

Dix choses à faire pour augmenter votre qualité de vie

Dans la vie, rien n'est jamais statique. On est constamment en mouvement, soit dans la direction qu'on souhaite, soit vers ce qu'on ne veut pas.

Par exemple, on est toujours soit en train de guérir, soit en train de mourir. Ce sont nos pensées et nos actions qui déterminent par où on se dirige. On est donc en parfait contrôle de notre destinée. Pour se diriger vers la santé, le secret n'est pas la pensée positive : « Je suis en santé, je suis en santé, je suis en santé... » Le secret est de poser des gestes qui nous dirigent vers la santé. Voici dix choses à faire qui vont augmenter votre santé et votre qualité de vie, présentées sans ordre particulier d'importance.

MOUVEMENT

Mettez chaque semaine du mouvement dans votre vie. On parle souvent des bienfaits de l'exercice. Pour plusieurs, ceci rime avec aller s'entraîner au gym. L'exercice et le mouvement sont deux choses. L'exercice est définitivement une bonne chose. Mais ce n'est pas obligé de passer par le gym! Suffit de mettre du mouvement dans votre vie. De la danse, de la trampoline, prendre une marche avant de se coucher, se lever périodiquement quand on travaille assis tout le temps, jouer et faire les fous avec les enfants, les possibilités sont infinies.

DÉTOXIFICATION

Avant de penser à vous détoxifier, commencez par arrêter de consommer des choses qui vous rendent toxiques autant que possible (drogues et médicaments, cigarette, café, etc.). Ne consommez que les médicaments qui vous sauvent la vie, et laissez de côté ceux qui vous rendent confortable, mais vous empêchent de ressentir votre vie. Souvent, c'est suffisant pour que le processus de détoxification se fasse tout seul !

Des bonnes façons de se détoxifier ensuite incluent les saunas, les bains scandinaves, le *Chi Machine* (que nous avons maintenant au bureau), certains produits naturels. Les soins Network en rendant plus efficace votre système nerveux contribuent aussi à vous détoxifier.

ALIMENTATION

Est-ce utile de détailler ? Il existe autant de diètes disponibles que d'experts. Trouvez une diète qui fait du sens pour vous, essayez-là, et si vous aimez l'effet sur votre corps et votre humeur, tenez-vous y en. Parmi les diètes que nous recommandons : *Different bodies, different diets* de Carolyn Mein (www.bodytype.com) est un excellent choix.

FAITES TRAVAILLER VOTRE CERVEAU

An anglais, on dit : « What you don't use, you lose. » Ça veut dire qu'on perd ce qu'on n'utilise pas. Vous avez l'impression de perdre votre mémoire peu à peu ? Faites-la travailler. Arrêtez d'utiliser les fonctions de composition automatiques sur votre téléphone et tentez plutôt de vous rappeler des numéros. Continuez toujours d'apprendre en lisant sur les sujets qui vous intéressent. Tenez vous loin de la télé, qui vous cause plus de mal que de bien. Plutôt que d'écouter le dernier show réalité à

la mode, qui ne fait absolument rien de positif pour vous sinon que d'occuper votre temps, parlez avec votre conjoint, sortez un jeu de société, téléphonez à un ami, investissez votre temps sur des activités constructives plutôt que de le dépenser à engourdir votre cerveau.

REPOS ET RELAXATION

Dormez suffisamment chaque nuit, un sommeil récupérateur est essentiel à la vie. Plusieurs personnes apprécient beaucoup ajouter à leur routine journalière une sieste de 15-20 minutes qui leur donne un regain d'énergie. Planifiez du temps pour relaxer dans votre journée : un programme de prière, de méditation, de yoga, de tai-chi, sont autant de façons d'y arriver. Suffit de se créer un moment à nous où on se permet de se vider la tête quelques minutes.

SILENCE ET CONNEXION

Accordez-vous chaque jour 10 minutes de silence avec vous-même, grâce à la méditation, la visualisation, la relaxation, la prière, ou la lectures de textes sacrés qui vous inspirent. Prenez le temps de vous connecter à votre corps, comme par exemple grâce à l'Intégration Somato-Respiratoire que nous vous enseignons au bureau.

PETITS MOMENTS MAGIQUES

Créez-vous régulièrement de petits moments magiques, seul, en famille ou entre amis. Prenez le temps de vous faire plaisir. Un bon livre, un moment partagé avec des êtres chers, un repas entre amis, ...

PASSION

Aujourd'hui, tout le monde semble chercher l'équilibre. Or, l'équilibre est l'ennemi de la passion. Trouver une activité qui vous passionne, pour laquelle vous pouvez donner votre 100 % et recevoir 1000 % en retour. Chercher toujours l'équilibre est la même chose que chercher le contrôle et notre passion doit être exprimée, pas contrôlée pour être heureux.

SPIRITUALITÉ

Consacrez régulièrement du temps à votre spiritualité et/ ou à votre démarche religieuse, ainsi qu'à votre développement personnel. Prenez le temps de réfléchir et de développer une saine philosophie de la vie qui soit en accord avec vos valeurs et vos rêves. Dédiez un week-end par année à une forme de « retraite » où vous pouvez faire le point.

GRATITUDE

Dédiez chaque soir 5 à 10 minutes à un exercice de gratitude. Remerciez Dieu ou l'univers ou la vie pour toutes les expériences, les gens et les circonstances – « bonnes » ou « mauvaises » - que vous avez rencontrées pendant la journée. Remerciez, souriez et dites « je t'aime » un peu plus souvent que vous ne le faites actuellement.

Pour y arriver, commencez simplement par un petit geste. Le premier pas est le plus difficile, et le premier d'une longue série à une vie mieux remplie et plus satisfaisante.