

La santé et les souhaits du jour de l'an

Nous venons d'entamer la nouvelle année. Tout comme moi, vous avez sûrement souhaité différentes choses à ceux qui vous entourent. Ce qui me surprend à chaque année est le nombre de fois où je me fais souhaiter de la santé.

On dit « je te souhaite la santé, c'est ça le plus important » ou encore « je te souhaite la santé, avec ça on peut avoir tout le reste » et autre chose du genre. C'est absolument vrai. Pourtant, je me pose deux questions :

- 1) Est-ce qu'on peut vraiment « souhaiter » de la santé ?
- 2) Est-ce que les gens sont congruents entre ce qu'ils souhaitent et ce qu'ils vivent ?

Quand on souhaite de la santé, c'est comme dire que la santé est quelque chose d'extérieur à nous, qu'on peut attraper ou perdre. C'est faux.

La santé est un état qui se développe lorsqu'on fait des choses qui créent de la santé. Quand on prend le temps de se reposer, qu'on fait des choix sains à l'épicerie, qu'on décide de se tenir en forme, qu'on choisit d'améliorer ou d'entretenir la fonction de son système nerveux via des soins Network, tout ça sont des moyens qu'on peut prendre pour créer de la santé dans notre corps. La liste de choses qu'on peut faire est longue, mais n'inclut pas « souhaiter en avoir ». Quand bien même je vous souhaite la santé, si vous mangez mal, que vous ne prenez pas soin de votre système nerveux et que vous êtes assis devant une télé-réalité tous les soirs, votre santé ne s'en portera pas mieux.

Ma deuxième observation est que si à peu près tout le monde souhaite la santé aux autres, c'est aussi la plupart du monde qui prend très peu d'actions concrètes pour améliorer sa santé. Combien de gens changent leurs habitudes, laissent aller leurs histoires du passé, changent leurs habitudes alimentaires, incluent dans leur style de vie des entraînements Network réguliers, prient ou méditent à tous les jours, bref prennent une ou plusieurs excellentes habitudes et les gardent le restant de leur vie ? Certainement pas la majorité. Évidemment, il serait fantastique que cet état des choses change.

C'est pourquoi je ne vous souhaite pas la santé. Si vous voulez la santé, je crois qu'elle est à la disposition de tous, c'est un droit fondamental, et qu'il suffit de prendre des actions cohérentes pour en arriver à développer une super santé.

Plutôt, **je vous souhaite d'avoir un système nerveux assez flexible pour pouvoir prendre le temps d'observer votre vie, de remarquer quels en sont les aspects qui jurent avec vos valeurs, et d'effectuer les changements qui s'imposent pour que vous passiez à la prochaine étape.**

Si vous aimeriez faire des changements mais que vous avez de la difficulté, la recherche démontre que les gens qui sont sous soins Network réguliers depuis longtemps ont beaucoup plus de facilité que les autres à faire des changements et surtout, à les maintenir ! La recherche démontre en fait que plus les gens sont sous soins longtemps et régulièrement, plus ils font de changements positifs pour leur santé et leur qualité de vie.

Que 2008 soit donc pour vous une année qui vous comblera de surprises. Les surprises nous sortent de notre routine et nous obligent souvent à changer nos habitudes. Certaines surprises sont moins agréables que d'autres lorsqu'on les vit, mais avec le recul on se rend la plupart du temps compte que c'était un merveilleux cadeau de la vie.

Bonne année !

PS : Nous poursuivons notre promotion de décembre en janvier. C'est simple. Vous aimeriez inviter quelqu'un à profiter des soins Network pour faciliter ses résolutions du jour de l'an ou pour l'aider à passer à travers une situation de crise dans sa santé ? Donnez-nous son nom et son adresse (pour ceux qui lisent nos articles et ne sont pas patients au bureau, ce peut même être votre nom !), et nous nous ferons un plaisir de lui envoyer une carte en votre nom lui souhaitant une bonne année et incluant un certificat cadeau pour un examen complet (valeur de 85 \$) sans frais et sans obligation. Vous ne savez jamais quelle portée un petit geste comme celui-là peut avoir sur la vie d'une personne.