



LES  
4  
PILIERS  
DU  
LACHER-PRISE

## TABLE DES MATIÈRES

Table des matières

<i>PREAMBULE</i> .....	4
<i>LE CHEMIN A SUIVRE</i> .....	7
<i>LE LÂCHER-PRISE</i> .....	8
<i>LA PORTE D'ENTRÉE</i> .....	10
<i>SORTIR DE L'IGNORANCE</i> .....	12
<i>LE DÉPART</i> .....	16
<i>LA LOI DE L'ÉQUILIBRE</i> .....	18
<i>LA MALADIE</i> .....	20
<i>1<sup>er</sup> PILIER : ALIMENTATION</i> .....	23
<i>2<sup>ème</sup> PILIER : ACTIVITÉ</i> .....	29
<i>3<sup>ème</sup> PILIER : RESPIRATION</i> .....	34
<i>4<sup>ème</sup> PILIER : GESTION DES ÉMOTIONS</i> .....	36
<i>CONCLUSION</i> .....	40

*Ce n'est pas le ciel qui tranche prématurément le fil de la vie des hommes. Ce sont les hommes qui, par leurs égarements, s'attirent eux-mêmes la mort au milieu de leur vie. (Mong Tseu)*

## PREAMBULE

*L'homme ne souhaite pas volontairement s'égarer.*

*Bien au contraire, au plus profond de chaque individu, c'est le désir de bien faire qui prime.*

*Mais voilà, être en bonne santé ne rapporte pas d'argent et ça, c'est aller contre le système mis en place.*

*J'affirme que je ne peux pas être moi-même tant que mes actes sont conditionnés par les lobbys financiers, agro-alimentaires et pharmaceutiques.*

*Attention je ne jette pas la pierre sur ces différents secteurs d'activités mais sur les individus qui, par l'attrait du pouvoir et de l'argent, l'orgueil et la cupidité, déversent sans égard leurs poisons destructeurs et mortels.*

*Bien sûr que je ne peux empêcher cette manipulation, tant le mécanisme mis en place est complexe, mais avoir conscience d'être une marionnette me permet de choisir entre poursuivre dans cette voie destructrice ou bien couper tous ces fils et exprimer ce que je suis tout simplement.*

<http://lebonheurenmarche.fr>

*Il suffit de prendre un peu le temps d'observer autour de nous. La terre, l'eau et l'air sont pollués. La terre sur laquelle nous vivons se meurt peu à peu et malheureusement, de plus en plus rapidement.*

*Qui peut changer ça ? Si ce n'est nous les êtres humains. Mais alors, pourquoi ne faisons-nous rien ou plutôt, pourquoi laissons-nous faire cela sans réagir ?*

*La réponse est simple mais malheureusement pas très plaisante à entendre. Nous sommes devenus des êtres programmés, conditionnés et manipulés pour n'accomplir que 3 tâches :*

***Obéir, Produire et Consommer.***

*L'enjeu du message que j'essaie de faire passer, n'est pas que personnel. Mon comportement a un impact direct sur ma santé, sur mon environnement et mes relations humaines.*

*C'est pourquoi j'ai choisi et j'encourage toute personne à s'orienter vers ce choix, une vie simple et saine pour un monde meilleur.*

*Bien sur ce message est le mien, je dévoile ici ma vision et ma compréhension des choses qui m'entoure. J'en assume donc toute la responsabilité et si dans les exemples qui vont suivre, je cite des*

*noms, ce n'est pas évidemment pour remettre sur le dos de quelqu'un d'autre les propos tenus, mais c'est juste pour remettre à César ce qui appartient à César. Le fait même de les citer montre que je partage leurs avis.*

*Bien que je dénonce quelques faits plutôt dramatiques, ce petit manifeste n'est pas un coup de gueule, ce n'est pas non plus l'expression d'un ras-le-bol, c'est même tout le contraire.*

*Mon message s'adresse à ceux qui aspirent sincèrement à la recherche d'un bien-être, tant sur le plan de la santé que sur le plan relationnel. Ceux qui ont le désir de se faire du bien pour être en mesure de faire le bien autour d'eux. J'insiste sur le fait de commencer par se faire du bien pour le faire ensuite aux autres.*

*Je ne peux donner que ce que j'ai, ou bien encore, je ne peux pas soigner l'autre avec les mains sales. Je sais par expérience, que de nombreuses personnes ont réellement le souhait de vouloir aider celui ou celle qui souffre à côté, mais il leur faut d'abord régler leur propre problème, trouver la paix en eux et développer leur amour inconditionnel avant toute chose.*

*C'est ce que je vais m'appliquer à expliquer maintenant, c'est-à-dire les bases essentielles afin que chacun puisse parvenir à cet état qu'est le lâcher-prise.*

### *LE CHEMIN A SUIVRE*

*Mon souhait est de voir de plus en plus de personnes réussir, s'épanouir, aimer et être aimé. Alors quel que soit le nom que tu mets sur ton objectif, en prenant ce chemin que je te propose tu vas suivre la voie du milieu et celle du cœur.*

*Ces deux voies sont pour moi une seule et même voie, je ne trouve pas de mot pour décrire cette voie unique mais c'est celle sur laquelle je m'élève. C'est l'alchimie entre la sagesse et l'amour.*

*Je vais t'indiquer une direction, je vais t'accompagner sur un chemin. Ce chemin te laisse ton libre arbitre et c'est selon tes propres ressentis que tu avanceras à ton rythme.*

*Je vais donc aborder les 4 piliers du lâcher-prise mais avant il me faut t'éclairer sur ce que j'entends par lâcher-prise. Parce que bien que ce terme soit beaucoup employé, peut-être n'entendons-nous pas la même chose.*

## LE LÂCHER-PRISE

*Eveil, illumination, réalisation de Soi ou encore lâcher-prise ne sont que des mots qui désignent un même état, celui de la pleine conscience.*

*C'est être dans l'unité fondamentale, ici et maintenant.*

*Et pour être un peu plus concret voyons les bienfaits du lâcher-prise. C'est d'abord moins de stress, moins de tensions, moins de douleurs, moins de conflits.*

*C'est une meilleure digestion, meilleure santé et meilleure relation.*

*C'est être capable de prendre de meilleures décisions, de s'adapter, de vivre l'instant présent, c'est plus de réussites, c'est s'épanouir, trouver sa raison d'être, c'est aimer.*

*C'est d'après mon expérience que je t'indique une direction à suivre qui te mènera à coup sûr à ce résultat.*

*Je ne prétends pas détenir la vérité absolue et bien d'autres personnes y sont parvenues en empruntant un autre chemin. Mais dans la forme seulement,*



*parce que l'énergie commune à toutes ces voies, reste  
l'Amour.*

*S'éveiller ou lâcher-prise commence par ouvrir les  
yeux et sortir de l'ignorance.*

*Je me dois quand même te rappeler une chose qui  
peut avoir son importance. Si ce que tu vis t'apporte  
satisfaction et bonheur alors ne change rien à ta vie,  
à tes habitudes.*

*En revanche, si tu te retrouves dans ma vision des  
choses alors je t'invite à expérimenter par toi-même  
les quelques petits conseils que je vais te donner.*

*Je disais qu'illumination, réalisation de Soi ou tout  
simplement éveil, cela désigne un état de pleine  
conscience. Des années et des années de pratiques  
spirituelles peuvent ne pas aboutir à cela.*

*Pourquoi ? Parce que l'Être spirituel, que nous  
sommes, est intégré dans la matière et pour parvenir  
à avancer sur ce chemin, la porte d'entrée en est le  
corps.*

*Quelques soient les efforts en spiritualité, en  
psychologie, en énergétique, si tu ne commences pas  
par prendre en considération ce dont a besoin ton  
corps, tu ne parviendras jamais à cet état.*

## LA PORTE D'ENTREE

*Ok, maintenant tu sais que la porte d'entrée du chemin sur lequel je t'invite à me suivre c'est ton corps. C'est la première étape, prendre conscience que tout dans ta vie passe pas le corps que tu as reçu à la naissance, que tu dois entretenir pour aller jusqu'au bout de ta vie terrestre.*

*La deuxième étape est de trouver la clé qui permet de franchir cette porte. Ne cherche pas, la clé c'est la connaissance. Apprendre à te connaître, connaître le fonctionnement de ton corps va t'amener à être convaincu que ta vie t'appartient et cette conviction va te pousser à l'action et c'est tes propres actions ou expériences qui vont te libérer de ton conditionnement et ainsi parvenir à la vie que tu auras choisie.*

*Et oui, nul ne peut s'éveiller en restant dans l'ignorance et cette ignorance est maintenue par un système s'appuyant sur la peur. Je pense qu'apprendre à connaître son ennemie est le meilleur moyen pour le vaincre.*

*Comment le système te maintient-il dans la peur ?*

*Tout simplement en te coupant de ton état naturel, de ton alimentation naturelle et en te soumettant continuellement à de multiples stimulations provoquant un stress permanent.*

*De multiples techniques, en développement personnel, en pratique de bien-être, apparaissent sur le marché. Elles sont toutes plus chères les unes que les autres, elles portent des noms de plus en plus complexes et exotiques, les salons de bien-être fleurissent partout et malgré tout cela, les gens ne parviennent pas à régler leurs problèmes.*

*Bien sûr nous obtenons quelques améliorations ici et là mais, ensuite, le mal-être revient, alors nous passons à une autre technique et ainsi de suite.*

*Je répète donc, ton corps physiologique est la porte d'entrée à ton éveil.*

*Pour entretenir ce corps, voilà maintenant les 4 piliers sur lesquels tu dois t'appuyer.*

*1<sup>er</sup> pilier : Alimentation*

*2<sup>ème</sup> pilier : Activité physique*

*3<sup>ème</sup> pilier : Respiration*

*4<sup>ème</sup> pilier : Gestion des émotions*

## SORTIR DE L'IGNORANCE

*Avant d'attaquer le cœur du sujet, je vais te citer quelques exemples sur ce qui se fait pour nous maintenir dans un état de dépendance physique.*

*Commençons par les vaccins. Dès notre plus jeune âge tout est fait pour vacciner nos enfants. Il est très compliqué aujourd'hui de refuser de faire vacciner son enfant. Pourtant, voici ce qu'à déclaré le Dr Blaylock, neurochirurgien, nutritionniste et spécialiste du cancer.*

*Il y a suffisamment d'informations et de connaissances en neuro-immunologie qui soulèvent de sérieuses questions concernant la sagesse d'injecter des vaccins à des enfants de moins de 2 ans. Notre cerveau possède son propre système immunitaire, séparé du reste du corps. Quand vous êtes vacciné, les cellules immunitaires spécialisées du cerveau, les microglia, sont activées. De multiples vaccinations en peu de temps sur-stimulent la microglia, causant ainsi la formation d'une variété d'éléments toxiques -excitotoxines, protéases,*

*radicaux libres - qui endommagent les cellules du cerveau et leurs connections synaptiques.*

*Poursuivons dans la lancée et parlons d'une maladie qui prend beaucoup d'ampleur et qui rapporte énormément d'argent.*

*Je te parle de la maladie d'Alzheimer. D'un côté nous avons la maladie qui gagne du terrain, et d'un autre côté nous avons une consommation de plus en plus importante en antidépresseurs.*

*Je suis certain que tu connais, dans ton entourage des personnes qui ont pris ou prennent régulièrement du xanax, du lexomil, du tranxène, du valium ou du myolostan.*

*Toutes ces petites merveilles, très rentables, font parties de la famille des benzodiazépines.*

*Tout le monde sait depuis longtemps que ces médicaments provoquent une forte accoutumance mais en plus, depuis quelques années, après différentes études, il a été démontré que ces médicaments ont un lien direct dans le développement de la maladie d'Alzheimer, mais chut !!!*

*Abordons un autre sujet, celui de l'alimentation.*

*Heureusement nous avons des scientifiques qui surveillent ce que nous mangeons pour notre sécurité.*

*Une étude toute simple est partie du fait de respecter les recommandations des scientifiques auprès de jeunes enfants de 10 ans sur une journée seulement.*

*Suivant les recommandations officielles, les enfants ont eu droit au petit déjeuner, à un en-cas, au déjeuner, au goûter et au dîner.*

*Ils ont eu leurs rations de 3 produits laitiers et leurs 5 fruits et légumes. La particularité de cette étude était d'acheter les produits en hypermarchés.*

*Il s'est avéré qu'après une journée seulement, chaque enfant avait absorbé 128 résidus chimiques, 36 pesticides, 5 cancérigènes, 42 cancérigènes suspectés et 37 perturbateurs hormonaux.*

*Ce ne sont là que quelques exemples bien sûr, mais il me semble important d'en parler parce qu'il est impossible, à mon avis, de parvenir à un véritable lâcher-prise si tu continues à polluer ton organisme.*

*Etant manipulé et conditionné depuis ton enfance, il est normal que tu t'égares et que tu sois ainsi confronté à la maladie, à la misère et à la violence.*

*Les gens heureux ne sont jamais méchants (proverbe danois).*

*En prenant conscience de tout cela il t'est plus facile de t'y opposer. Alors oui, toi aussi tu vas me dire que le lâcher-prise c'est accepter les choses ! Et je te répondrais qu'être dans le lâcher-prise permet d'accepter ce qui est, mais, à partir du moment où cela va dans le sens de la vie, de sa préservation et de l'amour.*

*Lorsque ce qui est n'est qu'un ensemble d'actes malveillants de quelques individus, orientés vers la destruction et la cupidité, alors ton devoir est d'ouvrir les yeux et de corriger tout ce qui est en ton pouvoir.*

*Tu dois te demander pourquoi je passe par des exemples pareils pour aborder le lâcher-prise ?*

*Tout d'abord parce que mes 24 années d'expériences et mes connaissances qui s'accumulent au fil du temps, m'ont appris que tout est lié, ce n'est pas une simple théorie mais une vérité absolue.*

*D'autre part pour être efficace il faut aborder le sujet sous toutes ses facettes. Je ne peux pas te parler de lâcher-prise sans parler de santé et maladie.*

*Sais-tu que la maladie n'est autre que le cri d'alarme de ton corps pour te dire qu'il ne supporte plus le conditionnement dont tu es l'objet qui vient de l'extérieur, alors que la santé que tu vas retrouver*

*ou l'état de lâcher-prise que tu vas atteindre part de l'intérieur.*

*Donc, pour inverser la vapeur et sortir de ce piège destructeur, il ne faut pas vouloir changer le monde ni vouloir changer les autres mais commencer par se changer soi-même.*

*Je suis certain que tu as le désir d'être libre, indépendant(e), épanoui(e), aimant(e) et heureux(se) !*

*Alors par où commencer ?*

### *LE DEPART*

*Tout va partir de ton intention. C'est elle qui va orienter la direction de ton voyage intérieur en te donnant l'impulsion nécessaire.*

*Attention ! L'intention doit être sincère et surtout pas dans un but égoïste.*

*Comme pour toute recette de cuisine, il va te falloir te procurer quelques ingrédients indispensables.*

*Pour sortir de ton conditionnement il va te falloir de la discipline qui, par la suite, deviendra juste une nouvelle manière de vivre. A cela s'ajoute deux ingrédients complémentaires, la persévérance et la*



*patience, car c'est par la pratique et les répétitions que viendront les résultats.*

*Tu as été trompé par la manipulation de masse, tu as pris des habitudes depuis ton enfance et surtout tu es entouré de personnes qui sont encore dans l'illusion.*

*Tout cela fait que reprendre ta vie en main va être dérangent voir incompréhensible pour certain, alors ne voyant pas de résultat arrivé rapidement tu vas être pris de doute. Voilà le troisième ingrédient que tu vas devoir développer, la foi.*

*Pour cela garde toujours à l'esprit que le plus grand des voyages commence toujours par un premier pas.  
(Lao Tseu)*

*Les préparatifs étant terminés, je t'invite maintenant sur <http://lebonheurenmarche.fr> à me suivre sur cette voie du milieu et du cœur.*

*Avec Le Bonheur en Marche, tu découvriras que le bonheur est la voie, ce n'est pas un objectif mais bien une manière de vivre. Quelle que soit la vision ou la définition du bonheur pour chacun, une chose est sûre, ce bonheur passe par une loi universelle :*

## LA LOI DE L'ÉQUILIBRE

*C'est cet équilibre qui préserve la santé et c'est par la santé que nous sommes libres et vivons le bonheur.*

*Une bonne santé offre une liberté dont peu de gens prennent réellement conscience, jusqu'à ce que la santé s'en aille.*

*Chacun d'entre nous possède un corps et c'est grâce à lui qu'il va vivre ses expériences et à fortiori connaître le bonheur.*

*Le seul moment dans lequel tu peux faire quelque chose c'est maintenant et le seul endroit c'est ici.*

*Ton corps se place exactement à ce carrefour du temps et de l'espace, voilà une autre raison pour faire de ton corps la porte d'entrée de ce chemin que je t'invite à suivre.*

*Tu dois prendre soin de ton corps, sur la voie du milieu il est recommandé de ne jamais aller dans les extrêmes, aussi il te faut respecter la loi de l'équilibre.*

*Pour bien comprendre ce principe de base, prends le temps d'observer la nature.*

*Quand il y a trop de soleil alors survient la sécheresse qui peut engendrer le manque d'eau et de nourriture. Trop de chaleur finit par provoquer des incendies, des brûlures...*

*Quand il y a trop d'eau alors survient les inondations, la destruction des cultures et des habitations. Un excès de froid amène des tensions, des rigidités et des cassures.*

*Pour prendre soin de ton corps, tu dois être vigilant et surtout être à son écoute. Il est ton meilleur allié.*

*Pourquoi de nos jours est-ce si difficile de fonctionner de cette manière ?*

*Il y a très longtemps, en 417 avant J.C., Hippocrate affirmait déjà, en ce qui concerne la médecine, tout d'abord ne fait pas de mal, que ta nourriture soit ta médecine.*

*Aujourd'hui avec ce que nous consommons dans nos hypermarchés les choses sont plus difficiles. D'autant plus, les médecins qui prêtent le serment d'Hippocrate, leur devise est complètement différente.*

*Elle est surtout faite pour servir le lobby pharmaceutique à chaque maladie, son médicament. Nous sommes loin du message d'Hippocrate, alors comment est-ce possible ?*

*Tout simplement parce que ce sont les industries pharmaceutiques qui financent les programmes de formation des écoles de médecine en plaçant dans les cours les remèdes appropriés à chaque symptôme.*

*N'oublies jamais que l'état naturel de ton corps c'est la santé. Il faut arrêter de croire qu'il est normal d'être malade à cause de l'âge, à cause de la pluie, du froid etc...*

*Quand tu ne nuis pas à ton corps alors ce dernier tend naturellement vers la santé.*

### *LA MALADIE*

*Maintenant abordons le côté complémentaire de la santé, c'est-à-dire la maladie. Je dois faire un peu le point sur ce sujet car l'un ne va pas sans l'autre, rappelle-toi qu'il s'agit de suivre la loi de l'équilibre.*

*Il faut bien comprendre ce qu'est véritablement la maladie et non ce que les laboratoires pharmaceutiques veulent bien nous faire croire.*

*Voici ma vision des choses. La maladie n'est que l'expression que le corps a choisi pour te faire comprendre que le déséquilibre qui s'est installé n'est plus gérable pour lui et qu'il te faut l'aider afin de retrouver la santé.*

*Vouloir faire taire le corps par tous les moyens mis en vente par l'industrie pharmaceutique, ne fait que créer un déséquilibre encore plus grand et en plus cela provoque très souvent une dépendance de plus en plus forte aux remèdes miracles, ce qui rapporte quelques milliards dans les poches d'actionnaires peu scrupuleux.*

*Ton corps a tout ce qu'il faut en lui pour assurer sa survie mais encore faut-il l'aider.*

*Quand il s'exprime, par l'intermédiaire de la maladie, il faut commencer par arrêter de le surcharger de produits nocifs et de travail énergétique trop lourd pour lui.*

*Il te faut lui donner un petit coup de main pour le nettoyer et ensuite passer au stade de renforcement de sa force vitale. Il te faut lui faire confiance.*

*Sur mon blog <http://lebonheurenmarche.fr> je parle de l'origine des maladies, je t'invite, si ce n'est pas déjà fait, à aller le lire.*

*Au niveau de l'organisme, le déséquilibre provient d'un excès de toxines.*

*Ensuite, l'évolution de la maladie prend plusieurs directions (symptômes) selon le message à faire parvenir.*

*Les personnes qui souffrent de cette vie matérialiste, ont tendance à rejeter cette vie pour une vie spirituelle. Comme le présent me déplaît, je me réfugie dans une vie idéologique. Je communique avec des êtres invisibles etc...*

*Aux risque de déplaire aux chercheurs de vérité qui font de longs voyages, pratiquent des techniques plus exotiques les unes que les autres, le voyage est ici et maintenant et seul ton corps s'y trouve.*

*Prends conscience que ton corps est ton allié, c'est l'enveloppe qui protège ce que tu recherches alors commence par apprendre à le connaître, découvre son mode de fonctionnement et ici et maintenant aime ton corps.*

*Ne compte sur personne d'autre que toi-même pour préserver cet équilibre dont je te parle. Tu ne trouveras jamais de remède miracle, de produit magique. Seul ton sens des responsabilités, ta*

*discipline, ta patience et ta confiance t'emmèneront à ce résultat.*

*Je te disais plus haut que l'origine du déséquilibre dans l'organisme est un excès de toxines, appelé aussi toxémie.*

*Deux familles de toxines, celles qui proviennent naturellement du travail du corps, ce sont les déchets issus du travail de tes cellules, elles s'appellent les toxines dites endogènes.*

*L'autre famille prend sa source de l'extérieur, dû à une mauvaise alimentation, diverses pollutions et aussi de notre comportement, elles se nomment les toxines dites exogènes.*

*L'excès de toxines ou le déséquilibre se crée lorsque l'apport de toxines est supérieur à la capacité d'élimination. C'est purement mathématique.*

### *1<sup>er</sup> PILIER : ALIMENTATION*

*Pour faire simple et concret, une règle à respecter impérativement : Ne pas nuire.*

*Ce qui veut dire, que l'aliment doit être physiologiquement adapté à ton organisme.*

*Heureusement étant omnivore cela te laisse une grande palette de choix.*

*Je ne milite pas pour tel ou tel régime, j'utilise les régimes comme les médecins utilisent les médicaments.*

*Il faut savoir que ce n'est pas ce que nous mangeons qui nourrit notre corps mais ce qui est absorbé, c'est-à-dire ce qui traverse la paroi intestinale.*

*Ca implique que les intestins doivent être en bonne santé. Ce sujet précis ne fait pas parti de ce livre alors si tu souhaites en savoir plus ou être suivi dans cette démarche, je t'invite à me contacter et aller visiter mon blog <http://lebonheurenmarche.fr>*

*Nos cellules se nourrissent par le biais de ce que les aliments leur apportent. Vitamines, oligo-éléments, minéraux, énergie, oxygène.*

*Pour un apport optimal et sans produit chimique, la logique veut de choisir sa nourriture dans des produits frais, locaux, non traités, de saison et surtout variés.*

*Avec comme base, des fruits et des légumes.*

*La cuisson élimine énormément de ces nutriments. Plus la température est élevée et moins il reste de nutriment. La cuisson qui préserve le plus est la*



*cuisson vapeur. Ne pas hésiter à manger cru tout ce que tu peux.*

*Je n'interdis pas de manger de la viande mais encore faut-il trouver un éleveur qui n'empoisonne pas ces bêtes.*

*Pour une meilleure santé, je dois quand même dire que manger de la viande rouge une fois tous les 10 ou 15 jours est bien suffisant.*

*Avec l'alimentation vient la boisson, et bien sûr en tête de liste arrive l'eau. 1,5 l par jour est une quantité raisonnable à modifier selon l'activité également.*

*Une autre boisson est le vin rouge. Petite info, un vin rouge normal contient 45 additifs, un vin bio n'en contient que 35 et un vin nature lui n'en contient aucun. Je te laisse faire ton choix.*

*Le vin n'est pas dangereux pour la santé si c'est avec modération. 2 ou 3 verres par jour pendant les repas ont des bienfaits sur la santé.*

*Le vin rouge protège le cœur et les vaisseaux, il diminue le mauvais cholestérol en l'empêchant de se déposer et il fluidifie le sang. C'est un antiagrégant plaquettaire, un anti-allergique, un anti-inflammatoire et il protège les fibres de collagène.*

*En revanche je te déconseille le vin rouge si tu es sujet à de l'hyperacidité (brûlures d'estomac, gastrite, ulcère) ou si tu souffres de troubles veineux (hémorroïdes, varices).*

*L'alimentation dont je viens de te parler concerne surtout le corps physique mais tu es fait d'autres corps.*

*Pour le corps énergétique, pour le nourrir et bien c'est simple et pas cher, essaie d'être le plus souvent possible en contact avec la nature, cette dernière par les différents éléments, la terre, l'eau, l'air, le soleil, te rechargera tes batteries.*



*Passons à la nourriture de l'esprit. Là encore c'est simple, mais faut-il utiliser les 3 ingrédients que je t'ai cité plus haut. Discipline, patience et foi. Concrètement des exercices simples à faire quotidiennement et qui durent que quelques minutes te permettront d'y arriver.*

*Tu peux apprendre ces exercices dans les ateliers, les week-end ou bien encore les séjours initiatiques que je propose.*



*Tu trouveras toutes les infos sur*

*<http://lebonheurenmarche.fr>*

*Avec l'alimentation, je dois aussi te parler de l'environnement ou l'ambiance comme tu préfères.*

*Il n'y a pas que ce qui est dans ton assiette qui compte mais aussi la manière dont tu te nourris. Il te faut, de préférence, un cadre agréable, une ambiance détendue.*

*Il ne faut pas oublier que le repas est un moment de partage, de convivialité et c'est quand même un acte sacré qui nourrit ton corps. Mange de manière consciente et prends le temps de bien mastiquer.*

*Bien se nourrir peut paraître compliquer quand on est habitué au fast-food, les plats tout prêts, mais si tu regardes bien, il te suffit de prendre de nouvelles habitudes qui petit à petit deviendront une manière nouvelle et saine de te nourrir.*

*Passer un peu de temps à préparer le repas au lieu de passer du temps devant l'ordinateur ou la télévision, il n'y a rien de compliquer à cela.*

*Il suffit de le vouloir et si en plus tu es en couple, alors préparer le repas ensemble est encore bien plus agréable.*

*Une chose essentielle à ne pas oublier, en tout cas à laquelle j'attache de l'importance, c'est de se faire plaisir !*

*Si tu fais un écart, ce n'est pas grave, profite du moment présent et le lendemain tu laisses ton corps tranquille en mangeant léger voir même un jeûne de 24 h. Il t'en sera reconnaissant.*

*Cette façon de s'alimenter à plusieurs avantages. Tout d'abord elle apporte au corps tous les nutriments dont il a besoin pour fonctionner.*

*Les intestins pourront faire leur travail dans les meilleures conditions, le sang ne sera pas surchargé, le foie pourra accomplir ses travaux de transformations, stocker et éliminer ce qui ne sera*

*pas utilisé. Chacune des cellules de l'organisme sera donc correctement nourrie et sera au maximum de sa capacité.*

*Ton corps étant à son potentiel maximal, il sera en mesure d'évacuer les toxines vers les émonctoires et ceux-ci pourront effectuer leurs tâches au mieux. L'équilibre est préservé tant que l'apport de toxines reste inférieur à la capacité d'absorption et d'élimination du corps.*

*Nous ne pouvons pas empêcher l'apport de toxines, mais nous pouvons faire en sorte de limiter la quantité qui arrive et surtout stimuler l'élimination.*

## 2<sup>ème</sup> PILIER : ACTIVITE

*Tu connais sûrement l'adage : Tout n'est que changement, rien ne se crée, rien ne se perd tout se transforme.*

*Pour le bon fonctionnement de l'organisme, le corps utilise les nutriments qui lui sont apportés, les transforment, les utilisent et en stockent une partie en vue d'une utilisation prochaine. De manière consciente et inconsciente, ton corps est en permanence en activité.*

*Que ce soit les battements de ton cœur, ta respiration, les mouvements du système digestif ou le travail du foie, ton corps utilise une partie de ce qu'il absorbe et une autre quantité est stockée, pour faire des réserves en cas de coup dur mais aussi parce qu'il manque d'activité physique.*

*Le fonctionnement de ton corps t'oblige à avoir une activité physique et ce, de manière régulière afin d'épurer les stocks.*

*Chacun va choisir l'activité qu'il préfère, je ne vais donc pas t'en conseiller une plutôt qu'une autre. A titre d'info, j'ai choisi ce que j'aime, c'est-à-dire, la marche, la via ferrata, le vtt, le footing, le qi qong, le canoë.*





*Comme tu peux voir la palette est large. Si tu fais partie des gens qui se disent non sportif alors tu peux quand même bouger un peu.*

*Prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur ou les escalators, faire des petites distances à pied au lieu de prendre la voiture, prendre 10 minutes par jour pour faire quelques mouvements qui feront travailler l'ensemble de ton corps, seront toujours bénéfiques. Exercices que tu peux apprendre au cours d'un de mes ateliers. Pour plus d'infos <http://lebonheurenmarche.fr>*

*N'oublie pas la règle d'or, ne pas nuire, alors si tu ne pratiques aucune activité c'est malsain mais si tu pratiques trop d'activités, ce le sera aussi.*

*L'activité régulière va oxygéner ton corps, accélérer le rythme cardiaque, ce qui va non seulement muscler ton cœur mais aussi améliorer la circulation*

*sanguine. C'est l'activité physique qui met en mouvement le circuit lymphatique, celui qui transporte les toxines vers les émonctoires.*

*L'activité va donc stimuler les émonctoires.*

*L'oxygénation, voir l'hyper-oxygénation provoquée par l'activité physique va calmer le système nerveux et aura pour conséquence de créer une véritable détente, un sentiment de relaxation et de bien-être.*

*Pour ceux qui souhaitent se lancer dans la marche, sur plusieurs jours, je propose également des séjours.*

*Voir <http://lebonheurenmarche.fr>*

*Comme avec l'alimentation j'ai parlé de la boisson et bien avec l'activité vient le repos. Là je parle du sommeil.*

*C'est un moment capital pour l'entretien de ton corps. Les travaux de nettoyage, de détoxination se font au cours de ton sommeil où toutes les activités de ton organisme sont mises au repos.*

*Ton corps, pendant que tu dors, va chercher, regrouper et conduire les toxines vers les portes de sorties afin que le lendemain l'élimination se fasse.*

*Il va dans un premier temps s'occuper de ses propres toxines, les toxines endogènes puis il s'occupera des autres toxines provenant de ton alimentation, de ton comportement et des différentes pollutions.*



*En plus du nettoyage, la nuit le corps se recharge en énergie s'il a été bien nourri et bien entretenu.*

*Au niveau physiologique, c'est la glande pinéale, qui, dès que l'intensité lumineuse diminue, sécrète la mélatonine, l'hormone du sommeil, qui va se diffuser dans l'organisme afin de le mettre au repos pour laisser la place au nettoyage.*

*Les lumières artificielles, agressives comme la télévision, l'ordinateur et autre luminaire, empêchent la glande pinéale de sécréter son hormone et le corps ne se prépare pas au sommeil.*

*Et comme le sommeil ne vient pas alors tu prends des cachets ou tu trouves une activité à faire et c'est un cercle vicieux sans fin, au détriment de ta santé.*

*Pour trouver le sommeil, il suffit d'avoir une alimentation saine et une activité physique dans la journée. Le soir il est préférable de se coucher avant 23 heures et au coucher prendre le temps de se détendre, de se relaxer.*

### 3<sup>ème</sup> PILIER : RESPIRATION

*Ce pilier est très important car c'est lui qui va faire le lien entre ton corps, que tu entretiens avec ton alimentation et ton activité physique, et ton esprit que j'aborderai après avec le 4<sup>ème</sup> pilier.*

*Respirer est naturel, voir vital et tout le monde sait respirer. Mais te concernant, en es-tu vraiment sûr ?*

*Lorsque je fais faire des exercices de respiration consciente, les gens sont surpris de voir combien ils ne savent pas respirer. Voir mes ateliers sur*

*<http://lebonheurenmarche.fr>*

*La respiration stimule le cœur en intervenant directement sur son rythme. L'inspire accélère les battements alors que l'expire les ralentis.*

*Plusieurs autres avantages découlent directement de la respiration. L'augmentation de la capacité pulmonaire, stimulation de la circulation sanguine, décongestionnement du poumon et du foie, effet vivifiant sur l'organisme, stimulation de la combustion des graisses et participation à l'équilibre chimique du corps.*

*Tout cela pour l'aspect physiologique, mais les effets de la respiration vont plus loin sur l'aspect émotionnel car elle calme voire même pour certains stoppe l'activité du mental. Ce qui nous permet de mieux travailler sur la gestion des émotions. Voici le lien entre le corps et l'esprit.*

*Etre heureux ou malheureux dépend pour une grande part d'une bonne ou d'une mauvaise respiration. (Dr G. Wou, cardiologue à l'Université de Shanghai).*

*L'emplacement et le rythme de ta respiration t'indique dans quel état tu es et si tu prends le temps de l'observer et d'apporter la correction adéquate alors tu parviendras de plus en plus au lâcher-prise.*

*Une respiration qui se place naturellement au niveau du ventre indique une attitude calme, posée, détendue. Ta respiration est ample, profonde alors tu es dans l'harmonie.*

*Maintenant si ta respiration est haute, au niveau de la poitrine, qu'elle est superficielle, bloquée, rapide, courte, saccadée ou spasmodique alors elle t'indique que tu es dans un état émotionnel fort.*

*Avec une telle respiration tu vas agir selon tes émotions et cette réaction va entraîner une réaction en chaîne et ta respiration sera toujours placée en haut.*

*Lorsque tu es dans cette situation, il te suffit de faire de grands expires, comme pour bien vider les poumons, tu forces sur l'expire et laisse l'inspire se faire toute seule, et tu verras au bout de quelques minutes ta respiration descendre et s'installer au niveau du ventre.*

*Tes émotions seront redescendues également et tu pourras faire face de manière plus posé et équilibré.*

#### *4<sup>ème</sup> PILIER : GESTION DES ÉMOTIONS*

*Je ne peux évidemment pas parler des émotions sans te parler d'amour. Une étude scientifique a fait l'expérience sur des personnes amoureuses et d'autres non.*

*Ils ont constaté que les personnes amoureuses développaient plus de cellules que les autres. Nos cellules, tes cellules sont réceptives et stimulées par l'amour, et ce qui est fabuleux c'est que la science peut le prouver.*

*Bien sûr elle n'explique pas comment l'amour stimule les cellules mais voir que nos cellules se reproduisent plus facilement sous l'influence de cette énergie, c'est un grand pas !*

*Nous ne pouvons plus nier aujourd'hui que nos émotions ont un impact réel, physiologique sur notre organisme donc sur notre santé.*

*Faisons maintenant connaissance avec les émotions.*

*Elles naissent de nos pensées. Une pensée est une émission d'énergie, donc l'émotion sera elle aussi une énergie.*

*Chaque émotion à son taux vibratoire énergétique propre. C'est cette vibration, ou plutôt son rythme qui aura un impact sur notre organisme.*

*Pour faire simple, oui j'aime la simplicité, divisons en deux familles les émotions. Disons qu'il y a d'un côté les émotions positives et de l'autre les émotions négatives.*

*Pour les premières nous retrouvons l'amour, l'espoir, la compassion, le respect, la bonté, la générosité, la bienveillance, la douceur, l'écoute, le pardon et bien d'autres encore.*

*Les vibrations qu'elles dégagent régénèrent nos cellules, nos glandes sécrètent plus d'hormones, elles rechargent nos batteries qui sont les glandes surrénales. Elles détendent le corps qui se libère des tensions, facilitent la circulation des liquides, nourrissent mieux les organes et facilitent l'élimination.*

*Dans l'autre famille dites négative, nous trouvons la colère, la peur, la culpabilité, l'obsession, la tristesse, la mélancolie, l'hystérie, la jalousie, la méchanceté...*

*Entretenir ces émotions, en gardant ta respiration dans la partie haute du corps, cela va entraîner un affaiblissement des cellules.*

*Alors un état d'anxiété va naître qui va engendrer un manque de confiance qui à son tour va t'entraîner dans un état dépressif.*

*Evidemment l'effet domino ne s'arrête pas là puisque de cet état dépressif va apparaître un dysfonctionnement fonctionnel (insomnie, problème de poids...), ce qui, en entretenant toujours ces mêmes émotions, va se transformer en un dysfonctionnement organique (maladie digestive, cardio-vasculaire...).*

*Plus de détails sur l'aspect physiologique sur <http://lebonheurenmarche.fr>*

*Ces émotions deviennent négatives quand elles sont bloquées, entretenues et non exprimées. Comme pour les toxines qui doivent être éliminées du corps, ces émotions doivent l'être aussi afin de ne pas se laisser empoisonner.*

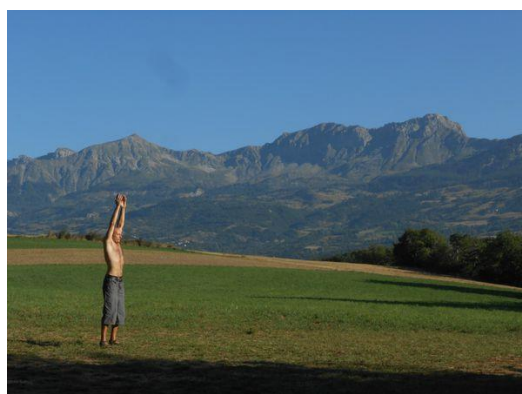
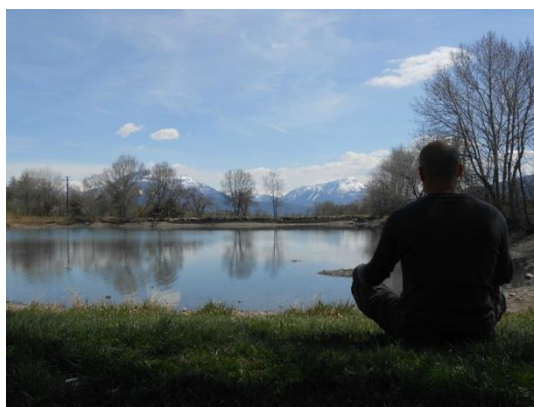
*Un déblocage émotionnel peut se faire dans l'un de mes ateliers, voir <http://lebonheurenmarche.fr>*

*Autrement pour toi qui me lis, je peux te donner quelques pistes que tu pourras explorer.*

*Tout d'abord, je conseillerai la méditation qui est un très bon moyen de travailler sur ses émotions et les faire partir. Ensuite toute activité dans laquelle tu te sens bien, détendu et présent.*

*En ce qui me concerne, marcher, me retrouver dans la nature me fait beaucoup de bien.*

*Une petite série d'exercices que je pratique quotidiennement, faciles, me prenant que très peu de temps et très agréables me font aussi un bien fou !*



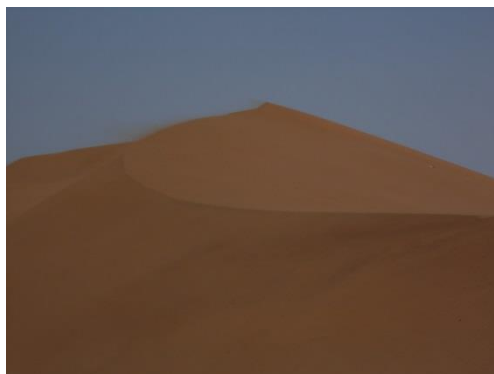
*Tu peux retrouver ces exercices au cours de mes ateliers, stages ou séjours, voir <http://lebonheurenmarche.fr>*

## **CONCLUSION**

*Une alimentation saine, une activité sereine, une respiration consciente et un état de non-émotion, voilà tes 4 piliers réunis qui feront de toi un être heureux, aimé, en bonne santé et épanoui !*

*Merci à toi d'avoir tout lu jusqu'au bout. Je souhaite que tu expérimentes par toi-même ce que je t'ai dit ici. Tu peux faire passer le message, me contacter si tu souhaites un coaching individuel ou bien t'inscrire à un week end ou un séjour initiatique.*

*D'ailleurs, le prochain séjour se fera auprès de véritables nomades, les sahraouis au sud du Maroc dans le Sahara.*







*Madani sera notre guide, il est chef de tribu  
sahraoui.*

*Pour me contacter :*

*Thierry Joly 06 37 88 88 43*