

Prendre soin de nos différentes dimensions :

Pour se sentir au mieux dans notre vie, il est important de prendre en compte nos différentes dimensions (physique, émotionnelle, mental, énergétique /spirituel).

Voici quelques propositions :

Avant tout, il nous faut prendre en compte nos 6 sens, qui sont des portes d'entrées, et aussi de communication entre nous et notre environnement. Il est important d'être conscient de la qualité de ce que nous nous proposons, de goûter, sentir, regarder, entendre, toucher, percevoir. Cela va directement influencer ce que nous devenons, d'où l'importance de filtrer (faire le choix) de ce que nous nous proposons.

Maintenant, un petit rappel de nos différentes constructions :

Le Physique : La base de notre vie. Au travers de ce premier plan s'exprime les autres (notre globalité, notre précieuse vie humaine) d'où l'importance de le maintenir en bonne forme, c'est celui dont nous sommes le plus conscient car visible et qui nous permet d'agir directement sur la matière et les autres plans. C'est le niveau de la survie, des besoins essentiels, de la relation à la matière. Les mémoires ancestrales y sont inscrites. Le corps éhtérique en fait parti.

C'est le senti.

Actions par:

- l'alimentation, produite frais, crus de préférence, de saison, dans la mesure du possible bio (éviter les colorants, les produits de synthèse et autres plats préparés et industriel). Ce qui construit le corps.
- l'exercice favorise l'élimination et l'oxygénation. La marche régulière avec de temps en temps un effort plus poussé.
- Constitué à plus de 70% d'eau, il est important de boire en quantité et en qualité chaque jour. l'hydratation permet l'élimination de certains déchets et favorise les échanges intra et extra cellulaires. Les bains froids pour la circulation, les bains chauds pour éliminer par transpiration.
- le repos, sommeil, c'est la récupération physique et psychique ainsi que la réparation du corps.
- la réflexologie, les massages, l'ostéopathie, l'acupuncture, l'hydrothérapie du colon, la naturopathie... mieux comprendre son corps dans son fonctionnement.
- le magnétisme, répare le corps éhtérique.

L'émotionnel : ce qui nous donne souvent la sensation d'être vivant. Les émotions nous font vibrer intérieurement et réagir souvent à l'extérieur. Elles sont avant tout une information sur notre reliance avec ce qui se passe pour nous, le plus souvent nous sommes aveugles à l'information, car nous regardons uniquement l'effet qu'elles produisent, ce qui nous fait réagir au delà de ce que l'on

aurait souhaité avec plus de recul. Elles nous permettent de connaître mieux nos limites. Elles sont gardiennes de notre éveil. Chez les Africain c'est « le théâtre de la comédie humaine ».

C'est le ressenti : donne la couleur au monde.

Actions par:

- la méditation : permet de prendre du recul sur nos actions.
- prendre le temps de la réflexion pour analyser l'action la plus adaptée.
- les élixirs floraux permettent ce recul.
- l'EFT, la kinésiologie, l'EMDR, le décodage biologique, permettent de se libérer des vieux schémas émotionnels.
- art thérapie, les exprimer pour mieux les voir
- yoga, Qi Gong... maîtrise du souffle, du corps, les fait passer à un autre niveau

Le Mental : représenté par la pensée, l'intellect, l'ordonnance des idées, nos schémas, notre conception du monde, nos croyances, nos limites. Il nous permet de nous construire (personnalité) pour être fonctionnel dans ce monde. C'est un peu notre ordinateur de base, il fonctionne avec les programmes que nous lui donnons, d'où l'importance de ce que l'on va lui donner comme élément de réflexion (visuelle, auditive...etc.) comment je me définis, sens de liberté, conscience d'exister. Notre parti créatif si reliait au corps spirituel

C'est l'analyse : donne la forme au monde.

Actions par:

- changer les programmes qui ne sont plus valables.
- méthode ESPERE.
- psychothérapie pour changer les schémas.
- la sophrologie pour mieux contrôler notre mental.
- la méditation pour calmer le flux de nos pensées.
- les sub-personnalités (Hall et Sidra Stone « le dialogue des voix intérieures » ed : souffle d'or), l'hypnose, libère de certaine problématique.
- tous ce qui permet d'exprimer notre créativité, peinture, sculpture, jardiner, cuisiner...

L'Énergétique / Spirituel : c'est le niveau qui correspond à notre ouverture au monde, aux autres, au changement, à notre évolution qui nous incombe. C'est notre intuition, notre créativité, la

communication avec le vivant, l'expression de l'être, la spontanéité, être libre, le non limité, l'inconditionnel. Le sens de percevoir au delà. Notion de vie au delà de la mort (perçue par le mental comme une fin). La notion de spiritualité, de mondes sensibles.

Le sens de la vie, vibration d'amour, intuition, sens subtile.

Actions par:

- la philosophie, les lectures et enseignements qui vont nous ouvrir aux mondes physiques et non physiques.
- thérapie vibratoire par les sons, par les mains, les couleurs, permet un rééquilibrage des centres énergétiques (chakras) ainsi que la ré-harmonisation des différents corps.
- toutes les pratiques orientales : tai chi, Qi Gong, yoga, aikido...orientent l'esprit vers son unité.
- le grand massage thaï, le shiatsu, l'acupuncture régulent le flux énergétique dans les méridiens.
- la méditation.

Tout est toujours en inter-relation et ce découpage n'est là que pour donner une vision de l'ensemble de ce que nous sommes (de manière simplifiée).

Il y a bien d'autres techniques pour chaque niveaux, pratiques, moyens, méthodes, pour prendre soin de soi et de s'aider à se vivre bien.

La vie c'est faire l'expérience de ce qui nous convient et aussi de ce qui ne nous convient pas, pour déterminer vers quoi nous décidons d'aller. Chaque chemin est une compréhension de la Vie, et il est important de bien prendre soin de nous, pour mieux le définir et être en accord avec celui-ci.