un des deux)

Avons-nous une solution ?

- OUI, le congélateur est plein, les chats ne mourront pas si je ne change pas la litière aujourd'hui et moi non plus d'ailleurs si je ne mange pas de fruits, bon c'est bien ma fille (je me parle ce qui permet de verbaliser les choses et de trouver des solutions), cool cool, donc

Que faire d'autre ?

- Bon, là ça été plutôt rapide, je me suis installée sur mon balcon, j'ai fermé les yeux et j'ai respiré de 10 à 1 (sur l'expiration) et à 1 je me suis projeté **dans le magnifique paysage qui me ressource, je m'y suis promenée, j'ai profité de cette mer magnifique, j'ai entendu les vagues) et suis revenue dans mon appartement, parfaitement à l'aise et décontractée**

UNE HISTOIRE DE PROBLÈME DANS LE TRAVAIL

Votre chef vous fait une remarque que vous jugez désobligeante et tout de suite vous sentez un petit chouïa de stress qui monte, qui monte ...

Tout de suite prenez les mesures d'urgence :

Rendez-vous aux toilettes (pourquoi les toilettes ? parce que là vous pouvez y être tranquille pendant quelques minutes, j'ai souvent employé cette astuce et faire l'un des exercices)

- Vous fermez les yeux, ensuite comptez de 10 à 1 sur l'expiration (sans forcer)

L'évènement « Pourquoi pas naturel »

- À 1, plongez-vous dans ce **MER-VEI-LLEUX SOUVENIR**, voyez les images, entendez les bruits de votre souvenir, laissez-vous ressentir les sensations de bien-être

OU

- À 1, plongez-vous dans ce **moment de votre vie où vous avez été vraiment FIER-DE-VOUS à 100%**, laissez-vous ressentir les bienfaites sensations **DE CONFIANCE**, vous êtes bien, à l'aise, décontracté

OU

- À 1, prenez votre « **pschitt, pschitt** » et arrosez-vous copieusement et immédiatement vous vous sentez calme et serein

Ensuite, vous faites 2 ou 3 inspirations profondes, retournez à votre bureau un beau sourire aux lèvres

UNE HISTOIRE QUELCONQUE À LA MAISON :

Vous stressez ou pas ? C'est votre choix

NON ? Alors prenez le temps de regarder (ou écouter) le sketch de votre humoriste préféré, vous verrez c'est radical

UNE HISTOIRE DE PROBLÈME DE TRANSPORT

Alors, vous stressez ou pas ? C'est votre choix

NON ? Plongez-vous dans votre souvenir MER-VEI-LLEUX, faites-vous un coup de pschitt, pschitt, pensez à une histoire drôle (ou écoutez-la sur votre IPOD) et un conseil **AYEZ TOUJOURS SUR VOUS UN LIVRE PASSIONNANT, OU DES MUSIQUES PASSIONNANTES**

RÉSUMÉ DES MESURES À PRENDRE EN CAS DE POSSIBLES DÉRAPAGES VERS LE STRESS

1. Exposez-vous (à vous-même) le problème (comme moi quand je parle à Jung, c'est mon alter-ego ...)
2. Respirez un bon coup (de 5 à 1 sur l'expiration) **ET SE DEMANDER**

L'évènement « Pourquoi pas naturel »

3. *La situation peut-elle être changée ?*
4. *La situation est-elle désespérée ? qu'en sera-t-il dans un an ?*
5. *Y a-t-il une solution ?*
6. *Que faire d'autre ? Pouvez-vous changer de perspective ou en tirer quelque chose de positif ? (voir l'article [changer de perspective](#))*
7. Faire l'exercice avec le SOUVENIR MER-VEI-LLEUX **ou**
8. Faire l'exercice avec le MOMENT DE VOTRE HEU-REUX **ou**
9. Faire l'exercice avec votre parfum, déodorant etc mais avant rendez-vous sur l'article « [retrouver la pêche en 2 secondes](#) » c'est radical pour passer le stress et ça sent bon
10. N'oubliez jamais que vous avez le choix, sombrer dans le stress ou prendre les choses autrement, cad **SE-REI-NE-MENT**

Enfin comme le Dalai-Lama posez-vous toujours la question

***Si un problème n'a pas de solution pourquoi se stresser ?
S'il y a une solution alors pourquoi vous préoccuper ?***

LES 3 FAÇONS DE MINCIR NATURELLEMENT

Auteur : Didier du blog « [Perdre du poids](#) »



Personne ne vous pousse à mincir naturellement

Ce matin encore, je suis passé par ma pharmacie préférée pour faire une petite course qui faisait partie de ma « to do list » depuis un certain temps. La pharmacie, c'est génial : en cas de besoin, on y trouve tout ce qui est nécessaire pour réparer ses petits bobos et autres nez qui coulent...

Et chaque fois que j'entre dans cette pharmacie, je fais des bonds de 3 mètres de haut (bon, ok, j'exagère un peu) parce que la première affiche publicitaire que j'y vois vante les mérites de pilules ou gélules « brûleuses de graisse ».

Ce matin, donc, je n'avais pas de nez qui coule, je n'étais pas malade, mais en voyant cette affiche, j'ai eu l'impression de percuter le plafond. Mes yeux se perdaient dans le vide : « Comment peut-on encore aujourd'hui vendre des pilules de ce genre ? ».

Les gélules pour mincir sont nombreuses et n'ont toujours pas prouvé leur efficacité universelle... Loin de là.

Imaginez ce miracle : vous prenez vos pilules pendant quelques temps, et hop, votre graisse superflue s'évanouit comme par magie et ne revient pas... Si ce produit existait vraiment, il serait tout simplement inutile de faire de la publicité pour le vendre.

Vous pouvez être optimiste et croire en la toute-puissance de la science, mais à mon avis, ce genre de produit n'existera jamais. Malheureusement.

Pourquoi mincir naturellement ?

Comme vous le savez, on ne devient pas gros du jour au lendemain. Le corps a une certaine inertie.

C'est l'accumulation d'une série de mauvais comportements pendant plusieurs années qui entraînent une véritable prise de poids. Quelques petits écarts isolés sont sans danger.

Utiliser des gélules brûleuses de graisse, c'est tenter de briser artificiellement le rythme du corps.

Je dis bien TENTER de briser.

Appliquer un sparadrap sur une blessure n'a jamais guéri la blessure en question. Il en va de même avec les gélules minceur.

Il vaut mieux guérir de l'intérieur pour mincir naturellement plutôt que d'imaginer qu'il existe une solution extérieure qui résoudra en quelques semaines les conséquences de plusieurs années de mauvaises habitudes.

Même si cette solution existait, elle aurait le gros défaut de ne pas vous apprendre à vivre correctement. Vous devriez donc y recourir constamment.

Sans doute que vous voyez où je veux en venir : la meilleure manière de ne pas grossir ou de mincir naturellement, c'est de se donner un peu de peine pour vivre sainement.

Quels principes de base faut-il suivre pour mincir naturellement ?

1/ Manger naturellement pour mincir naturellement

Ceux qui me suivent depuis quelques temps savent que, depuis peu, je suis père pour la seconde fois...

Et à ce propos : vous souvenez-vous (ou avez-vous déjà vu) des nourrissons lorsqu'ils mangent ?

Il y a chez eux quelque chose qui est tout de même épatant : ils savent très bien à quel moment ils ont faim (et ils le font savoir) et à quel moment ils n'ont plus faim.

Vous allez me dire : « Bin oui, et alors ? ».

Est-ce que vous vous rendez compte du nombre hallucinant de personnes qui mangent sans avoir faim ? Ou des personnes qui croient avoir faim sans vraiment avoir faim ? Ou des personnes qui mangent bien au-delà du moment où elles n'ont plus vraiment faim ?

Un bébé gère sa faim comme un chef. Il sait manger naturellement. Je suis sûr qu'en faisant un petit effort, n'importe qui d'autre peut y parvenir. Cela dit, peut-être qu'un petit coup de pouce peut vous aider à réduire vos portions (voir point 3) !

C'était donc la première manière de mincir naturellement..

2/ Choisissez une nourriture naturelle et de qualité pour mincir naturellement

Après avoir parlé de la quantité de nourriture que vous ingurgitez, parlons de sa qualité.

Soyons clairs : on n'a jamais aussi mal mangé qu'à notre époque. Par ailleurs, d'autres diraient que la nourriture n'a jamais été aussi bonne...

Aussi bonne, aussi bonne, ... Bof. Ce qui est certain, c'est que nos parents et nos grands-parents mangeaient des fruits et des légumes beaucoup plus succulents que ceux qu'on trouve aujourd'hui dans nos magasins. Nous avons perdu en qualité. Même si nos fruits sont beaux à voir.

La faute à qui ?

Il faut bien avouer que l'industrie agro-alimentaire n'est pas guidée en priorité, dans ses choix, par la qualité nutritive des aliments qu'elle produit.

Au contraire, plus elle parvient à donner du goût artificiellement et plus elle parvient à donner un bel aspect à un aliment, plus cet aliment sera intéressant, parce que convoité chez les consommateurs.

Ce genre de manipulation nécessite l'utilisation d'additifs (E425, acidifiants, etc.) et des transformations qui diminuent considérablement l'intérêt nutritif d'un aliment.

Retenez ceci : plus un aliment a été transformé au cours de sa création, moins il a de chance d'être bon pour l'organisme. Les additifs n'ont qu'un seul but : présenter au consommateur un produit séduisant. Ils ne vous aideront jamais à mincir naturellement.

L'évènement « Pourquoi pas naturel »

Voici un petit exemple pour illustrer ce que je dis : n'achetez pas des pains conditionnés dans des plastiques. Prenez des pains frais. Voire mieux, faites votre pain vous-même.

Ce n'est pas compliqué si on s'informe un peu, c'est amusant (on peut ajouter les graines qu'on veut, choisir ses farines, ...) et c'est délicieux.

En bref, la plupart des aliments préparés industriellement contiennent des substances dont le corps doit se débarrasser, et en plus, ils sont raffinés, c-à-d qu'ils font grossir davantage que des aliments « bruts ».

Mincir naturellement passe par une alimentation la plus naturelle et la plus « bio » possible.

3/ Les astuces diététiques pour mincir naturellement

Contrairement aux gélules brûleuses de graisse, les astuces pour brûler sa graisse et mincir naturellement ne peuvent que vous aider à perdre du poids.

Non seulement elles vous permettront de comprendre ce qu'il faut faire pour que votre corps perde naturellement du poids, mais en plus elles vous habitueront à devenir responsable de votre perte de poids et seul maître à bord de votre corps. Aucune pilule ne vous apprendra ça.

Dans ce blog, vous trouverez [les 5 meilleures astuces naturelles pour perdre du poids](#) de même que le principe de base qui vous permet de [transformer des aliments bruts en aliments brûle-graisse](#).

Ces astuces et principe reposent sur des observations scientifiques et font intervenir la psychologie, la diététique, le subconscient, et des notions telles que l'indice glycémique des aliments.

Rien d'artificiel, que du naturel. Et l'utilisation intelligente des ressources communes à n'importe quel individu. De quoi mincir naturellement dès demain...

[Allez voir les liens que je vous renseigne dans cet article](#) pour aller plus loin. Vous ne le regretterez certainement pas !

Aviez-vous déjà pensé à utiliser une solution artificielle pour perdre du poids ? Si oui, laquelle ? Et après avoir lu cet article, quelle solution pensez-vous privilégier dorénavant ?

J'espère secrètement vous avoir convaincu qu'il vaut mieux mincir naturellement... 😊

CES REMEDES NATURELS VONT VOUS PERMETTRE DE SE DEBARRASSER DES MEDICAMENTS

Auteur : Abdelmalek du blog « [Traitement anxiété](#) »



Lorsqu'on souffre des troubles anxieux, on a toujours tendance à prendre des médicaments afin de trouver un soulagement rapide, parce qu'on ne veut pas faire d'efforts et on ne veut pas attendre des mois pour se soigner. Nous cherchons toujours un moyen rapide, ou plutôt **un remède miracle**.

C'est l'erreur de la majorité des gens souffrant des troubles anxieux et c'était mon cas aussi durant mes 14 années d'angoisse. Et oui, moi aussi je suis tombé dans le piège. Je prenais des dizaines de médicaments, parfois sans ordonnance, afin de **trouver un soulagement rapide**. A vrai dire, je manquai de patience. Puisque je ne voulais même pas passer par les thérapies pour la simple raison que ça peut prendre des mois voire même des années afin d'arriver à des résultats positifs.

Dans cet article, je voudrais que vous cessiez de perdre votre temps comme moi, je voudrais que vous compreniez que les médicaments anti-anxiété comme les antidépresseurs les anxiolytiques **ne pourront jamais guérir vos troubles anxieux**.

Pourquoi j'emploie le mot <guérir> ?

Parce qu'il y a une grande différence entre **guérir et soulager**.

Le rôle principal des médicaments anti-anxiété, est de **soulager les troubles anxieux**. Cela veut dire que vous serez toujours la même personne. Parce qu'une fois vous arrêtez de prendre ces antidépresseurs ou anxiolytiques, votre anxiété revient plus forte qu'auparavant. Sans parler **des effets secondaires dangereux et les symptômes de sevrage**.

Oui, mais moi je préfère prendre des médicaments tous les jours au lieu de se sentir anxieux et tendu.

Et moi je vous dis non !! Et je vous donne la preuve !

Savez-vous qu'il existe des dizaines de moyens naturels qui ont le même effet **positif que celui des médicaments** ? Savez-vous qu'en utilisant ces moyens, vous n'aurez aucun risque de dépendance, ni des effets secondaires ??

Bref, j'arrête de vous faire perdre votre temps et je commence tout de suite :

La Passiflore

La Passiflore a été utilisée depuis des milliers d'années **pour le traitement de l'anxiété** et les troubles du sommeil. Elle est l'un des meilleurs remèdes naturels pour lutter contre l'anxiété. De nombreuses études rigoureuses ont prouvé que **la Passiflore est plus efficace que de nombreux médicaments pharmaceutiques dangereux**.

Quel est son rôle ?

La Passiflore calme vos nerfs et joue un rôle important pour **les sautes d'humeur et les céphalées de tension**. En raison de sa puissance élevée, la passiflore devrait être évitée par les enfants et les femmes enceintes **et ne doit jamais être prise avec un antidépresseur**. La Passiflore est très facile à prendre; il vous suffit de la brasser dans un thé ou des boissons.

La Valériane

La valériane est plus populairement connue comme une aide pour l'insomnie, mais il est également l'un des remèdes naturels les plus efficaces contre l'anxiété. **La valériane est préférable si vous avez une légère anxiété**, mais elle a également été trouvée pour être efficace dans les cas plus graves. Elle vous fait sentir calme et tranquille, avec de grandes qualités musculaires de détente.

La valériane ne doit être utilisée comme un remède naturel pour l'anxiété que chez les adultes. Elle ne devrait absolument pas être administrée aux enfants de moins de douze ans ou les femmes enceintes.

La Camomille

La camomille est fantastique pour les gens qui **se sentent nerveux** ou souffrant de la tension. **Elle peut également vous aider à s'endormir** à cause des effets sédatifs légers dont elle dispose. La plupart des gens ont essayé le thé à la camomille, et sa popularité signifie qu'il est disponible presque partout. Vous pouvez boire du thé à la camomille avec confiance, car il est l'un des plus sûrs herbes à utiliser.

Vitamines et Minéraux

De nombreuses vitamines et minéraux ont montré leur efficacité dans l'amélioration **du système nerveux et la régulation de l'humeur**, mais le complexe B est la vitamine la plus recommandée, et de loin. Les vitamines B6 et B12 sont particulièrement importants pour les gens souffrant des troubles anxieux. Le magnésium est le minéral essentiel nécessaire pour équilibrer les neurotransmetteurs dans le cerveau et le système nerveux.

La respiration profonde peut être un des plus faciles Remèdes naturels pour l'anxiété

La respiration est profondément un moyen facile et rapide pour traiter votre anxiété. Puisque [les symptômes de l'anxiété](#) peuvent souvent être causés par un manque d'oxygène, **c'est le meilleur moyen d'inverser l'effet est de respirer profondément.** Les Palpitations cardiaques, l'hypertension artérielle et les douleurs thoraciques au cours des attaques de panique peuvent tous être surmontés par ce remède naturel.

Cette liste est non exhaustive

Il existe d'autres **moyens naturels pour soulager l'angoisse et l'anxiété**, que je vais vous détailler dans les prochaines articles, et vous allez voir que vous ne serez pas obligé de prendre des médicaments.

Être ouvert d'esprit à ces techniques va vous encourager afin que vous puissiez tirer le meilleur parti de cet article. Avec la hausse des coûts des soins de santé et les effets secondaires des médicaments prescrits, vous n'êtes pas seul dans votre recherche d'un remède naturel pour [lutter contre l'anxiété](#).

Important <Avant de commencer>

Alors que les remèdes naturels sont généralement très sûrs, il y a certaines précautions à prendre. Vous devriez éviter d'utiliser des remèdes à base de plantes pendant de longues périodes et vous **devriez éviter de les mélanger avec des produits pharmaceutiques** car, ils peuvent parfois avoir des effets imprévisibles. **Un soin particulier doit être pris avec des enfants, ou si vous êtes enceinte.**

NATUREL ? NATUREL ? CELA EXISTE ENCORE ? VOUS EN ETES SUR ?

Auteur : Danièle du blog « [Forme et bien-être](#) »



Le paradoxe du naturel.

Normalement sur cette terre tout est naturel puisque tout vient de la terre, de notre chère planète qui est naturelle, qui est la nature.

Revenons à la définition de « naturel » d'après Wikipédia.

La nature est un mot polysémique, qui a plusieurs sens fondamentaux :

- *La composition et la matière d'une chose (ce qu'elle est, son essence) ;*
- *L'origine et le devenir d'une chose dans sa spontanéité et sa léthargie temporelle (libre d'une fin, la nature humaine) ;*
- *L'ensemble des systèmes et des phénomènes naturels et humains sont aussi reconnues comme des composés de la nature.*

*Ce mot vient du latin *naturia* signifiant « ce qui existe depuis la naissance » ; il évoque donc à ce qui est dans son état natif, c'est-à-dire qui n'a pas été modifié depuis sa naissance. Le mot naturel qualifie effectivement parfois un objet ou une substance qui n'a pas été transformé, mélangé ou altéré par un artifice quelconque. Par extension, il désigne aussi un comportement spontané (comme dans l'expression « ayons l'air naturel »). Mais le sens le plus courant est très éloigné du sens étymologique, car le plus souvent la nature désigne un ensemble de phénomènes et de situations qui peuvent être fortement évolutifs mais dont la transformation n'est pas essentiellement le fait de l'homme.*

L'évènement « Pourquoi pas naturel »

Au sens commun la nature regroupe :

- *l'environnement biophysique, l'habitat et les milieux dit naturels (terrestres), aquatiques ou marin ; préservés (à forte naturalité) et dégradés ;*
- *les paysages sauvages, les paysages aménagés et altérés ;*
- *les « forces » et principes physiques, géologiques, tectonique, météorologique, biologique, l'évolution qui constituent l'univers et celles qui animent les écosystèmes et la biosphère sur la planète Terre ;*
- *les milieux (eau, air, sol air, mers, monde minéral) ;*
- *les groupes d'espèces, les individus et les mondes qui les abritent: végétal (forêts...), animal, incluant l'espèce humaine et l'environnement humain et les autres niveaux trophique dont, le fongique, le bactérien et le microbien.*
- *certains phénomènes épisodiques de la nature (crises, cycles glaciations/réchauffement climatique, Cycles géologiques, Cycle sylvigénétique, incendies d'origine non-humaine, etc.).*

Face au constat des répercussions négatives des activités humaines sur l'environnement biophysique et la perte accélérée de naturalité et de biodiversité au cours des dernières décennies, la protection de la nature et des milieux naturels, la sauvegarde des habitats et des espèces, la mise en place d'un développement durable et raisonnable et l'éducation à l'environnement sont devenues des demandes pour une grande partie des citoyens de la plupart des pays industrialisés. Les principes de l'éthique environnementale, de nouvelles lois et des chartes de protection de l'environnement fondent le développement d'une idéologie culturelle humaine en relation avec la biosphère.

Comme vous le voyez, même la planète qui est à l'origine de la vie n'est plus naturelle puisqu'elle a subi de nombreuses transformations.

Nous lui avons fait subir tant et tant de transformations qu'elle ne ressemble plus du tout à ce qu'elle était.

Est-ce bien ? Est-ce mal ?

Il a bien fallu transformer notre environnement au fil des siècles pour vivre, ou plutôt survivre, dans cette nature plutôt hostile.

L'évènement « Pourquoi pas naturel »

Les hommes préhistoriques ont commencé cette transformation de la planète et nous l'avons poursuivie au long des siècles.

Mais aujourd'hui la terre ne ressemble plus du tout à ce qu'elle était mais surtout nous ne faisons pas que modifier, nous détruisons la nature, nous détruisons notre planète qui n'a plus grand-chose de naturel.

Pour certains des habitants ces transformations sont indispensables et ils sont totalement pour. Ils ne pourraient pas vivre autrement, avec tous les aménagements qui leur facilitent la vie.

C'est vrai qu'il est très pratique d'avoir des routes, autoroutes, immeubles etc. Nous sommes maintenant trop nombreux pour vivre dans des grottes dont le nombre est limité. La rapidité des déplacements grâce aux routes et voitures est effectivement très utile mais à quel prix. Heureusement, certains habitants ont conscience de la destruction de la planète. Ceux qui demeurent dans les villes aspirent à des conditions de *vie plus proche de la nature*. Le béton leur donne le bourdon.

Et il ne s'agit pas du tout du bourdon que l'on voit butiner sur les fleurs. Il faut parfois faire plusieurs kilomètres pour pouvoir en voir un en pleine nature.

Le besoin de nature est tellement fort pour certains qu'ils n'hésitent pas à tout abandonner pour aller vivre en pleine nature.

Mais qu'est-ce qui est encore naturel ?

Notre chère planète l'est de moins en moins par la déforestation et tout le béton qui l'envahit. Mais pas que...

La terre sur une grande surface, n'a plus rien de naturel car nous y avons ajouté des engrais chimiques, des pesticides et autres à tour de bras.

Il est vrai que nous ne pouvons pas construire des immeubles en bois car nous augmenterions la déforestation. Et puis qui a dit que le béton n'était pas naturel ?

Après tout, ce n'est qu'un mélange de ciment (75 % à 80 % calcaires et 20 % à 25 % d'argile) et de pierres concassées... Rien de plus naturel non !

Nos routes sont bitumées pour que nous puissions rouler plus confortablement. Mais là aussi, il existe du bitume naturel. Le bitume existe à l'état naturel sous forme de résidus d'anciens gisements de pétrole. Alors ?

L'évènement « Pourquoi pas naturel »

Et le pétrole justement ! Quoi de plus naturel ! Il sort des entrailles de la terre, il est donc naturel.

Le problème c'est l'utilisation que l'on fait de ces produits naturels et surtout toutes les transformations qu'on leur fait subir.

Les quelques espaces verts qui existent encore sur la planète sont menacés de disparition. Mais d'ores et déjà ils subissent la pollution ambiante ainsi que la pollution qu'on ajoute avec les engrais pesticides et autres. Il y a de moins en moins d'endroits totalement naturels ou l'homme n'a pas encore mis le pied.

Car le grand responsable de cette décadence n'est autre que l'homme.

La pollution augmente de décennie en décennie. Les besoins de logements de vêtements et de nourritures sont de plus en plus grands.

Du coup tout est industrialisé pour arriver à faire de plus grosses productions qui doivent en plus être rentables pour de plus gros profits.

Doit-on privilégier la rentabilité des entreprises et laisser disparaître naturel ? Un toit, de quoi se vêtir et se nourrir devrait être donné à chacun sans qu'il soit nécessaire de dépenser des fortunes.

Mais là je rêve...

Ce que nous mangeons est-il encore naturel ?

Là encore de plus en plus de produits industrialisés font que notre [alimentation](#) n'a plus rien de naturel.

Les procédés de conservation, transformation altèrent les nutri-éléments, les vitamines les oligo-éléments, etc.

Il nous reste le bio et notre jardin, pour ceux qui ont la chance d'en avoir un. Mais là encore, est-ce que tout est bien naturel ?

Normalement les producteurs bios de laitages, légumes, fruits, viandes et autres, doivent respecter des normes et les produits sont donc de meilleure qualité.

Mais tous les aliments fruits, légumes, céréales ainsi que les pâturages où paissent les animaux ne sont pas à l'abri d'un nuage de pesticides apportés par le vent ou de la pollution par le ruissellement lorsqu'il pleut.

Nous avons de plus en plus de mal à manger naturel.

L'évènement « Pourquoi pas naturel »

Quant aux médicaments, c'est un vrai casse-tête. Les laboratoires utilisent des produits chimiques que notre corps ne métabolise pas correctement. Petit à petit notre corps s'intoxique.

Les [remèdes](#) naturels, les remèdes de grand-mère, sont la solution. Mais depuis quelque temps la guerre aux produits naturels, en particulier les plantes, a commencé.

Certaines plantes vont être interdites pour la fabrication des remèdes naturels. D'autres le sont déjà.

Il est vrai que cela ne fait pas l'affaire des laboratoires. Tous ses « trucs » naturels ne sont pas très rentables.

De plus en plus de personnes essaient de se tourner vers des remèdes naturels. Mais il n'est pas toujours commode de trouver les bons conseils.

Pour le moment nous pouvons encore choisir de prendre des produits naturels ou chimiques mais pour combien de temps encore ?

Cela me fait penser au jardin et au purin d'orties que beaucoup de jardiniers amateurs utilisaient pour préserver leurs plantations. Le purin d'orties tout prêt a été interdit à la vente.

Heureusement les jardiniers amateurs fabriquent eux-mêmes leur purin d'orties. Pour tous ceux qui n'ont pas la possibilité de le fabriquer, on leur a enlevé un produit 100 % naturel qui ne pollue pas.

Vous aurez compris que je m'insurge contre tous ces procédés qui vont à l'encontre du bien-être de la planète et de ses habitants.

Il existe tant de solutions simples et peu coûteuses pour pratiquement tout, qu'il est dommage de ne pas les utiliser.

RENFORCER L'ESTIME DE SOI EN 10 POINTS ET, POURQUOI PAS, AU NATUREL

Auteur : Jacques du blog « [Harmonie énergétique et méthodes douces](#) »



Confiance en soi ou estime de soi, c'est un élément indispensable pour retrouver l'harmonie et se sentir bien dans sa vie.

Petit à petit les doutes s'installent, les incertitudes se multiplient, l'énergie s'éteint, peu à peu la jeunesse s'étiolle, le désir se meurt avec l'estime de soi. On essaye, on échoue, le succès n'existe plus, la *confiance en soi* disparaît. Et si on arrêta d'essayer ? Essayer, c'est déjà planifier l'échec. Voici un programme en 10 points pour booster la confiance en soi, sans coach, sans assistance médicale, naturellement.

Premier point pour repousser l'échec : connaître ses « excuses »

Parfois, on ne fait même pas l'effort d'essayer. « J'aurais pu », « je devrais », « mais », « si », « quand »... Combien de raisons (toutes valables) pour ne rien faire, qu'il s'agisse de sport, de relations aux autres ou de seulement s'occuper de soi pour retrouver l'estime de soi.

Notez toutes les excuses que vous vous donnez, identifiez-les et démontez-les une à une.

Deuxième point pour retrouver la confiance en soi : s'affirmer dans le langage des mots et du corps

L'évènement « Pourquoi pas naturel »

Les personnes qui se sous-estiment se reconnaissent facilement : un peu voutées, le regard baissé, rosissant facilement, parlant bas voire bafouillant, la confiance en soi ne supporte pas la timidité.

Tenez-vous bien droite chaque fois que vous y pensez, et automatiquement vous vous sentirez plus sûre de vous. C'est l'ensemble de votre posture qui s'en trouvera affirmée, la confiance en soi se voit à travers le langage du corps.

Troisième point pour éloigner l'échec : éliminer certaines expressions négatives

« Essayer », nous l'avons vu plus haut, est un bon moyen pour échouer et une preuve d'absence de cette confiance en soi recherchée. Reporter l'action en est un autre : « je commence le 1er janvier », « lundi je me mets au régime », etc... Autant de petites phrases qui empêchent d'entrer en action au plus fort de la motivation. Or la motivation est l'un des piliers de l'estime de soi. Dans le même ordre d'idées, « si » et « quand » sont des briseurs de rêves. « Si j'avais ceci » ou « quand j'aurai cela » ne sont que des excuses à identifier dès le premier point pour retrouver la confiance en soi.

Quatrième point pour augmenter l'estime de soi : visualiser ce qu'on voudrait être

L'échec est souvent dû à l'idée qu'on ne parviendra pas à atteindre son objectif. Et l'échec est l'ennemi juré de la [confiance en soi](#).

Vous voulez être mince, retrouver le 38 de vos 20 ans ? Ressortez la photo de cette époque, retrouvez-vous, et imaginez que vous faites à nouveau un « petit 38 ».

Cinquième point pour booster la confiance en soi : dormir

Le manque de sommeil rend nerveux, colérique, voire hargneux. Si le stress s'ajoute à l'insomnie, il n'est plus possible de se sentir relaxé et de réfléchir sereinement. La confiance en soi a besoin de sérénité pour s'établir.

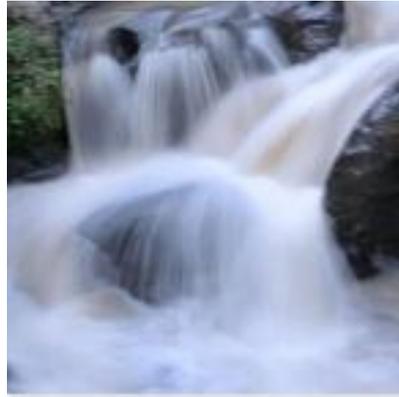
Reposez-vous plus, en vous couchant plus tôt. Évitez d'avoir des activités physiques après 17 heures et intellectuelles après 21 heures. Prenez le temps de vous relaxer. Le sommeil régulier vous apportera la sérénité.

L'évènement « Pourquoi pas naturel »

Ces 5 premiers points sont une étape indispensable pour retrouver la [confiance en soi](#). Retrouvez les 5 points suivants dans le prochain article, pour ne plus connaître l'échec.

BUVEZ UNE EAU PURE ... QUOI DE PLUS NATUREL!

Auteur : Damien du blog « [Santé naturelle et sans stress](#) »



Après l'Oxygène, l'eau est l'élément le plus important pour vivre...

Sans oxygène, vous mourrez dans les secondes qui suivent,

Sans eau, c'est dans les 3 à 4 jours...

C'est un postulat de la nature qui s'impose quant au fait d'être ou de rester en bonne santé!

« Etre en bonne santé et pour une longue Vie, c'est directement lié à la qualité de l'eau que l'on boit et où l'on se baigne ».

« J'ai un Cas-d'EAU Pour toi, Es-tu prêt à le recevoir ? », Excellez.

Vous êtes fait à 65%, 70% d'eau... Un bébé est composé à 80% d'eau !

Notre cerveau, 76% d'eau

Notre sang, 79% d'eau

Nos reins, 81% d'eau

Etc...

L'eau que vous buvez vous maintient en vie pas en santé!

Regardez bien cette liste:

- **Métaux lourds : argent, mercure, cuivre, cadmium...,**
- **Pesticides – DDT,**

L'évènement « Pourquoi pas naturel »

- **Phtalates utilisés pour adoucir le plastique et comme solvants,**
- **Dioxines,**
- **PCB utilisés notamment comme additifs dans les peintures ou les encres, retardateurs de feu,**
- **Hormones naturelles/ œstrogène, progestérone, testostérone,**
- **Hormones de synthèse promoteurs de croissance et œstrogènes données au bétail**
- **Contraceptifs oraux, hormones issues de plantes**
- **Phytoestrogènes,**
- **Antibiotiques,**
- **Antiépileptiques,**
- **Anti-inflammatoires,**
- **Stéroïdes synthétiques,**
- **Antidépresseurs,**
- **Analgésiques,**
- **Déchets hospitaliers**
- **Engrais**
- **Chlore**
- **Produits radioactifs**
- **Nitrates**
- **Aluminium**
- **Cosmétiques**
- **Diverses bactéries mortes et vivantes**
- **Antimoine**
- **Bisphénol...**

Savez-vous que vous faites circuler tout cela dans votre corps?

C'est l'eau que vous buvez de votre robinet!

Savez-vous que vous que ces éléments là pour certains sont des causes de maladies graves:

- cancer de la vessie,
- cancer du côlon,
- maladie d'Alzheimer,

...

Quel est votre ressenti?

Que faites-vous en sachant cela?

Qu'en pensez-vous?...

Vous allez courir au supermarché pour acheter des bouteilles d'eau!

Arrêtez tout de suite, l'eau en bouteille est aussi impure que celle qui arrive au robinet...

Faites attention à la publicité : « Buvez, E... », « C..., mon contrat minceur »... car le corps a plutôt tendance à stocker les minéraux de ces eaux tout en puisant dans les os de notre corps les minéraux frères (calcium, magnésium, ...).

Ces eaux peuvent avoir des **effets inverses à ceux souhaités** !

Les minéraux des eaux en bouteille sont désactivés « électroniquement ».

Ils perdent leurs qualités qu'ils ont à la source.

Les eaux minérales bues à la source sont d'une excellente qualité et ont des effets sur l'organisme ! « Elles perdent ses effets lorsqu'elles sont mises en bouteilles plastiques.

Ces eaux perdent au bout de quelques jours leur vitalité, leur énergie.

Elles deviennent des eaux mortes chargés en minéraux inactivés, voire floкулés. »

(« Les eaux de boisson », Pr Bernard Herzog (Ex chef de service du centre Hospitalier de Nantes et professeur de la faculté de médecine de Nantes) Magazine Votre Santé.»

Ces **eaux en bouteille encrassent** notre organisme au lieu de le purifier et de le régénérer.

Sachez que lors de cure faites dans ces établissements, vous ne buvez qu'1 à 2 verre par jour pendant la cure...

Auparavant les eaux minérales étaient vendues **dans des bouteilles en verre.**

Elles étaient **vendues en pharmacie** car c'étaient des **eaux thérapeutiques!**

Face à tous ces soucis il s'impose de boire une eau vivante qui soit pure et pleine d'énergie!

Buvez une eau vivante... une eau nature!

[Qu'est ce qu'une eau vivante ?](#)

Avez-vous déjà bu une eau de cascade?

Ou, vous êtes-vous arrêté prêt de celle-ci ?

Si c'est oui. Alors rappelez-vous de l'énergie que vous avez ressentie ?

L'énergie que vous avez ressentie est celle d'une eau vivante.

C'est l'énergie d'une eau qui s'est chargée en « **bio-photon** » en roulant sur les roches et en **tourbillonnant au fil de l'eau**.

Ainsi, **l'eau** est dite **structurée**.

Boire une eau vivante, c'est enrichir l'eau en électron, c'est l'enrichir en « bio photon ». Tout fonctionnement est dû à l'électron. C'est la pièce incontournable de l'univers.

Pour comprendre ce qu'est une eau vivante, je vous propose de regarder cette vidéo qui est [un film passé sur Arte](#).

L'eau transporte des informations si elle est enrichie en « bio photon ».

C'est l'explication **du fonctionnement de l'homéopathie...**

Une solution diluée d'un principe actif et secouée devient une solution homéopathique. (Je simplifie la question, mais c'est comme cela que l'on obtient une solution homéopathique dans laquelle on trempe des petites billes. Vous savez celles que vous prenez, les blanches sucrées !)

Cette solution, où la molécule du principe actif n'est plus présente **garde en mémoire** l'information du principe afin que le corps réagissent.

La « mémoire » de l'élément actif est portée par l'eau au niveau des bios photons. **D'où la mémoire de l'eau et la justification de l'homéopathie.**

L'eau acquiert par ses biophotons **un dynamisme qui structure nos molécules**, les protéines, les macromolécules. Ainsi, les cellules se nourrissent de l'information portée par les biophotons. D'ailleurs cette information peut être négative (biophotons dégénéroactifs), neutre ou positive (biophotons régénéroactifs) portée par des biophotons représentatif de ces énergies.

On oppose à cette vivante **une eau morte** qui est non structurée.

L'évènement « Pourquoi pas naturel »

Elle apporte des informations biophysique **négative aux cellules par des biophotons dégénéroactifs**. L'eau est biologiquement **inactive** pour les différents métabolismes de la cellule. Cela crée de l'entropie pour le corps humain. En effet, le corps est obligé de dépenser de l'énergie pour intégrer cet aliment.

L'eau vivante apporte des **fréquences positives**, corrige ou élimine les mauvaises oscillations ou résonnances cellulaires. On lui donne le nom d'**alicament**.

La qualité de cette eau nous est également apporté par les travaux du Professeur Louis Claude Vincent qui a mis en évidence des indicateurs permettant de connaître l'état de votre « terrain » intérieur qui peut apporter ou non la maladie.

[Déménagez au pied des montagnes et Buvez une eau vivante chez vous...](#)

Non !!!

Vous n'allez pas déménager au pied des montagnes et construire votre maison à côté d'une cascade !

Pourtant, cela serait un bon et bel endroit... pour boire une eau vivante...

Mais, tout le monde ne peut le faire !

Il y a des solutions mais très peu capable d'offrir cette qualité d'eau vivante à votre robinet...

UN JARDIN NATUREL : BIEN SUR !

Auteur : Jenny du blog « [Le jardin de Jenny](#) »



Si vous avez beaucoup de papillons dans votre jardin; il doit être NATUREL

Je ne suis pas une grosse consommatrice de champagne. Quand on m'en sert on me demande généralement : Votre champagne vous le voulez comment ? Nature ?

Ma réponse c'est toujours : oui, ce serait dommage de « gâcher » ce bon champagne.

Pour le jardin ma réponse est la même.

Votre jardin vous le voulez comment ? Nature bien sûr !

Un jardin naturel apporte beaucoup de plaisir.

D'abord vous mangez sain si votre potager est conduit de manière « naturelle ». Vous n'avez aucune appréhension lorsque vous dégustez fruits et légumes : Vous savez ce que vous mangez ! La traçabilité est totale !

Le potager permet à toute la famille d'apprécier en quantité des fruits et des légumes qui sont bénéfiques pour la santé et parfois chers comme les

L'évènement « Pourquoi pas naturel »

baies de gogis, framboises, fraises, shiitake, asperges vertes, myrtilles, mais doux, petit pois mange tout etc..

Quand le matin on « descend » dans son jardin on entend le chant des oiseaux et on est envahi par toutes sortes de parfums de fleurs. C'est encore plus vrai après une petite averse : Quel plaisir « naturel » !

Dans mon jardin naturel je n'utilise jamais de produits chimiques !

C'est un principe pour moi ! Sans pour autant être une « intégriste du bio ». Il est possible d'obtenir de bons rendements sans utilisation de produits chimiques et je le prouve régulièrement. Les méthodes de travail doivent être différentes. La [biodiversité](#) me guide, c'est la condition de réussite d'un jardin au naturel ! La biodiversité fait aussi du jardin un endroit plus riche, plus complexe et plus intéressant : On ne cesse d'y découvrir et d'apprendre.

Pour réussir votre jardin NATUREL vous devez vous faire aider par des auxiliaires.

Pour ma part je me fais aider par de multiples êtres vivants : les vers de terre, les abeilles, les coccinelles, [les mésanges](#), [les crapauds](#), les bourdons, les pinces oreilles, les hérissons etc... Pour obtenir l'aide de ces précieux auxiliaires vous devez par contre leur apporter le gîte et le couvert. C'est ainsi que j'ai toujours un coin d'ortie dans mon jardin pour servir d'hôte aux coccinelles, j'ai des fleurs mellifères pour nourrir les abeilles, j'ai un plan d'eau pour crapauds, grenouilles et des centaines d'insectes, j'ai des nichoirs (naturels) pour les mésanges, je laisse des plantes aller en graines pour nourrir l'hiver les oiseaux granivores etc.....

Dans un jardin Naturel la présence de multiples plantes aromatiques est véritablement utile et même indispensable !

Dans la famille nous sommes tous accrocs aux herbes aromatiques. C'est génial car même si ce n'était pas le cas je cultiverai de multiples plantes aromatiques qui font fuir par exemple de nombreux prédateurs de légumes et qui empêche la prolifération de nombreuses maladies.

Dans un jardin naturel l'objectif premier n'est pas de nourrir les plantes (avec tel dosage de NPK par exemple) mais de nourrir la terre qui ensuite nourrit les plantes

L'évènement « Pourquoi pas naturel »

Comme les humains, les plantes qui sont en pleine forme « ramassent » beaucoup moins de maladies que les plantes « chétives ». Il faut donc que ces plantes trouvent dans le sol tout ce dont elles ont besoin. Je nourris mon sol avec du compost, en développant sur une grande échelle [le paillage](#), en cultivant des couverts végétaux, en utilisant des purins et décoctions (de consoude, d'ortie, de prêle en particulier). La vie de mon sol est aussi favorisée par l'absence de bêchage (je n'utilise pas de bêche mais une fourche), les vers de terre ne nourrissent pas le sol mais transforme des « matières premières » en éléments utilisables par les plantes !

Mon jardin me permet aussi de me soigner au NATUREL.

D'abord je consomme des fruits et légumes sains mais aussi des fruits et légumes très frais, mangés sitôt cueillis et qui m'apportent donc plein de vitamines et d'antioxydants et qui boostent le système immunitaire (c'est le cas en particulier des gogis et du shiitake).

Le jardinage est aussi une dépense physique excellente pour se maintenir en forme !

De plus je cultive des plantes médicinales dont la première est bien sur la consoude officinale. Vous pouvez voir dans un de mes derniers articles comment [j'utilise la consoude pour fabriquer une pommade pour soigner les petits bobos](#).

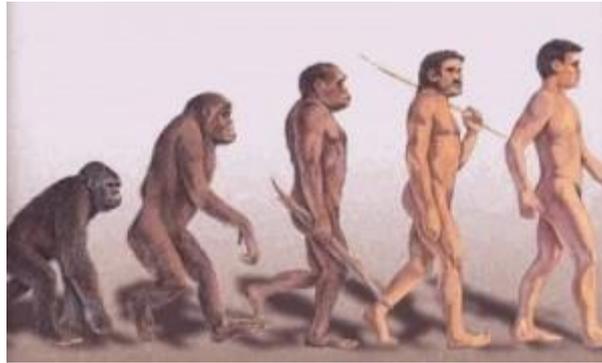
Mon jardin soigne les bobos mais aussi l'âme !

De très nombreuses études ont montré que le fait de jardiner « rend heureux ». C'est particulièrement vrai pour les enfants et les personnes âgées et certaines maisons de retraite ont maintenant un jardin qui sert de « thérapie »

Alors pourquoi ne pas jardiner au naturel ? Allez-y, vous avez tout à y gagner !

NATUREL ? LA VIE AU NATUREL EXISTE-T-ELLE?!

Auteur : Charlotte du blog « [Forme Jeunesse](#) »



Extraordinaire, je vois du "naturel" partout, J'ai interrogé

Le grand Sésame Google.

Etonnant les réponses, tout est naturel : Du Bébé, Cuisine, évasion, planète cheval, famille, hôtel, stars, portail entier, jusqu'aux encyclopédies des médecines naturelles et j'en passe.

Pourquoi pas naturel ? Dis-tu, Danièle.

Nous sommes tous censés être naturels, vivre au naturel, être logés au naturel, manger au naturel.

Dans ce déluge de naturel, je suis perplexe , j'ai voulu en savoir un peu plus.

[Wikipédia](#) nous donne la définition suivante de AU NATUREL : « ce qui existe depuis la naissance.

L'ensemble des systèmes et des phénomènes humains sont reconnus comme des composés de la nature »

Pensons aux relations ambiguës, que nous entretenons avec la nature dite sauvage.

L'évènement « Pourquoi pas naturel »

Nous l'aimons, nous la recherchons, nous en parlons, beaucoup, peut-être pour masquer notre peur de la perdre.

Elle disparaît peu à peu, comme peau de chagrin.

Nous ne cessons de vouloir la domestiquer.

- Que reste-il des milieux sauvages ? dits naturels ?
- Qu'avons-nous fait, des forêts primitives ?
- des rivières, des fleuves ?
- des océans ? des mers ?
- des glaciers ?
- de l'air ? de la couche d'ozone ?
- Des plantes et graines primitives ?
- Que reste-il au naturel ?

RIEN ... RIEN ? Vraiment ?

Enfin, pas tout à fait, pas rien, il nous reste une chose et c'est la plus importante, à mon sens.

Nous avons cette faculté naturelle, de trouver un nouveau chemin. C'est vraiment un combat naturel, propre à l'être humain.

Au naturel ! C'est le combat que mènent des êtres humains pour corriger nos erreurs.

Rappelez-vous notre évolution naturelle, nous étions à 4 pattes, nous nous sommes mis debout et nous avons marché. (L'homo erectus) puis (l'homo sapiens) dont nous descendons tous, a envahi notre planète. Naturel n'est-ce pas ?

Oui, nous avons tous en nous cet instinct naturel, ce sens du combat pour survivre.

Chacun à notre façon, nous développons cette force.

Nous savons nous unir pour augmenter cette force créatrice de survie ou de protection.

Voilà pour moi ce qui est naturel.

Cet instinct caché sous le vernis de notre civilisation, ou peut être ensommeillé seulement, mais toujours présent au naturel.

L'évènement « Pourquoi pas naturel »

Il suffit de regarder autour de soi, vous constatez toutes les expériences menées par des hommes et des femmes réunis en Association, comme surf rider, développement durable, Greenpeace, Nicolas Hulot ainsi que de nombreuses autres associations et fondations.

Ces hommes et femmes sont une minorité, certes, mais agissante. Comme les premiers hommes, ils se sont levés, ont commencé à avancer, entraînant la masse timide et hésitante.

Mais cette masse suivra l'inéluctable attraction naturelle, vers ce chemin tracé par ces pionniers, à l'instinct Naturel de survie et de combats bien développé et conservé.

- Ces pionniers nous alertent :
- Sur les limites, que nous frôlons dangereusement
- Sur les changements de notre écosystème.
- sur nos possibilités. Comment agir ?
- Comment protéger la biodiversité ?
- Comment partager les richesses de notre planète ?
- Comment construire un avenir commun ?

Les combats, que mènent ces hommes et femmes, sont remarquables. Leur instinct naturel les habite.

Instinct de survie naturel, légué par les premiers hommes, nos ancêtres...

Nous pouvons voir également parmi nous, des anonymes, former des îlots naturels de résistance.

C'est un exemple, pour nous, qui avons choisi « Pourquoi pas au naturel ? »

Vous qui lisez cet article, le voyez-vous ? Le sentez-vous ? Cet instinct naturel, qui nous vient du fond des âges.

Il nous pousse à agir, à nous battre LE VOYEZ-VOUS ?

POURQUOI PAS AU NATUREL ? OUI MAIS... MANGER BIO FAIT-IL MAIGRIR OU COMMENT SE PASSER DE REGIME POUR ELIMINER SES KILOS

Auteur : Michel du blog « [Bien-être et Beauté](#) »



Manger bio ne s'inscrit pas dans la liste, longue, comme *régime* pour perdre du poids. Parmi les régimes les plus efficaces sur le long terme, figurent tous ceux qui permettent de rééquilibrer l'alimentation. On pourrait également ajouter comme régime la méthode qui consiste à manger bio, non pas pour maigrir, mais simplement pour être en bonne santé. Il n'est pas rare en effet de constater que les personnes qui mangent bio ne sont pas des gens obèses. Faut-il en déduire pour autant que manger bio fait maigrir ?

Manger bio : une alimentation saine...

Choisir de se nourrir avec des produits bios c'est faire du bien à son corps, tout en douceur. Manger bio, c'est adopter un mode de vie qui vous aide à retrouver l'équilibre, et donc, la ligne. En choisissant des aliments bios, vous n'exposez pas votre corps à des produits dangereux pour la santé. Il n'y a pas de produits toxiques dans les aliments bios et par conséquent le corps les assimile mieux. Manger bio, c'est avant tout un réflexe santé ! Les fruits et légumes bio sont notamment plus riches en micronutriments

et en oligo-éléments. Des substances essentielles dont notre corps a besoin en priorité.

...moins de sucres et de graisses, comme un régime

Le bio n'est pas un régime à proprement parler. Il s'agit plutôt d'un mode de vie, d'une hygiène alimentaire qui produit ses effets bénéfiques à moyen ou long terme, comme peu de régimes. Manger bio peut vous aider à perdre du poids en évitant l'ajout de produits superflus comme le sucre, le sel ou les graisses. En mangeant bio, vous éviterez le recours systématique aux plats cuisinés, plus gras et salés que purement nourrissants... En privilégiant le bio, vous éviterez également les sodas et les produits modifiés. Pour vos plaisirs sucrés, vous préférerez les fruits secs ou les graines par exemple. En optant pour le bio, vous limiterez votre apport en protéines animales, pour le bien de votre organisme. Finalement, vous mangerez plus équilibré et plus sain que dans un [régime](#).

Manger bio : est-ce un régime?

En décidant de manger bio, vous entrez dans une démarche saine, tout simplement. Rien à voir avec les régimes crétois ou extrêmes de type Dukan. Il s'agit davantage ici d'un régime santé que d'un [régime minceur](#). Votre organisme se purifie peu à peu et il n'y a pas de perte de poids spectaculaire. Cependant, un rééquilibrage par le bio est très bénéfique pour votre organisme et vous aide à éliminer les kilos superflus en douceur. Certains diététiciens préconisent même de manger bio pour aider les personnes qui ont suivi un régime à stabiliser leur poids. Un régime bio aide en effet à maintenir un poids idéal tout en douceur.

COMMENT EMBELLIR VOTRE VIE AVEC NATUREL? LES REPONSES SUR LES TROIS MARCHES DE MON PODIUM GAGNANT !

Auteur : Jean-Lou du blog « [Business et vie sereine](#) »



Chassez le naturel et il revient au galop dit-on ! Sans doute aussi, faut-il apprivoiser le Naturel pour qu'il devienne « Sien », avant d'en tirer tous les bénéfices le plus..., « Naturellement » du monde » ?

Embarquez-vous avec moi, dans un tour d'horizon « ciblé » des « *Secrets d'une Vie au Naturel* », c'est par ici (juste après ceci) :

On y va ? Ok ! Suivez le Guide...

Vivre bien et longtemps, est de plus en plus une réalité grâce à la médecine « *classique et traditionnelle* ». Ajoutons à cela, l'intérêt grandissant de la population pour les médecines « parallèles et purement traditionnelles » telles que :

- L'homéopathie
- L'acupuncture
- La réflexologie
- Le Reiki
- La Naturopathie
- Etc. etc.

L'évènement « Pourquoi pas naturel »

... et nous ne sommes pas loin de détenir, l'ultime secret, pour vaincre le spectre de la maladie.

Bien sûr, la complémentarité de certaines pratiques médicales dites « non-conventionnelles » avec celles défendues par le Corps médical (*fervent défenseur du Serment d'Hippocrate*) n'est pas toujours aisé, mais les mentalités ici ou là, semblent aller vers plus d'ouverture d'esprit. Assurément, une voie à ne pas négliger !

Le pouvoir de guérison serait-il en nous ?

Il est un fait certain, (*en tout cas de plus en plus admis par les instances médicales « classiques et traditionnelles »*)...

...., qu'une part très importante dans les chances de guérison d'un patient (ou qui permet de s'approcher de cet objectif de guérison), passe par :

Sa faculté à garder le moral

A ne pas se laisser abattre

A accepter sa maladie et croire en sa guérison

A conserver un mental de battant

Croire que tant qu'il y a de la vie, il y a de l'espoir

En amont de ces certitudes de plus en plus établies, il convient à chacun d'entre nous, de faire « barrage » à la maladie, aux traumatismes, en fermant le « libre-accès » aux terrains qui leur sont propices :

Exemples de voies d'accès aux maladies :

Ne pas faire de sport (*alors que, même la simple marche est bénéfique à tous points de vue*)

Rester enfermé chez soi au lieu de « s'oxygéner » le corps et l'esprit à l'extérieur

Boire de l'alcool plus que de raison, fumer, consommer des drogues...

Entretenir un environnement psychique dépressif

Accepter la fatalité (*forcément négative*) qui interdit de « rebondir »

D'accord avec cela, mais que faut-il faire ? Quels sont les « Remèdes Naturels » ?

1) Sur la première marche de mon Podium Gagnant : L'AMOUR

Que pensez-vous du plus beau d'entre-deux : *L'Amour avec un grand « A » ?*

S'aimer soi-même, revient à aimer les autres dit-on. Oui et c'est aussi le plus fidèle compagnon de ceux qui sentent :

Que des ailes poussent dans leur dos

Qui sont prêts à abattre des montagnes

Qui sont solides comme un rock

Qui ne se laissent pas « démonter » au moindre accroc que la vie dresse devant eux

L'Amour, est le premier des remèdes dits « naturels » qui me vient à l'esprit, car c'est celui qui peut justement « tenir tête » à cet ennemi que représente la maladie, mais aussi qui peut adoucir la dépression, éloigner la solitude morale, donner la force de croire à la victoire...

L'Amour du compagnon

L'Amour de la famille

L'Amour de soi et des autres

L'Amour de la vie...

..., tout cela procure une immensité devant soi d'espoir et d'une multitude de raisons de « *croire que tout est possible* » encore et...encore...

2) Sur la deuxième marche : LA FORCE SPIRITUELLE

Croire en une « Force » si belle qu'elle peut dépasser et terrasser tous blocages :

Au bonheur

Au bien-être

Au « droit de dire Non » à la fatalité

Au possible horizon de « Joie de Vivre & d'Amour Intense »

..., est-ce si inconcevable, si improbable voire si injuste que cela, pour celui ou celle qui espère et attend un signe d'un destin autre ?

L'évènement « Pourquoi pas naturel »

Non, bien sûr ! Croire en « *ce quelque chose* » qui emplit le coeur de celui qui souffre d'un manque de Sérénité et de Plénitude Spirituelle..., est non seulement une vraie bénédiction, mais représente une chance inouïe d'accéder pour les malades..., au plus près de la guérison.

3) Et sur la troisième marche : L'ACCESSIBILITÉ A SON BONHEUR INTÉRIEUR

Atteindre ou se rapprocher du « bonheur parfait » ainsi que de « l'idéal bien-être physique et mental », ne peut se réaliser que si une volonté farouche de les atteindre est présente..., en permanence.

C'est aussi vrai, sur le plan de la plénitude de vie, en refusant systématiquement de laisser « empoisonner son Être Profond » par les mauvaises influences des autres, mais aussi par ses propres « Ondes Négatives Internes ».

Avancer vers et pour un bonheur qui nous va comme une seconde peau, voilà le chemin à suivre et surtout une règle à tenir, si l'on veut « vivre sa vie..., pleinement ! ».

Les moyens « complémentaires » d'accès à ce bonheur de vie

La méditation :

Découvrir son bonheur intérieur, que voilà un « But Noble pour Soi », avant toutes autres considérations. Que vous soyez un « actif dépressif » qui vit mal l'excessive agitation économique, ou un « retraité stressé » par sa mise à l'écart du monde justement des actifs...

... la méditation est un remède naturel, qui vous soulagera de vos maux psychologiques et par « ricochets ».., de votre faiblesse physique.

La méditation permet de se « ressourcer de l'intérieur », pour bâtir la Force Spirituelle qui fait si grand défaut à notre civilisation moderne. Cette civilisation muée plus par un souci de « Rentabilité » que par celui plus sage de..., « Bienveillance Sociétale » de ses sujets.

Le Yoga :

Depuis toujours, l'on ne peut ignorer les bienfaits du Yoga. Il apporte un équilibre indispensable à l'individu moderne.

Le stress est notre compagnon à chaque étape de notre vie

L'angoisse est à l'affût et ne manque pas de survenir à la moindre occasion

L'évènement « Pourquoi pas naturel »

Les relations difficiles (amoureuses, conflictuelles tant professionnelles que privées)

Le mal physique et psychique (douleurs musculaires récurrentes & dépressions)....

...., peuvent trouver dans la pratique du Yoga, les réponses « Douces et Naturelles », qui font défaut à un corps et à un esprit « perturbé et fatigué ».

Le Yoga, « discipline millénaire », procure un bonheur sain par la réconciliation :

Avec son corps (on se repose mieux, permet de perdre du poids, détend les muscles endoloris...)

Avec son « Moi Intérieur » (on respire plus calmement avec le bénéfice d'un esprit serein et apaisé)

Avec les éléments extérieurs (son environnement professionnel et privé, avec les gens que l'on côtoie, les évènements comme les « fractures de la vie », que nous abordons avec beaucoup plus de relativisme)

Épilogue :

Restons Zen ! Respirons calmement, de manière maîtrisée, profonde et bienfaitrice.

Vaincre l'anxiété, la colère, le stress, la douleur (physique et mentale)..., ne doit-il pas être un but pour chacun d'entre nous ?

Chacun peut choisir :

De vivre dans une plénitude saine et naturelle

Ou au contraire dans le chaos et les contrariétés

C'EST NATUREL...DONC C'EST BON...PAS SI SUR.

Auteur : Paul du blog « [Gestes environnementaux](#) »



Qui n'a jamais entendu dire

C'est naturel, cela ne peut te faire du tort

C'est naturel, donc c'est bon pour ta santé

Naturel, mais que signifie ce mot ?

Si nous regardons la définition de naturel sur le site [Larousse.fr](#), plusieurs définitions nous sont présentées. Prenons en trois :

Qui appartient à la nature, qui en est le fait, qui est le propre du monde physique, par opposition à [surnaturel](#) : Phénomène naturel.

Qui est directement issu de la nature, du monde physique, qui n'est pas le fait du travail de l'homme, par opposition à [artificiel](#), [synthétique](#) : Gaz naturel

Qui est fait uniquement à partir de produits bruts, sans mélange avec quelque chose d'artificiel, de synthétique :

Comme nous le voyons, je peux vous dire que le gaz est naturel, que le pétrole est naturel...C'est la vérité ! Mais est-ce bon pour nous? **En soit, ces éléments ne sont pas mauvais, mais leur surconsommation provoque un ou des déséquilibres planétaires. Là est le problème !**

Vous allez me dire, en faisant référence au début de mon article, ... mais ce n'est pas de cela que nous parlons. Nous nous référons à la troisième définition. Nous parlons, par exemple, d'huile ou d'aliments, non détériorés par des éléments synthétiques.

Poursuivons donc cet article en se basant sur cette troisième définition.

Je détaillerai donc cette troisième définition par 3 exemples :

- ***Consommer des fleurs***
- ***Consommer sa propre production***
- ***Consommer bio***

Consommer des fleurs

Les fleurs, quoi de plus naturel qu'une fleur ?

Actuellement, certains restaurants insèrent des fleurs dans leurs assiettes. Cet aliment n'est pas nouveau (dans l'antiquité, les gens en consommaient), mais il revient à la mode.

Consommer des fleurs de camomille, de reine de prés, de tournesol, de violette ou de lilas ouvrira peut être vos papilles à de nouvelles sensations, mais restez cependant prudent.

N'êtes-vous pas allergique aux pollens ?....

D'où proviennent les fleurs ? Il ne faut jamais consommer de fleurs provenant de magasins non spécialisés en plantes pour l'alimentation. Dans les jardinerie ou chez les fleuristes, vous ne connaissez pas les adjuvants et autres techniques culturales qui ont pu détériorer la fleur pour sa consommation (pas pour sa beauté).

Abstenez-vous également de consommer n'importe quelle fleur trouvée dans la nature, si vous ne les connaissez pas. **Beaucoup sont NON comestibles voir TOXIQUES** : iris, laurier rose, muguet, narcisse, colchique, perce-neige, petit sureau, séneçon, gui, anémone des bois ne sont que quelques exemples. Et l'arnica que vous utilisez peut-être pour soigner certaines blessures, en ingérer une poignée peut être mortel !

Donc prudence....

Source : <http://www.mariusauda.fr/mangez-des-fleurs>

Consommer sa propre production

En été, réaliser une compote, une confiture avec de la **rhubarbe du jardin**... Un délice naturel ... La plante n'est pas difficile.. une bonne fumure, un coin ensoleillé au fond du jardin...Et la récolte peut commencer ... mais n'utiliser que les pétioles ('tiges') des feuilles. Les limbes sont toxiques ('feuille'). Sans rentrer dans les détails, ils contiennent, en outre, des oxalates de calcium qui peuvent vous donner des douleurs abdominales, voir une évacuation rapide du contenu de vos intestins (source principale : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Rhubarbe>).

Cultiver une bonne **pomme de terre** dans son potager, c'est sain...mais attention, elles contiennent de la solanine. Cette solanine se situe généralement dans la peau et près des 'yeux'. Les pommes de terre avec une couleur verte, due à la présence de chlorophylle, contiennent des quantités importantes de solanine. La solanine n'est pas détruite par la cuisson. Donc une pomme de terre verte doit se retrouver à la poubelle et pas dans votre assiette.

D'accord, vous n'en mourrez pas, mais vous risquez des troubles gastro-intestinaux (source principale : http://fr.wikipedia.org/wiki/Pomme_de_terre

Les **tomates** également contiennent de la solanine. C'est la raison pour laquelle il n'est pas conseillé de consommer des tomates vertes. Ceux qui ont testé n'ont généralement pas été plus loin que de mordre dedans. Le goût les a empêché de continuer et heureusement.

Attention cependant de ne pas confondre tomate non mûre et cultivars de couleur verte. Certaines tomates sont, à maturité toujours verte et consommable. Il faut les connaître.

Et n'essayer pas de consommer les feuilles des plantes. Ce n'est pas parce que le fruit se mange que la feuille se mange. Notons également que tous les fruits ne sont pas consommables par l'homme : arum, belladone. Alors que ce sont des éléments naturels.

Apprenez à reconnaître les plantes... pour manger ce qui est sain pour vous !

Consommer Bio

Une enquête sortie début septembre concluait : **“L'alimentation bio n'est pas meilleure pour la santé”**. Pourtant, le BIO, c'est naturel... ni engrais, ni pesticides chimiques... L'enquête reconnaît que les produits bio ont 30% de risques en moins de contenir des pesticides que l'agriculture conventionnelles. Donc, moins de pesticides, je serai en meilleure santé... donc le naturel est meilleur pour ma santé.

Pour expliquer mon point de vue, je vais caricaturer en prenant 2 exemples.

Cas 1 : l'éleveur traditionnel et l'éleveur Bio

Notre éleveur traditionnel nourrit son bétail au mieux pour le faire engraisser. Il lui laisse un espace suffisant pour pâturer sur ses champs fertilisés chimiquement, mais avec une variété florale très grande (reconnaissons qu'une fertilisation azotée importante favorisera certaines plantes et fera disparaître le reste,... je caricature). A l'étable, l'alimentation est variée : granulés, maïs, céréales,

Le bétail de l'agriculteur bio, quant à lui, se retrouve sur des pâtures uniquement composées de ray-grass anglais. Monotone comme nourriture, même si elle est fertilisée bio. A l'étable, la variété de la pitance n'est pas extraordinaire non plus : uniquement du maïs bio.

Selon vous, quelle sera la viande qui sera la plus riche en nutriments et la plus saine pour notre alimentation ?

Cas 2 : le consommateur traditionnel et le consommateur Bio

Notre consommateur traditionnel achète dans des grandes surfaces des aliments variés de saison : tomates, courgettes, pommes de terre, pâtes, riz, œufs, viande de bœuf, viande de porcs, volailles.... Les repas principaux de la journée sont composés de différents aliments qui permettent de flatter l'œil et de sustenter le corps...

“Moi, Monsieur, je ne mange que du bio... c'est naturel, c'est sain.... alors pourquoi je grossis ? Je me gave de barres chocolatées bio et de frites bio... matin, midi et soir,” : telles sont les paroles de mon consommateur bio.

Qui, selon vous, sera en meilleure santé ?

Conclusion

La connaissance des plantes est nécessaire pour sélectionner celles comestibles et non toxiques pour notre santé.

La connaissance des cultures permet d'utiliser au mieux les éléments comestibles et d'offrir des plats succulents.

Ce n'est que par une alimentation équilibrée et de qualité tout au long de la chaîne alimentaire qu'il est possible d'obtenir des aliments sains et de bonne qualité.

Alors, ...lorsque l'on me dit :

“C'est naturel, cela ne peut te faire de tort...

je reste sceptique....

UN ANCRAGE DE VOS MEILLEURS SOUVENIRS DE VACANCES

Auteur : Hélène du blog « [Coach Relax](#) »



Ancrez vos meilleurs souvenirs de vacances

La nature est indispensable à mon équilibre, alors dès que je peux, à la mer ou à la montagne, au fil de mes périples, je propose des séquences utilisant les éléments naturels, pour vous donner envie de sortir respirer l'air pur. Dans le cadre du thème proposé « pourquoi pas naturel? » j'aurai pu simplement vous proposer une séance de respiration en plein air. J'ai choisi d'aller plus loin en vous initiant aux ancrages.

Un ancrage, Kezako?

Il s'agit d'une association entre une stimulation d'un de nos sens et la réponse qu'elle provoque. Pour une stimulation donnée, la réponse est toujours la même, on parle d'ancre. *Par exemple*, lorsque je vois un feu rouge, la réponse est à chaque fois: stop. Cette association a été apprise et à force de répétitions, elle est devenue automatique. *Autres exemples*: j'écoute une mélodie, un souvenir fort me revient. A un moment de ma vie, cela signifie que la mélodie et le souvenir se sont mémorisés en étant associés. A chaque fois que j'écoute la mélodie, je déclenche le souvenir qui ressurgit de ma mémoire. Vous est-il arrivé de vous remémorer instantanément le bon plat de votre

grand-mère rien qu'en sentant une odeur qui a parfumée votre enfance? Dans ces 2 cas, l'ancrage s'est fait inconsciemment, naturellement.

L'ancrage, qui est un des concepts importants de la PNL, est un phénomène tout à fait naturel qui se produit chaque jour dans votre cerveau. Nous fabriquons aussi bien des ancres positives que négatives, et très souvent, une émotion est associée à une image, un son, un ressenti. L'ancrage est issu de l'étude des réflexes conditionnés comme celui de Pavlov, de la madeleine de Proust, et de la psychologie expérimentale. Les publicitaires sont très forts pour ancrer leurs messages commerciaux en associant souvent une émotion positive, qui déclenchera l'achat du produit lorsque vous ferez vos courses.

En PNL, la particularité est d'utiliser consciemment les ancres, dans la plupart des cas pour créer un état interne positif. Le but est plutôt de se faire du bien!

Les 5 étapes pour générer soi-même un ancrage:

1. déterminer 1 état ressource dont vous avez souvent besoin par exemple la confiance, le calme, la détente, le bien-être.

2. cherchez dans votre mémoire une situation où cet état était fortement présent en vous.

Si nous prenons l'exemple de la recherche de confiance, rappelez-vous d'une expérience où vous étiez en pleine confiance et où tout vous réussissait. Il en existe forcément une dans votre vie, peu importe le contexte et l'âge que vous aviez.

3. fermez les yeux quelques instants et replongez-vous totalement dans cette expérience

Au fur et à mesure, tous les détails se précisent, toutes les sensations reviennent, c'est important de les revivre avec le maximum de précision et d'intensité. C'est comme si vous y étiez, les images sont claires et lumineuses, les sons sont très distincts, les odeurs sont présentes, votre corps se remémorent les sensations, les émotions intenses s'expriment. Prenez vraiment le temps d'explorer complètement cette scène et prenez conscience que vous étiez en pleine confiance à ce moment-là.

4. poser l'ancre

Au moment où l'intensité émotionnelle est la plus forte, vous allez associer un geste simple et précis (l'ancre) qui sera facilement reproductible au

moment où vous aurez besoin de retrouver cet état de confiance. Souvent, il s'agit d'un geste de la main, par exemple je ferme une main. Pour intensifier l'effet, il est possible d'ajouter également une phrase que l'on se dit: « je suis en pleine confiance ». Puis, pour terminer l'exercice, vous sortez progressivement de l'expérience vécue pour revenir au moment présent et rouvrir les yeux.

5. tester l'ancre posée

Dans les jours qui suivent, reproduisez le geste précis (l'ancre) et vous allez ressentir l'état de confiance s'installer, et la phrase associée va tourner dans votre tête. L'ancrage a réussi! Vous êtes donc prêt pour un entretien important ou pour passer un examen!

Utiliser les photos de vacances pour s'évader.

Lorsque vous regardez vos photos de vacances, les souvenirs reviennent automatiquement, et vous racontez à vos proches toutes les anecdotes associées.

Pour ancrer fortement certaines scènes, voici ce que vous pourrez expérimenter. Lors d'un moment précis où vous vous sentez relâché, détendu, ou dans un moment de partage que vous appréciez particulièrement, prenez quelques minutes pour ancrer cette expérience, en y associant une émotion positive.

Sur la photo ci-dessous, je me trouvais au Cap de Creus (Costa Brava, Espagne) un jour de vent fort. La luminosité était telle que devant moi s'étendait toute la côte catalane. J'ai eu envie de faire un ancrage en associant les sensations corporelles d'équilibre dans le vent, ce paysage magnifique et le sentiment de liberté face au grand large.

Ancrage « sensation de Liberté » au Cap de Creus

Comme vous le voyez, mes cheveux flottent au vent, et tout mon corps reçoit les rafales. Je reste ainsi plusieurs minutes, et à chaque inspiration, je concentre mon attention sur une partie du corps: les bras, le visage, la position des jambes, la recherche de l'équilibre, le bruit du vent. J'observe précisément la côte déchiquetée qui se profile à l'horizon, le mouvement des vagues, je vis pleinement cette expérience et mémorise tous les détails de cette scène, face à l'horizon dégagé. L'ancrage a bien fonctionné, car en regardant simplement cette photo, d'instinct j'ai envie de me remettre dans la position d'équilibre contre le vent, les vibrations reviennent, je sens la puissance des éléments et le vent de liberté qui souffle. De même, la première fois que j'ai senti le

L'évènement « Pourquoi pas naturel »

vent souffler sur mon visage après avoir fait cet ancrage, immédiatement, l'image m'a traversé l'esprit, et le large s'ouvrait devant moi.

Alors je vous conseille de fabriquer vos ancrages de ressources le plus souvent possible, et vous deviendrez plus facilement maître de vos émotions.

CHASSEZ LE NATUREL, IL REVIENT AU GALOP.

Auteur : Didier du blog « [Le voyage du lâcher prise](#) »



Dans la série :

“Les chroniquettes de Monsieur Yana Qu1oeil Voitlesdeuxyeux (4)” (Lexique)

J’ouvre le bal pour un naturel au galop !

Yana avait vidé sa troisième Kronenbourg, elle-même précédée par deux Ricard. Il passait tranquillement au maître Chivas en ruminant sagement dans son coin les misères du monde.

Cela l’aidait probablement à oublier la sienne, de tempérer de la sorte :

« Le monde, c’est comme un grand entonnoir où tout le monde crie des

Moi je suis !

Des

Moi je sais !

Et des

Ah non ! Pas faire ça !

Ou des

Place ! Place !

L'évènement « Pourquoi pas naturel »

Ou encore

J'ai les cinq recettes infailibles !

Et encore !

Je possède les clés du bonheur !

Et en plus

Oh non, mais là tu devrais !

Et qui plus est

Je dois être quelqu'un – être fort – être... »

Chassez le naturel...

"Nous nous retrouverons dans le long bec effilé du Danton noir, dans ce tourbillon tumultueux de la vaste vie. » Imaginait Yana.

"Les vapeurs d'alcool faisaient monter des personnages.

Robespierre : « Vous aurez tous la tête tranchée ! »

La reine rouge : « Qu'on lui coupe la tête ! »

Juste pour me venger, je filmerai le cavalier sans tête." Tournait Tim Burton.

Dans la boue de la déconscientisation.

Ce théâtre en 3D tonnait dans la tête de Qu1oeil qui brûlait de l'intérieur, entre éveil et sommeil, le Dieu Chivas entonnait :

"Meunier, tu dors, ton moull..."

Les yeux de Yana tressautaient comme deux billes déposées dans un verre blanc laissé sur le plancher d'un train des années 30, sur les rails d'une Sierra écrasée par le soleil espagnol. Et Yana regardait les images d'une dite catastrophe humaine :

"Le naturel ! Le naturel ! Il le tue, le naturel ! Le naturel qui soigne, ils s'en foutent oui ! La seule chose qui compte, c'est qu'ils soient reconnus, aimés, adulés, et pour cela ils veulent être craints, redoutés et ce avant

de passer eux-mêmes dans le col effilé de l'ancre trop noir ! Il faut qu'ils assurent leur place, leur territoire, leur pouvoir, qu'ils s'accrochent à leur existence, quitte à écraser **l'existence humaine, l'existence minérale, l'existence végétale, l'existence divine.** »

Chassez ! Chassez le naturel, il revient au galop.

« Coupe les arbres,

Brûle les énergies,

Dilapide le suc précieux de notre planète,

Suicide ton collectif,

Mange, mange, empiffre-toi,

Oublie le temps des famines !

Assouvis. Asservis. Ahuri. Prends possession ! Ecrase !

Mange pour deux, pour trois, pour quatre !

Donnez-nous du pain. Le peuple a faim !

Donnez-nous de la guerre. Le peuple meurt !

Donnez-nous de l'argent ! Le peuple s'amuse !

Fuyons notre peur ancestrale, la peur capitale, celle de n'être rien.

Et la danse du pouvoir : (DSK joue du goupillon sacré, terrorisant une soubrette, peut être dépêchée par l'adversité avec en dessous de table une retraite assurée.) Et la femme de Mitterrand disait à son mari qu'il pouvait faire quelque chose puisqu'il était chef des français, et celui-ci lui répondait : "Ce n'est pas moi qui suis au pouvoir, mais l'argent.

Chassez ! Chassez le naturel !"

Et Renaud paraît-il, pissait sur Margrette tout en buvant comme un trou pendant que sa compagne le quittait !

Et tous ceux qui jouent les forts-faibles, les parjures, les dociles, les victimes, les miséreux.

Ne disons rien, ne pensons rien, ne soupçonnons rien.

Faut être positif, sourions, sourions.

Profil haut, émotions basses !

Faisons tout pour rester debout.

Mais attention, si tu vas trop loin Monsieur le Président, alors Hou ! Hou ! Hou ! Bientôt aux urnes tu ne passeras plus. Mais le bec de l'entonnoir passera, mon bon président.

Ta gueule ou camembert, c'est pareil, cela pue de la même manière"

Chassez le naturel

Chivas, la voix de la conscience, clamait "Je veux des coupables."

Chassez le naturel...

"Que veux-tu donc mon cher Yana, que cherches-tu donc ?"

Voitdesdeu yeux entendait à moitié. Une chanson guerrière à la voix rauque, dans sa tête venait troubler la pensée divine : " Irradié, Irradié, je suis le sage, le fou, le débile. Je suis du village l' idiot et j'entends les rumeurs de la ville. » La confusion battait son plein, le délire mélangeait malaise, plaisir, rumeur et humeur. Yana sentait la tension le gagner, la tête se resserrer comme un étau implacable, la chanson continuait : " J'entends les passages cloutés berçant les piétons sages au rythme des feux verts dans le désert des embouteillages...". Quoel reprenait en criant dans son appartement du Boulevard Rochechouart : « **Ils sont fous ces humains, ils sont fous !** " Et se versait une rasade de ce bon Chivas.

Chassez le naturel...

La peur, ne gagnait même plus le cœur de Quoel, il délirait :

" Tous ces hommes qui ne se voient pas, qui ne se regardent pas, qui s'épient, se mesurent, se contrôlent sous le couvert de l'amour narcissique, de la peur et de la haine et tout cela dans la bonne humeur ». Une petite gorgée de whisky.

"Et toutes ces maladies dégénératives qui viennent balayer le monde et qui frappent comme anciennement la lèpre : cancers, Alzheimer, diabètes...et cette médecine interdisant la mort, qui transforme l'homme en légume ! » Encore une petite...

*"Nous voulons être **plus fort que la mort !** Nous cherchons la **toute-puissance** pour fuir notre impuissance ! Nous tuons notre pla..."*

Tout d'un coup et tout en remettant le goulot à ses lèvres, ces questions bousculèrent son esprit :

" Est-ce que l'homme se venge de l'animal pour oublier le primate qui le composerait ? Est-ce que l'homme serait encore plus bête que la bête ? Est-ce qu'il voudrait tuer l'animal en lui ?" Boire...

"Cette folie à l'œuvre, cette mascarade, ce grand carnaval où déambulent le sérieux, le concret, le serré du trou... » Et reboire...

"...le bien mis, le Moi... Monsieur j'ai fait "l'indic", j'ai fait "l'indo, le rigolo, le réussite ou le "has been". Ce n'est pas pour rien" Pensait-il, " Bien sûr, il y a aussi tous ces braves gens qui cherchent par tous les moyens à tenir debout, tant bien que mal"

Un peu de Chivas s'écoulait de la commissure de ses lèvres...

"Qui sait ? Combien de Pinochet, Hitler, Hussein, Sarkozy, Mitterrand, Thatcher, DSK, Tapie, Berlusconi et tant d'hommes d'état pris dans leur rôle, sûrement difficile et lourd pour la conscience d'un être incarné... » Bois encore...

"...Combien d'hommes, disais-je, devront-ils revêtir le vêtement de bourreau pour que les victimes comprennent. » Bois...

"...Combien d'humains devront jouer les victimes pour que les bourreaux comprennent ? » Ne t'arrête pas de boire...

" La vie doit taper fort, très fort pour qu'un individu puisse entrevoir la beauté en quittant la fortification avec l'horreur, et lui permettre de ne plus se mentir en se projetant dans des désirs toujours à assouvir. »

Chassez le naturel...

Oui c'est cela, bois...

Comme un Dieu entreprenant voulant mener son sujet à un quelconque lieu ou état d'âme, le Chivas semblait petit à petit prendre les rênes de la conscience de Yana.

Et Higelin reprenait de plus belle :

" En Tirant des cordes de ma lyre des sons hallucinants

Qui font bondir les petits du tapir au fond des entonnoirs,

Les soirs où sur eux s'abattent fièvre et cauchemars.

Je suis la dame en noir, l'elfe tout blanc, je suis le placide éléphant

Qui, balançant sa trompe à travers la futaie,

Bouffe en rêvant les enfants du chardonneret. »

Yana vomissait sa partie humaine tout en frémissant d'amour :

"Si seulement il avait pu redevenir primate dans une grande forêt blanche et verte !"

Le Dieu couleur ambrée poussa l'assouffement, Qu'1oeil but à grande gorgée la fin de la bouteille. Une fois fait, son bras retomba lourdement. La bouteille, au sol, se cassa en deux morceaux. Yana s'endormit presque d'un coup, la tête de côté. Un petit sourire au coin de la lèvre. Il pensait nature. Il rêvait nature. Une brume légère entourait son esprit.

Peut-être était-ce ce Dieu Chivas, peut-être était-ce aussi sa conscience, qui se mit à lui susurrer à l'oreille :

*"Oh ! Mon ami, mon frère, ma sœur, tel le propose plein de compassion Ihaleakala Hew Len à travers son Ho'oponopono, dans sa question – **Qu'est-ce que j'ai fait dans ma vie pour que Berlusconi soit si corrompu ?***

"Laisse ton inconscient répondre à cette question. » Poussait la brume.

"Laisse venir l'acte où tu as alimenté la dualité. » Continuait-elle.

"Oui cet acte. Prends en la responsabilité complète, à cent pour cent. » Insistait-elle.

"Oui, bien. Répète à Berlusconi, après moi... » Insufflait-elle.

"Je te demande pardon. Je m'excuse. Je t'aime... » Continue, enchaînait la brume...

"Qu'est-ce que j'ai fait dans ma vie pour que des hommes d'état tuent pour leur pouvoir..."

Qu'1oeil laissait les questions fuser de la brume. Elles allaient bon train, presque automatiquement.

*"Oui, continue, laisse faire, **comprends qu'à chaque fois que tu as agi dans la dualité, tu l'as perpétuée.** » Le sourire de Voitedesdeuxyeux était plus large.*

"Qu'est-ce que j'ai fait dans ma vie pour que mon voisin batte ses enfants...Je te demande pardon, je m'excuse, je t'ai..."

*La chanson d'**Thaleakala Hew Len** avait pris le pas sur celle d'Higelin. Yana dormait, pourtant ses yeux étaient ouverts.*

Une petite souris blanche s'approcha en rampant sur le tapis. Elle s'arrêta, regarda Yana, puis, la bouteille cassée. Elle s'approchait de celle-ci. Elle fit ce manège plusieurs fois avant d'arriver à la bouteille. Dans une des parties du réceptacle reflétait encore un peu de ce Dieu Whisky. Sans plus attendre, la souris trempa son museau dans le liquide ambré. Elle le but à grandes lampées, si tant est qu'une souris puisse boire à grandes lampées. Elle était affairée à ingurgiter ce nectar quand Yana se réveilla. Il vit la petite bête, l'animal tout nature. Il eut peut-être peur d'être dévoré par ce visiteur incongru, et poussa un cri aigu. Si aigu que l'animal se tétanisa un instant en le regardant, et sans même demander son reste, tomba raide mort sur le côté.

Qu1oeil réalisa son erreur avec horreur.

"Mais qu'est-ce que j'ai fait ? Qu'est-ce que j'ai fait ?"

Il prit la petite souris blanche encore chaude dans ses mains. Ce contact bouscula des larmes à l'ouverture de ses yeux. Il pleurait à chaudes larmes tout en balbutiant :

"J'ai tué ce petit animal. Il ne me voulait point de mal. Juste un peu de mon breuvage. Petit animal... » Ses pleurs redoublaient, il se sentait comme un ogre, un tortionnaire. « Je ne vaud pas mieux que le plus pourri des pourris. Je mérite ma solitude. Je ne suis que pourriture. » La douleur doublait et redoublait. Elle s'enflait dans sa poitrine, dans son ventre et dans ses yeux. Qu1oeil ne savait plus où voir, où sentir, où être. La souffrance devenait presque insupportable, des bulles bloquaient les mots de sa bouche, sa respiration dérayait.

"Je suis un tyran..."

Puis son regard se posa sur la petite souris dans sa main, chaudement blottie. Elle semblait si tranquille, si reposée, si sereine, si confiante. D'un coup, les pleurs de Yana stoppèrent. Brusquement la vapeur d'alcool s'évanouit. La brume s'estompa. Son œil fixa l'animal blanc dans sa main. La nature s'infiltra dans sa propre nature, s'ouvrit toute grande dans ses veines, son énergie, ses synapses et ses narines. Une grande bouffée d'air frais tonifia ses poumons. Il semblait s'envoler telle une montgolfière quand il dit presque inaudiblement : "La souris m'a souri...". Il se mit à

L'évènement « Pourquoi pas naturel »

rire... "la souris m'a souri, elle est morte et vivante !" Yana riait presque. **Une énergie nouvelle** circulait dans son corps. La brume s'était transformée en rayonnement doux et tendrement coloré.

Il sortit de chez lui pour ne jamais y revenir.

C'était le 15 janvier 2010.

On voit encore errer Yana Qu1oeil Voitdesdeuxyeux, dans quelques parcs de la ville parisienne. Il a souvent, dit-on, la même expression de joie dans ses yeux, et quand ceux-ci croisent ceux d'un autre, il y a souvent comme **un circuit d'amour** qui émane des siens.

DU NATUREL DANS MON JARDIN : NATURELLEMENT

Auteur : Yannick du blog « [Au potager bio](#) »



C'est quoi pour moi le naturel au jardin?

Pour moi, le naturel au jardin représente la biodiversité que nous laissons s'installer au fur et à mesure des années ; car selon ma conception un jardinier mettant en avant et laissant se créer un équilibre naturel laisse dans un premier temps pas beaucoup de place aux produits "chimiques" mais préférera utiliser des produits naturels voir même de sa propre création et donc de sa propre connaissance.

Le naturel au jardin est aussi lorsque nous laissons un peu faire la nature : on "fait semblant" qu'elle a le contrôle de notre espace en laissant [des mauvaises herbes "adventices"](#) pousser mais que nous contrôlons par nos soins au fond du jardin développant ainsi la vie qui peut en résulter et qui viendra chercher refuge dans ce petit coin sauvage.

Mais avoir un jardin naturel est bien plus que cela car nous apprenons à connaître la nature et donc à se rapprocher d'elle, ce que dans notre monde moderne n'est plus très facile de prendre le temps de vivre avec les saisons. J'ai choisi le jardin potager car nous sommes en phase avec tout ceci : le rythme des saisons où pouvoir mettre à profit nos petites mains d'homme moderne pour faciliter le passage de l'hiver aux auxiliaires.

Ce que j'aime dans ce côté naturel

C'est simplement l'équilibre qui en résulte et qui se met en place au fur et à mesure des années. Cependant je n'ai pas depuis longtemps agrandi ce potager mais déjà je remarque des changements et des choses comme

L'évènement « Pourquoi pas naturel »

des insectes bienveillants qui viennent se nourrir des nuisibles afin d'en contrôler la progression. Mon petit coin de mauvaises herbes que je "contrôle" commence à habiter différentes espèces me permettant d'en apprendre un peu plus chaque jour sur ce petit monde qui est un synonyme de vie.

Ainsi je trouve que je développe d'un côté mon potager au naturel en ne jardinant qu'avec des produits naturels et de l'autre mon propre côté naturel. L'homme ne fait-il pas partie également de cette nature ? N'a-t-il pas sa place au milieu des autres espèces ? A mes yeux la réponse est un grand OUI. Je jardine au naturel pour faire partie intégrante de celle-ci ainsi que pour détenir mon côté éco-responsable.

Chez moi, pas besoin de masque ou quoi que ce soit que ce soit dans l'intérieur même de ma maison ou à l'extérieur : des solutions écologiques et protégeant l'environnement existent alors je les accueille à bras ouverts.

Pour conclure

J'espère que cet article vous a plu et que j'ai réussi sincèrement à vous montrer ce que jardiner au naturel représente pour moi. Je vous remercie de m'avoir lu et je vous souhaite une excellente journée.

DECouvrez LES 7 DEFaUTS DU NATUREL ET BIO.

Auteur : Mikaël du blog « [Wicoaching](#) »



En ce moment, la crise et la pollution entraînent un changement de mentalité. Beaucoup d'entre nous rêvent d'un retour à des valeurs plus « naturelles ». Mais est-ce une bonne idée ? D'ailleurs ne dit-on pas, de façon péjorative : « Chassez le naturel, il revient au galop ». En effet le retour au naturel s'accompagne du retour de nos défauts naturels. Je vous propose de les découvrir.

La Paresse.

La mère de tous les vices.

Un retour au naturel contribue à notre paresse physique et intellectuelle. En effet, les magasins bio par exemple ont moins de choix et sont plus petits d'où moins de marche et surtout moins d'efforts pour décrypter les étiquettes car ont fait confiance à nos commerçants bio. Alors est-ce normal de manger des pommes bio importés du Chili en Europe ? Ou de faire venir du sel de l'Himalaya ?

Que pensez aussi des paniers bios où on vous mâche tout le travail ?

Et puis qui dit naturel dit aussi plus à l'écoute de son corps. On fait la sieste, on paresse avec un bon livre tamponné imprim'vert. Une vraie fainéantise s'installe.

L'Orgueil

Le retour au naturel s'accompagne aussi d'un beau greenwashing. Les utilisateurs de produits naturels et bio ne peuvent pas s'empêcher de s'en vanter (moi le premier, mea culpa). En effet le message que l'on transmet ressemble plus à un : « moi j'utilise du bio nananère » d'où un sous-entendu de :

- je suis plus riche que toi
- je suis plus intelligent que toi

Ça vous fait mal à l'égo ? C'est bien la preuve d'un péché d'orgueil.

La Gourmandise

Les consomm'acteurs de produits naturels et/ou bio, sont de vrais gourmands. En effet, les produits naturels ont un goût plus prononcé, sont de meilleures qualités et sont moins riche en sel et autres additifs. Vous êtes aussi rarement trompé sur la marchandise par des publicités mensongères.

Manger en privilégiant la qualité sur la quantité, n'est ce pas une preuve de gourmandise ?

Les chasseurs sont aussi des adeptes du naturels et ne sont-ils pas souvent associé à la gourmandise, à la bonne chère ou dans leur cas à la bonne chair ?

La Luxure

Comme je l'avais exposé dans le cadre de la paresse, le retour au naturel s'accompagne d'une meilleure écoute de soi. Écouter son pan ou son Aphrodite intérieur, peut amener à des situations digne de film animalier.

En plus quoi de mieux qu'un négligé en soie pour émoustiller monsieur ?

Et quoi de mieux que des beaux abdos obtenus de façons naturels grâce à des cours de musculation sans matériel pour attiser la libido de madame ?

L'évènement « Pourquoi pas naturel »

Le naturel et la luxure font donc bon ménage. j'en veux pour preuve la natalité galopante de ces dernières années.

L'Avarice

Le retour au naturel s'accompagne souvent d'un désir de vie simple et d'un certain minimalisme. N'est-ce pas là, une façon déguisé de dire que l'on ne veut pas dépenser son argent pour en faire profiter la société de consommation.

Et que penser de ceux qui achètent des produits naturels et bio à des circuits courts; tel que AMAP, jardin de cocagne, etc. Sans parler du commerce équitable.

Pourquoi ne veulent-ils pas payer plus cher et permettre ainsi aux intermédiaires et aux traders de s'en mettre plein les poches. N'est-ce pas une preuve d'avarice que de vouloir dépenser moins pour avoir mieux et ainsi mettre en péril le travail de quelques gros pleins de pognons qui veulent seulement vous aider à dépenser votre argent de leur meilleure façon.

Et que dire aussi de ceux qui abandonnent la voiture au profit du vélo. On se rend bien compte que leur excuse du « c'est pour le bien de la planète » cache un « j'en ai marre de cette suceuse de pognon ». Encore une belle preuve d'avarice aux yeux de Totelf et associés.

La Colère

Les consommateurs de produits naturels sont de vrais colériques. Ils sont tout le temps en train de se plaindre, de manifester pour des raisons plus ou moins farfelus :

- Le gaz de schiste
- L'huile de palme
- L'ouverture de centrale nucléaire
- ...

Les patrons de Totelf ou de Pomme (en anglais) et associés ne sont-ils pas des modèles de zénitudes ?

La colère, c'est du mauvais stress et n'est pas une bonne conseillère alors arrêtez vos lubies du tout naturel.

L'Envie

Les produits naturels sont une source de jalousie importante. Qui n'a pas envie d'avoir des cheveux naturellement beaux ? Qui n'a pas envie d'avoir de magnifique vêtement en cachemire et soie ? Qui n'a jamais eu envie d'avoir une table en Tek plutôt que cette affreuse table en PVC dans son jardin ?

Le souci c'est que le naturel, c'est cher et tout le monde n'a pas les moyens d'être riche. D'où source de jalousie et achat d'Ersatz sous forme de produits artificiels.

QUELQUES PISTES POUR VOUS SENTIR BIEN AVANT ET APRES UN ENTRETIEN EN DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Auteur : Madeleine du blog « [Processus croissance](#) »



Lorsque vous êtes en cheminement personnel, en supervision ou accompagné/e en coaching de vie, rien ne laisse prévoir que vous sortirez de l'entretien avec une sensibilité paisible et joyeuse.

Il est également possible que vous vous sentiez agité/e, anxieux, anxieuse avant l'entretien car vous savez que ce que vous désirez travailler réveillera des blessures anciennes ou parce que votre situation actuelle est douloureuse.

Comment rester connecté/e au réel ?

C'est sans doute la question qui mérite bien une réponse.

En effet, lorsque la sensibilité est douloureuse, nous nous débattons pour trouver un peu de paix, pour éloigner cette souffrance sourde, pour retrouver un équilibre. Résultat : Nous quittons le réel pour nous réfugier

là où nous nous sentons mieux. Alors que le réel est justement d'accueillir ce qui se passe en nous.

Les quelques pistes que je vous propose peuvent vous y aider.

Avant un entretien ...

Quel que soit le type d'entretien que vous vivez, **il est important de le préparer.**

- Ø **Ciblez** au mieux ce que vous désirez travailler.
- Ø **Nommez** ce que vous attendez.
- Ø **Enlevez** tout ce qui pourrait vous conduire à parler d'autre chose que votre problème.

Cela fait, préparez-vous mentalement et sensiblement à vivre l'entretien.

- Ø **Accueillez** tous les sentiments, les sensations qui vous habitent.
- Ø **Restez** à l'écoute des mouvements de votre corps, de votre sensibilité.

Votre entretien commence bien avant que vous soyez face à la personne qui vous accompagne dans votre démarche. C'est là que vous pouvez vous donner quelques moyens pour ne pas vous évader ailleurs que là où vous devez être, c'est-à-dire, dans ce que vous vivez.

Pour cela :

- **Arrivez quelques minutes en avance sur le lieu où se déroule l'entretien.** Ces quelques minutes, utilisez-les pour marcher lentement en ayant conscience que vos pieds touchent le sol. Redressez votre colonne vertébrale et sentez tout votre corps en union avec la terre et le ciel.
- **Pensez à respirer profondément.** Lentement, en accompagnant l'inspiration et l'expiration avec votre ventre.
- **Souhaitez-vous ce que vous désirez recevoir de l'entretien.** Même si vous vivez quelque chose de difficile, souhaitez-vous quelque chose de positif.
- **Ravivez la confiance que vous pouvez avoir à votre thérapeute.** Il n'est pas là pour vous juger ou vous fustiger, il est là pour vous accompagner sur votre chemin de vie.
- **N'hésitez pas à avoir recours à une aide homéopathique** si vous ressentez une agitation ou une angoisse. Le rescue est quelque chose qui peut vous aider à réduire la sensation.

Après un entretien :

Il est vrai que nous pouvons nous sentir mieux après avoir déposé et parlé de ce qui nous turlupinait.

Il est vrai également que l'on peut repartir d'un entretien les batteries rechargées, la solution trouvée, le ciel dégagé.

Si ce sont ces sentiments que vous ressentez, vous pouvez :

- Ø **Prendre quelques minutes pour remercier la vie** qui vous habite.
- Ø **Vous laisser ressentir profondément le bien-être qui vous habite.**
- Ø **Goûter au dynamisme de vie.**

Quelques moyens peuvent vous aider à prendre conscience de ce positif reçu :

- **Portez** votre attention sur la nature et laissez-vous vous émerveiller en regardant une fleur ou en écoutant le chant d'un oiseau.
- **Faites un bilan** en mettant en relief ce qui a permis votre cheminement. Ceci si vous n'avez pas eu l'occasion de le faire avec votre thérapeute à la fin de l'entretien. C'est un moyen puissant pour intégrer les différentes phases.
- **Visualisez la fin de votre problème.** Pour cela, vous pouvez, par exemple, l'emballer mentalement et l'envoyer sans destinataire vers l'horizon.

Parfois, nous repartons d'un entretien en ressentant un malaise plus ou moins important.

La sensibilité peut être touchée et vous ressentez une douleur persistante.

Le réveil de certains souvenirs peut vous laisser dans une sensation de perte d'équilibre.

Différents sentiments peuvent vous submerger. Ceux-ci ne sont pas dans la colonne des sentiments positifs.

Si c'est ce que vous vivez :

- Ø Suivant l'importance du malaise que vous ressentez, **accueillez votre ressenti** comme quelque chose de normal. (Il est rare que nous sortions de chez le dentiste sans avoir presque aussi mal que lorsque nous nous y sommes rendus ... c'est pareil lors de certains entretiens !)

- Ø **Nommez autant que possible les différents sentiments** qui se bousculent en vous.
- Ø **Revenez au contenu de l'entretien** et laissez se mettre en relief ce qui provoque en vous ce sentiment de perdre l'équilibre. Il ne s'agit pas de continuer seul/e l'entretien, juste de donner sa place aux déclencheurs. Vous y reviendrais lors de l'entretien suivant.
- Ø **Laissez votre voiture là où elle est et prenez le temps de faire quelques pas** jusqu'à ce que la tension diminue. Il peut en effet s'avérer dangereux de prendre de suite le volant.

Vous pouvez également :

- **Vous masser énergiquement les mains et les avant-bras** pour ressentir la circulation sanguine. Ce moyen vous permet de rester présent/e dans la réalité du moment.
- Si vous ressentez de la colère, de la rage et si vous êtes à proximité d'un lieu, disons désertique, (ce peut être l'habitacle de votre voiture, une forêt ou un champ), **n'hésitez pas à crier un bon coup**. Le but n'est pas de décompenser ou de repartir dans ce qui vous fait mal mais de libérer la pression que vous ressentez au niveau du plexus.
- Si vous vous sentez triste, désemparé/e, la nature ou le monde qui vous entoure peut contribuer à vous détourner du sentiment sans pour autant le gommer. **Prenez alors le temps de regarder et de contempler ce qui vous entoure. Acceptez d'en être là où vous en êtes aujourd'hui.**

Une fois chez vous pouvez :

- **Prendre une douche** en laissant l'eau couler sur votre corps et en vous laissant ressentir les bienfaits de la chaleur. Visualisez cette eau comme un baume qui vient prendre soin de vous.
- **Allumer une bougie ou un bâton d'encens et vous relaxer** là où vous vous sentez bien. (Attention cependant à ne pas le faire dans votre chambre à coucher, car vous risquez de vous endormir).
- **Vous écrire une lettre**, celle que vous aimeriez recevoir d'une personne qui vous aime plus que tout.
- **Ecrire une lettre** à la personne, au groupe qui est à l'origine du mal que vous ressentez. Cette lettre, vous ne l'enverrez pas, personne ne la lira. Vous pouvez même la détruire après l'avoir lue.
- **Vous arrêter chez un fleuriste et vous offrir une rose**. Le fait de s'offrir quelque chose de beau contribue à vous permettre de faire la paix avec vous-mêmes.

Conclusion

Toutes les pistes, tous les moyens proposés sont 100% naturels et gratuits.

Tout est à portée de votre main.

Tout est conçu dans le but de vous aider à rester connecté/e au réel, à ne pas vous perdre dans le labyrinthe des sentiments qui peuvent vous submerger lorsque vous vivez un travail sur vous.