

Cours 2-Comprendre et tester le cortisol pour mieux gérer son stress

La méditation

Pourquoi en début de l'atelier

- Parce que cohérence= cardiaque et cérébrale.
- Le cours va s'assimiler de façon douce.
- Une belle harmonie en tant que groupe.

Les nombreux bienfaits sur la santé dans le corps physique;

- Réduit le stress
- améliore la circulation sanguine et concentration
- apaise le système nerveux.
- Cohérence cardiaque et cérébrale.
- Nombreux bienfaits énergétiques

Pour être efficace sur tous ses plans, la méditation doit être; transcendante (connexion à la source et qui va au delà de l'esprit) car l'esprit est un filtre fort.

Le retrait des sens est nécessaire donc pas de musique, ni de concentration, ni mantra (mind training).

Lâchez prise sur ce que devrait être la séance, le corps va faire ce dont il a besoin.

Méditation guidée

Fermez vos cellulaires

- Prendre conscience de notre état au départ
- Enracinement avec le souffle ou racines.
- Méditation du cœur

Procédures pour méditer en transcendance à la maison.

Position; assis confortablement, les hanches plus hautes que les genoux, la colonne droite dans le but de faire monter la Kundalini (énergie).

Technique d'enracinement

- par le souffle
ou
- en visualisant les racines qui sortent des pieds et se branchent à la terre et reviennent dans le corps.

Pendant

Pas de simulations extérieures.

Pas d'encens, musique, contrôle de la respiration, ni besoin d'ouvrir les chakras.

Portez toute votre attention au chakra du coeur puis laissez aller.

Si une pensée survient, revenez simplement vers la conscience au coeur.

Lâchez prise sur ce que devrait être la séance, le corps va faire ce dont il a besoin.

Ex; Si vous pensez sans arrêt, peut-être est-ce parce qu'il extériorise ses mémoires et fait un nettoyage mental.

Mettre une sonnerie harmonieuse sur votre téléphone pour vous avertir de la fin sinon votre mental va s'en inquiéter tout le long.

À pratiquer 5 à 20 min, 2 fois par jour.

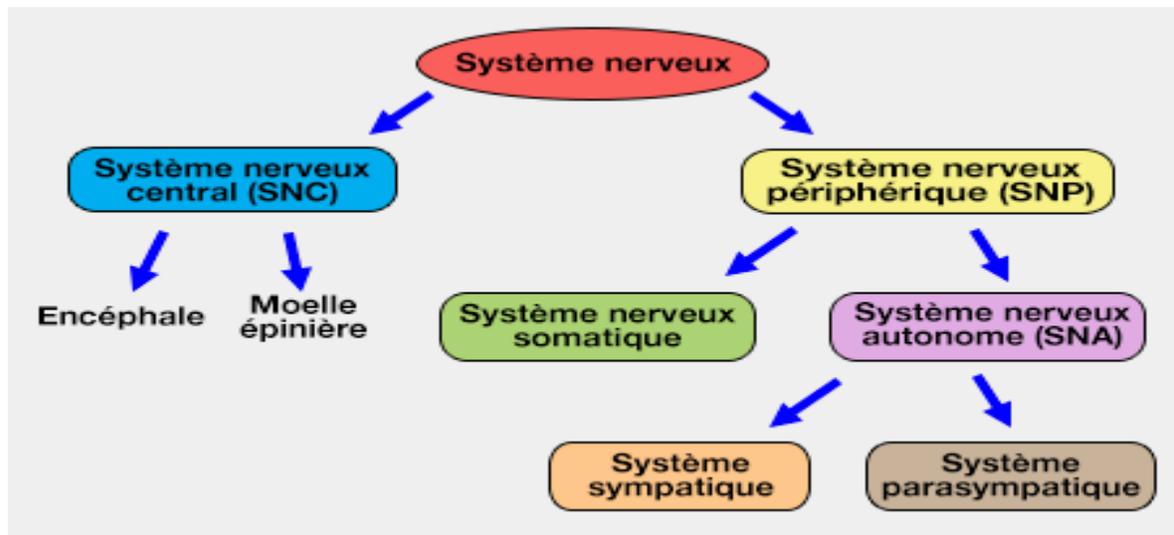
Le but est d'augmenter le nombre de minutes graduellement ou tout de suite à 20 minutes si vous le ressentez bien. Il n'y a pas plus de bienfaits de le faire plus de 20 minutes.

Le plus important est la constance.

Le matin au réveil et en fin d'après-midi sont les moments idéaux pour profiter des bienfaits durant la journée. Des graines semées qui germent.

Le Système nerveux (nerfs)

Le lien vers l'extérieur



Central=ordinateur central (cerveau, encéphale)

Périphérique (vers les membres)

Somatique; dépend de notre volonté

Autonome ; indépendamment de notre volonté, se fait tout seul

Ex; circulation sanguine (fréquence cardiaque, pression artérielle), la respiration, la digestion, le maintien de la température (transpiration...).

C'est d'ailleurs ce système que l'on teste avec le bras dans les techniques comme ART et NAET et Kinésiologie appliquée.

Enthérique (2^e cerveau);

Sécrétion de plus de 80% de neurotransmetteurs tels que;

- dopamine
- endorphine
- sérotonine

Sympathique et parasympathique

Il y a un accélérateur et un frein dans chaque muscle ou organe.

Ex; le cœur pourrait avoir besoin de s'activer plus, le pancréas moins etc...

Il n'y a pas de bon ni de méchant, il s'agit de l'équilibre.

Sympathique=lutte ou fuite.

L'accélérateur (frappe un mur si toujours sur l'accélérateur).

Entraîne une accélération de l'activité cardiaque et respiratoire, dilatation des bronches, une augmentation de la tension artérielle, une dilatation des pupilles, une augmentation de la transpiration etc.

MAIS une diminution de l'activité digestive et production hormonale, de tout ce qui n'est pas urgent lorsque notre vie est en danger.

Para=bien-être, relaxation.

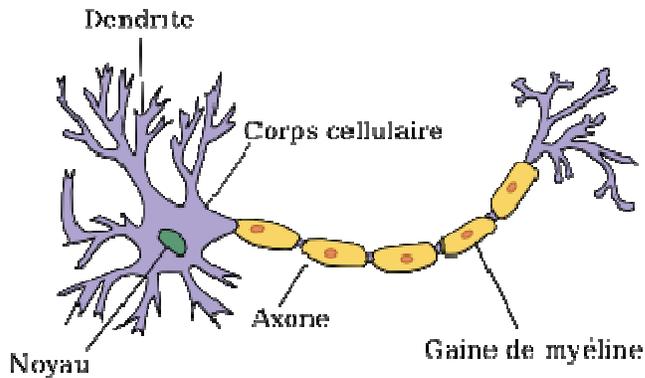
Les freins (toujours sur le frein n'est pas mieux non plus)

L'activation du système nerveux parasympathique, à l'inverse, correspond à une réponse de relaxation. Il induit un ralentissement général des fonctions de l'organisme et apaise les rythmes cardiaques et respiratoires; fait diminuer la pression sanguine, stimule la sécrétion d'insuline pour baisser le taux de sucre sanguin et active les processus liés à la digestion. Il est actif lorsque le corps est au repos.

MAIS La fonction digestive et l'appétit sexuel sont favorisés.

Les neurotransmetteurs

Les neurones transmettent l'information comme via téléphone.



Somatique (volontaire)= juste 1 téléphone direct au membre ou organe. Pas de relais

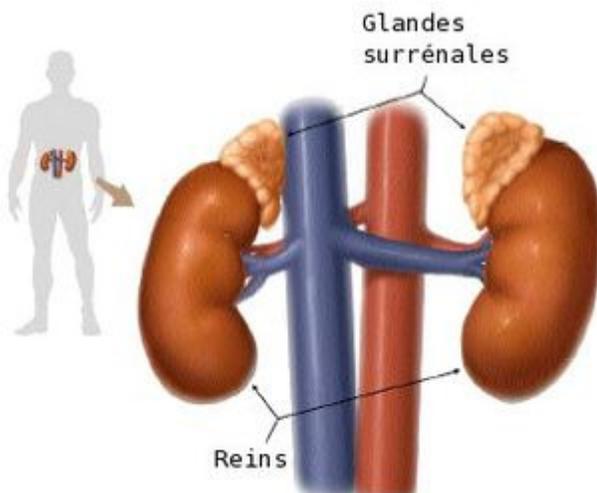
Autonome (involontaire)= deux téléphones relayés par neurotransmetteurs (relayeuses à grosses cuisses puissantes)

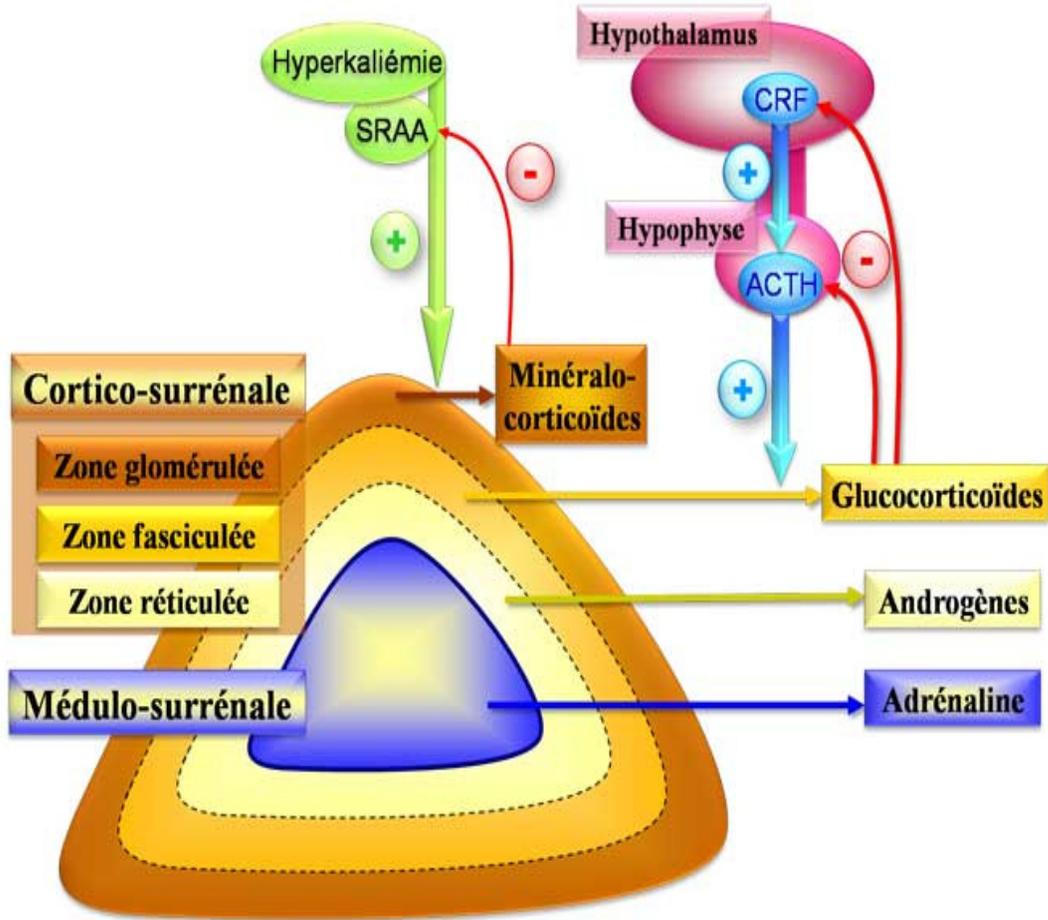
Parasympathique= acétylcholine fabriqué à la synapse. Illimitée.

Sympathique=acétylcholine et la **noradrénaline** qui est fabriquée dans **glandes surrénales de façon limitée.**

Glandes surrénales

- Au dessus des reins.
- Reins=filtre les déchets.
- Si trop surchargés, dit aux glandes surrénales de demander du repos (de ne pas donner d'énergie pour rien d'autres que la purification).
- Ex; diminue l'énergie donné à la thyroïde (toujours froid, engraisse car métabolisme non efficace) ou au pancréas (manque d'énergie, résistance insuline digestion difficile etc..)
- **Les glandes surrénales fabriquent les hormones = qui sont des messagères.**





Si toujours en sympathique =épuisement de noradrénaline et épuise les glandes surrénales en général ce qui affecte la production de toutes les hormones.

Les autres hormones principales affectées.

Aldosterone; équilibre hydrique, pression artérielle, rétention d'eau.

Hormones sexuelles; normal pas de libidos et difficultés de tomber enceinte et spm et ménopause difficiles (pas normal les chaleurs, l'irritabilité **mais une conséquence d'un épuisement ou déséquilibre hormonal**)

Cortisol; quand épuisé, l'adrénaline prend le relais=anxiété, irritabilité, nervosité car hormones grossière moins raffinée que cortisol.

Revue du rôle du stress dans la maladie

De nos jours avec la pression sociale, la performance et le manque de temps nous sommes en majorité du temps dans le système sympathique.

Programmé comme nos ancêtres; L'analogie du Cougar à grandes dents.

L'adrénaline e arrive en premier (pendant 90 secondes) et ensuite cortisol prend la relève (et dure 5 minutes)

État d'alerte

Qui a les yeux sensibles à la lumière ?

Test de la pupille

Qui a l'ouïe ultra sensible ?

En mode de protection, d'alertes.

Ex de cas; feu dans la maison doit jeter le bébé en dehors de la maison.

1-Adrénaline

= état d'alerte sous l'effet de l'adrénaline.

On appelle l'adrénaline “ l'hormone guerrière ”.

Elle mobilise l'énergie disponible pour nous donner la force musculaire de combattre ou de fuir une situation menaçante »

ex jeter bébé par la fenêtre en cas de feu

- Vous êtes en sueur.
- Votre cœur bat très vite
- Poumons, gorge et narines s'ouvrent pour laisser entrer plus d'air.
- Les sens s'aiguisent.
- Les pupilles se dilatent.

Elle arrive vite mais ne dure pas longtemps, 90 secondes seulement.

Les effets de l'adrénaline sont instantanés.(veine directe) au lieu de production dans glandes surrénales.

Mais l'adrénaline n'agit pas seule. Quelques minutes après que sa production a été déclenchée, une autre hormone cruciale vient à sa rescousse : le **cortisol**.

2-Le cortisol (réactif lorsqu'en situation de stress)

C'est le cortisol qui prend les commandes pour que l'organisme réagisse au danger

- transforme les gras en sucre pour appuyer l'action de l'adrénaline.
- mobiliser toute l'énergie contenue dans les sucres pour l'expédier à certains endroits précis. Dans les muscles des bras, par exemple.

Pour une efficacité maximale, certains organes, cessent de fonctionner.

- la digestion
- le système immunitaire
- le système hormonal

Lorsque ponctuel cela est performant mais en situation chronique donne pleins de dysfonctionnements et problèmes de santé comme vu au cours 1.

Une fois hors de danger que vous constatez que votre enfant va plutôt bien.

Que fait le cortisol ? Entre autres actions, **il envoie un puissant message de faim** au cerveau, question de compenser la perte d'énergie que le corps vient de subir.

Autorégulation du cortisol

Il s'accélère et se freine lui-même

Quand vois qu'en situation de stress le corps produit trop de xx il va le freiner créant une résistance.

- Trop d'hormones thyroïdienne, freîne la glande thyroïde.
- Trop d'Insuline (car se pense encore en danger, à un moment il va freiner la production et la réception (récepteurs) de l'insuline créant une résistance à l'insuline.
- **Au début il se défend bien contre le présumé stress=hyper**
- **Après il tombe en résistance=hypo**

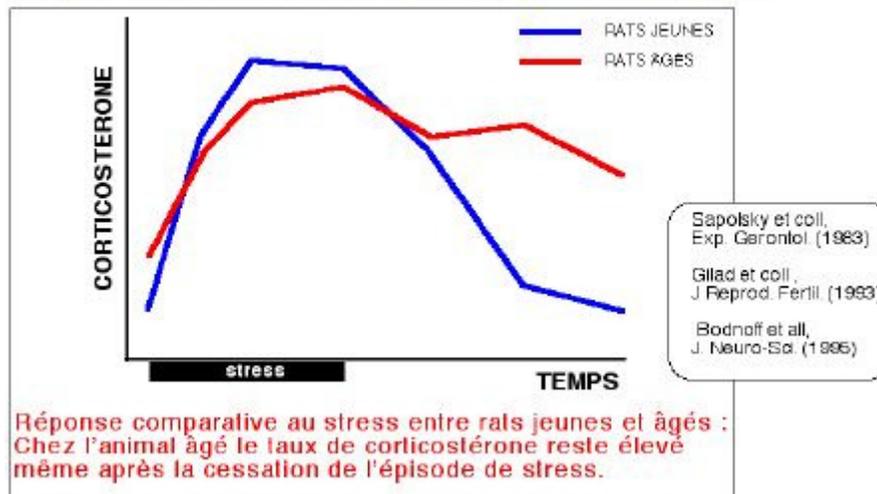
Dans la vie de tous les jours

Dans la vie de tous les jours, en dehors des périodes de stress, le cortisol a aussi un rôle important. Il maintient l'équilibre énergétique du corps.

On l'appelle le cortisol basal.

Le cycle de sécrétion du cortisol atteint un pic le matin pour avoir de l'énergie et diminue lentement au cours de la journée pour arriver à dormir le soir.

HORMONES DE STRESS



Ses fonctions ou actions principales sont :

Lorsque réactif,

- l'inhibition de certaines réponses du système immunitaire et donne lieu à des infections (intrus ; attrape tout après).
- Le cortisol entraîne un retard de cicatrisation des plaies.
- Action indirecte : diminution de l'absorption intestinale de calcium et augmente son élimination au niveau du rein. (ostéoporose).

Lorsque basal,

- la régulation du métabolisme des lipides, protéines et glucides ; Prend du poids, en perd, diabète etc...
- régulation du cycle circadien (en complément de la mélatonine; difficultés à s'endormir (adrénaline aussi)).

Exercice

Même si bon pour la santé=stress, oxydatif.

Si fait exercice intense (jogging, crossfit) ne remontera jamais la pente.

Dur de régénérer les glandes surrénales.

- Comme un cellulaire qui charge pas, une nuit pas assez pour garder sa charge

Médicaments de type cortisone

Son action [anti-inflammatoire](#) et [immunosuppressive](#) est à la base des médicaments dit de cortisone, une classe de médicaments connue sous l'appellation de [corticostéroïdes ou corticoïdes de synthèse](#).

Mais rappelez-vous que le cortisol n'est pas vraiment anti-inflammatoire mais un régulateur; gaz ou freins selon la situation ex résistance à l'insuline.

Tests de cortisol

Par médecin fait en un point ne veut rien dire (ne sait pas si se module se fie à des normes de valeurs dites «normales» mais pas du tout optimales.

Au mieux cela peut nous permettre de comparer cette même valeur plus tard en supposant que l'heure, le jour (ex lundi après fin de semaine versus jeudi pm pas la même) l'alimentation et les stimuli avant le test soient sensiblement les mêmes.

Test de bio health

Intéressant car on sait exactement ce qui se passe et quand.

Ex; le mien courbe hausse car chicane enfants.

Suzie Turcotte #201 adrenal results 06-21-16.pdf - Adobe Acrobat Reader DC

Fichier Edition Affichage Fenêtre Aide

Accueil Outils Suzie Turcotte #20... x Se connecter

Parameter	Result	Reference Range	Units
Cortisol - Morning (6 - 8 AM)	9.2*	13.0 - 24.0	nM/L
Cortisol - Noon (12 - 1 PM)	10.4*	5.0 - 8.0	nM/L
Cortisol - Afternoon (4 - 5 PM)	2.5*	4.0 - 7.0	nM/L
Cortisol - Nighttime (10 PM - 12 AM)	0.6*	1.0 - 3.0	nM/L
Cortisol Sum	22.7*	23.0 - 42.0	nM/L
DHEA-S Average	3.72	2.0 - 10.0	ng/mL
Cortisol/DHEA-S Ratio	6.10*	5.0 - 6.0	Ratio

Legend: Low (Green), High (Red), Patient (Orange)

Time of Day	Low (Green)	High (Red)	Patient (Orange)
Morning	13.0	24.0	9.2
Noon	5.0	8.0	10.4
Afternoon	4.0	7.0	2.5
Nighttime	1.0	3.0	0.6

Adobe Acrobat Pro DC

Supprimez, insérez, extrayez ou faites pivoter les pages.

En savoir plus

Remplir et signer

Stocker et partager les fichiers dans Document Cloud

En savoir plus

Windows Taskbar: 09:59 2017-09-30

Test pratique quand on veut évaluer l'impact de nos protocoles et changements de mode vie etc.. À refaire au moins 3 mois plus tard voir 6 mois.

Si le budget le permet on le fait, sinon on déduit la courbe de cortisol et on garde les sous pour d'autres tests inévitables et/ou des protocoles.

Les Solutions

Le stress doit être adressé, diminué et il faut aider les glandes surrénales au début du cheminement sinon si la personne est trop fatiguée, son corps ne pourra pas donner son accord et de l'énergie pour la suite des mécanismes et la personne trop fatiguée n'arrivera pas à appliquer les changements alimentaires et de mode de vie demandés.

La respiration (pranayama)

La respiration est orchestrée par le système nerveux autonome. Pas besoin d'y penser pour respirer mais **nous pouvons contrôler notre respiration.**

La respiration est donc à cheval entre les systèmes autonomes et somatiques donc nous pouvons accéder au système autonome par le biais de la respiration. Celle-ci devient un moyen de contrôler les fonctions automatiques du corps. On peut donc agir sur le rythme cardiaque ou la pression sanguine par exemple.

Expirer et rester en apnée poumons vides stimule le système parasympathique.

Lorsque nous expirons cela a un effet calmant (le **frein**).

Il en est de même lorsque nous respirons avec notre ventre (le ventre gonfle à l'inspiration et dégonfle à l'expiration, pendant ce temps la poitrine ne bouge pas.

Inspirer et rester en apnée poumons pleins stimule le système sympathique.

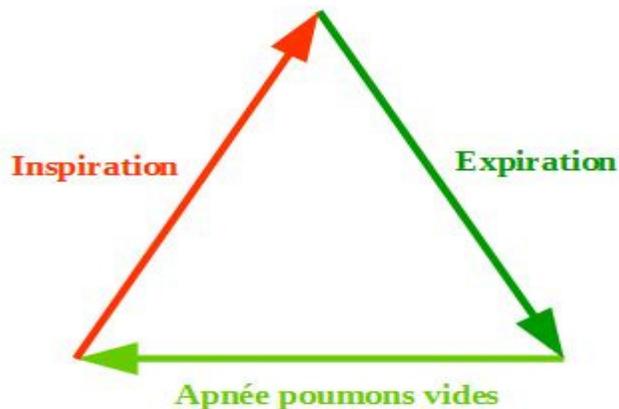
Lorsque nous inspirons, nous appuyons sur l'**accélérateur**.

C'est aussi le cas lorsque nous respirons au niveau du thorax (la poitrine se soulève à l'inspiration et redescend à l'expiration, pendant ce temps le ventre ne bouge pas).

La respiration en triangle calmante

Le stress n'est pas mauvais en soi, c'est une source d'énergie. Le stress est un moteur qui permet de réagir. Il est nocif lorsqu'il s'accumule et lorsque l'énergie ainsi stockée n'est pas consommée. Il entraîne alors l'individu vers un régime trop actif (hyper) puis l'effondrement par décompensation (hypo) vers la dépression et burn-out par exemple.

Se calmer peut être utile dans bien des situations : après une altercation, quand on sent la colère monter, avant un entretien important ou une prestation sur scène par exemple. Dans ce cas nous allons pratiquer la respiration en triangle pointe en haut.



1. **J'inspire avec le ventre sur 3 temps (mon ventre se gonfle).**
2. **J'expire sur 3 temps (mon ventre se dégonfle).**
3. **Je reste en apnée poumons vides sur 3 temps.**

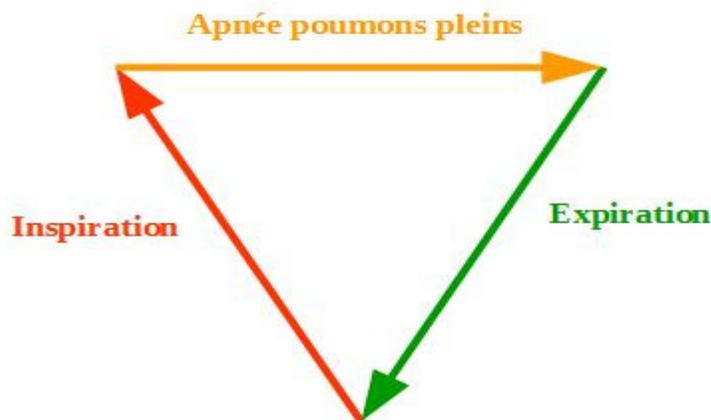
L'unité de temps est à adapter pour chaque individu et faire ce qui est confortable pour chacune et chacun. Cette manière de respirer est apaisante parce qu'elle **favorise les séquences respiratoires stimulantes du système parasympathique** : l'expiration et l'apnée poumons vides.

La respiration en triangle dynamisante

À l'inverse, inspirer et garder les poumons pleins revient à accélérer. Donc, tout exercice respiratoire qui préconise ce scénario va **dynamiser l'organisme en activant la biologie du stress**. Il va favoriser la mise en tension de l'organisme et le passage à l'action. Il peut être utile de se dynamiser si on a besoin de se réveiller ou de s'oxygéner. Dans ce cas, nous allons pratiquer la respiration en triangle pointe en bas.

1. **J'inspire avec mon thorax sur 3 temps (ma poitrine se soulève).**
2. **Je reste en apnée poumons pleins sur 3 temps.**
3. **J'expire sur 3 temps (ma poitrine s'abaisse).**

L'unité de temps est adaptable et doit toujours permettre de rester confortable. Cette manière de respirer est dynamisante parce qu'elle **favorise les séquences respiratoires stimulantes du système sympathique** : l'inspiration et l'apnée poumons pleins.



Autres respirations

- Respiration abdominale (ventre se gonfle) au coucher, avant de manger.
- Nadhi sodhana, respiration alternée équilibrante en pièce jointe.
- Kaphalabatti (réchaffante comme en petit chien).
- Sithali (refroidissante avec la langue en u).

Protocole de relaxation

Sel d'Epsom

Dans un bain d'eau tiède (pas trop chaud), mettre 1 tasse de sel d'Epsom qui contient du magnésium entre autres et a un effet calmant. Rester dans le bain 20 minutes.

Bain détoxifiant

Dans un bain d'eau tiède (pas trop chaud), mettre 1 tasse de sel calmant.

1 ½ t de sel de mer morte

½ t de sel d'Epsom

½ t de sel himalaya

1/8 t d'argile verte.

7 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie

7 gouttes d'huile essentielle de frankincense (encens, boswelli en français)

Spray de nuit d'huiles essentielles

Dans un flacon de 30 ml.

3 gouttes H.E de lavande vraie

7 gouttes H.E d'orange

2 gouttes d'Ylang Ylang

Remplir d'eau filtrée pour le reste.

Vaporisez sur la taie d'oreiller au moment de se coucher.

Huile essentielle en diffusion (diffuseur à froid) peut calmer le mental.

- Lavande vraie
- Basilic
- Camomille
- Sauge sclarée
- Marjolaine

Protocol alimentaire

L'alimentation est de loin la plus grande source de stress chronique (sauf décès et évènement traumatisant ponctuel)

Digestion même normale est ce qui prend le plus d'énergie.

Une allergie ou une intolérance est très inflammatoire et déclenche le système immunitaire ce qui crée un stress sur le corps, comme si en guerre 24/24.

Retrait des grains, vraiment sans gluten (cours 3)

Les intolérances alimentaires (cours 4)

Autres irritants alimentaires fréquents

- Solanacées
- Soya
- Produits laitiers etc..

Très très important de retirer les irritants (à découvrir lesquels vous irrite) car même si prend des produits pour réparer l'intestin si on ne les retirent pas on'arrive pas à réparer. Comme si on met de la «poté» pour réparer le trou si on frappe toujours avec le marteau cela donnera difficilement des résultats.

Sans le retrait des irritants dur de calmer l'organisme même avec respiration et produits. Ex; respire respire !! ben oui mais il y a le feu dans ma maison !

Dépendances alimentaires

Causes et conséquences à la fois.

Corps fatigué veut énergie rapide =sucre

Ou salée signe de glandes surrénales épuisées

Alimentation calmante, régénérante et reminéralisante.

- Aliments Chauds= calme, confort food
- Eau chaude, aide la digestion en plus voir pdf.
- Bouillon poulet, os, répare la muqueuse intestinale et apporte beaucoup de nutriments.
- Bouillon de légumes (minéralisant) mettre tous les bouts de légumes lorsque qu'on les coupe dans un ziploc au congélo.

Protocole de suppléments

Mises en garde générales;

Médicaments; **Très important * Avant de prendre un suppléments ou un produit naturel (herbe, formule d'herbe, jus d'aloès, etc..)*

Particulièrement la licorice qui peut causer de l'hypertension chez une minorité de la population ou chez les gens ayant déjà de l'hypertension.

il faut en parler avant avec votre médecin ou pharmacien si vous prenez une médication, si vous êtes enceinte ou prévoyez le devenir afin de vous assurer que cela n'interférera pas avec votre médication ou votre état. Si oui, lui demander s'il vaut mieux de vous abstenir complètement ou s'il est possible de le prendre plusieurs heures avant ou après votre médication par exemple. Lui fournir la fiche descriptive du produit que je vous ai fournie ou que vous trouverez sur internet.

Déterminez le ou les produits en fonction de la courbe de cortisol du test en laboratoire ou selon le test identi T de Métagénics.

Test Identi T de Métagénics

Vous pouvez déterminer le ou les produits qu'il vous faut en faisant le test identi T de Métagénics que vous trouverez en pièce jointe.

Vous pourrez ensuite interpréter vos résultats en suivant ces recommandations.

Ce sont des produits professionnels avec des principes actifs isolés donc très puissants. Vous ne devriez pas utiliser ce produit plus de 2 mois sans supervision professionnelle.

- 1- Faire les totaux de ABC et de CDE ex : ABC 45 et CDE 63
Comparez- les et gardez la section totale la plus élevée.
Dans cet exemple 63 est plus élevé alors je garde la section CDE
Si moins de 35 dans les deux cas ; **produit Nusera**
- 2- Ensuite, si C est plus grand que 10 votre corps est en fatigue extrême
prenez la **licorice** si votre pharmacien et/ou médecin sont d'accord.
- 3- Ensuite, dans votre section de total plus élevé, déterminez si (D ou E)
ou (A ou B) est le plus élevé et prenez le produit associé au plus élevé
voir plus bas. Ex ; Si votre total le plus élevé était CDE vous évalueriez
d'abord si le C est plus élevé que 10. Voir ligne #2. Ensuite, gardez
le plus élevé entre D et E. ex D; 15 et E 21 = E et prenez le produit
associé à la lettre E.

Si votre total le plus élevé est ABC, vous feriez la même chose.
D'abord, si C est plus grand que 10 votre corps est en fatigue extrême
prenez la licorice si votre pharmacien ou médecin sont d'accord.
Ensuite, Déterminez si A ou B est le plus élevé et prenez le produit
associé au plus élevé. Ex : A 15 et B 10 = A prendre le produit
Serenagen.
- 4- Si le total de votre section dépasse 63 un autre produit est recommandé
en renfort car vous dépassé un seuil de fatigue avancé.

- 5- Donc, il est possible que vous n'avez qu'à prendre un seul produit mais aussi 2 ou 3 produits en totalité selon le score de C et le score total dépassant 63.

Protocoles généraux identi T

Si ABC et CDE sont plus petit que 35	au lever	au déj	avant-midi	au lunch	après-souper
Nu sera http://sturcotte.metagenics.com/ca-fr/mp/products/canada/nusera	1				

Si C plus grand que 10 en plus du plus élevé de la section aussi.	au lever	au déj	avant-midi	au lunch	après-souper
Licorice plus métagénics (comprimés) http://sturcotte.metagenics.com/ca-fr/mp/products/canada/licorice-plus si votre pharmacien ne veut pas me contacter pour un produit glandulaire spécifique.	1		1		

Si ABC est plus élevé Si A est plus élevé = Serenagen	au lever	au déj	avant-midi	au lunch	après-souper
Serenagen (comprimés) Métagénics http://sturcotte.metagenics.com/ca-fr/mp/products/canada/serenagen					1-2

Si ABC est plus élevé Si B est plus élevé=Tran Q	au lever	au déj	avant-midi	au lunch	après-souper
Tran Q http://sturcotte.metagenics.com/ca-fr/mp/products/canada/tran-q	2		2		2

Si ABC est plus élevé que 63 ajoutez Trancor	au lever	au déj	avant-midi	au lunch	après-souper
Trancor Avec repas protéiné max 12 semaines * http://sturcotte.metagenics.com/ca-fr/mp/products/canada/trancor	2			2	

Si CDE est plus élevé Si D est plus élevé, prendre exhilarin	au lever	au déj	avant-midi	au lunch	après-souper
Exhilarin <i>prendre un comprimé par jour ou selon les indications de votre professionnel de la santé. Prendre 2 heures avant ou après la prise d'autres médicaments.</i> http://sturcotte.metagenics.com/ca-fr/mp/products/canada/exhilarin	1				

Si CDE est plus élevé Si E est plus élevé, prendre Adreset	au lever	au déj	avant-midi	au lunch
Ad reset (capsules) Métagénics http://sturcotte.metagenics.com/ca-fr/mp/products/canada/adreset	1		1	

Si CDE est plus élevé que 63 prendre Licorice plus en plus	au lever	au déj	avant-midi	au lunch	après-souper
Licorice plus métagénics (comprimés) http://sturcotte.metagenics.com/ca-fr/mp/products/canada/licorice-plus si non permis par votre pharmacien me contacter pou un produit glandulaire spécifique.	1		1		

Sommeil

De régulariser la courbe de cortisol avec les produits qu'on prend le soir pour faire baisser le cortisol aideront grandement à favoriser le sommeil ainsi que le retrait des irritants aussi.

Prendre un bain d'Epsom avant le coucher, respiration calmante ou abdominale et le spray calmeront le système nerveux sympathique.

Je ne recommande pas d'utiliser de la mélatonine aux gens de moins de 60 ans car le corps n'a plus à en fabriquer et il devient dépendant.

Sauver du temps

- Pression sociale, performance.
- manger mal pour sauver du temps.
- L'œuf ou la poule qui vient en premier.
- Alimentation= la priorité #1

Qu'est-ce que la pleine conscience

- ralentir
- reprogrammation de nos blessures

Mon exemple abandon poisson, mère pas aimable voir vidéo sur ma chaîne youtube Eveil web tv. Boris le poisson, l'abandon.

Abandon versus Lâcher prise

Pronoya à l'opposé de paranoïa veut dire (conspiration pour son bien)

Afin de ralentir et de trouver ce qui est vraiment important je vous recommande de faire ces exercices à la maison.

- Exercices 5 rêves ou buts
- Revoir horaire actuelle versus idéale.