

LES 11 ASTUCES VITALITÉ

Douceurs Crues

L'Éveil de ma Vie



- ▶ La Qualité de l'Eau que nous buvons est primordiale pour être en Bonne Santé.
- ▶ Une eau minérale faiblement minéralisée sera préférable, résidus à sec inférieurs à 80 mg/L comme la Mont Roucou. Sinon quoi de mieux que d'investir dans un Osmoseur.
- ▶ Ne pas oublier de Dynamiser notre eau, pour cela je vous invite à découvrir les Travaux d'Emoto sur « La Mémoire de l'Eau » visible sur You Tube.
- ▶ Pourquoi ne pas débuter votre journée pour une douche interne: au lever boire un Bol d'Eau Chaude.



L'EAU

- ▶ L'Alimentation Vivante est une alimentation riche en Vitamines, Enzymes, Micro-nutriments...
- ▶ Sans manger 100% Cru, une alimentation riche en fruits et légumes est la base d'une Vitalité assurée.
- ▶ Pour vous permettre de durer dans le temps, il est primordial d'avoir recettes Simples, Savoureuses qui émoustilleront vos papilles. Voilà pourquoi je vous ai créé des Ateliers Culinaires en cuisine crue: La CRUsine.
- ▶ Ne pas Interdire car l'interdiction crée de la Compulsion. Favoriser dans un premier temps la modération de certains aliments et l'augmentation de la part de végétaux crus.
- ▶ « Que ton Aliment soit ta seule Médecine » Hippocrate



L'ALIMENTATION VIVANTE

- ▶ Le Sommeil, permet au corps de se réparer, d'éliminer les toxines.
- ▶ Il ne faut pas le minimiser, donnons à notre Corps le repos nécessaire qui lui est dû.
- ▶ Toute heure dormie avant minuit compte double.
- ▶ Favoriser un repas léger le soir pour un sommeil réparateur.
- ▶ Limiter les Lumières Bleues (comme les écrans) le soir pour ne pas perturber la sécrétion de Mélatonine. En effet, le Soleil au levé produit une lumière bleue, puis vers midi se transforme en lumière blanche pour finir en lumière jaune le soir favorisant la sécrétion de la mélatonine, hormone du Sommeil.
- ▶ Et comment ne pas le favoriser en positionnant une bouillote sur le Foie.



LE SOMMEIL

- ▶ L'Activité Physique est indispensable à une Bonne Hygiène de Vie.
 - ▶ Permettra une bonne Digestion en stimulant les différents organes digestifs.
 - ▶ Mobilisera les liquides du corps favorisant une circulation accélérée.
 - ▶ Donnera un bon système cardio-vasculaire



LE MOUVEMENT

- ▶ Notre Corps a besoin de Respirer, nos cellules ont besoin d'Oxygène.
- ▶ Respirer en Conscience permet de poser notre Mental.
- ▶ Notre société nous cantonne de plus en plus à l'intérieur d'habitations, réapprenons à sortir respirer au grand air, se balader en forêt pour nous décharger de nos tensions quotidiennes.
- ▶ Un très bon exercice pour se détendre: La Cohérence Cardiaque



RESPIRER

- ▶ Parce que Respirer, s'alimenter, se bouger est aussi important qu'Eliminer. Quelques actions simples permettent une bonne élimination des toxines:
 - ▶ Se brosser la peau pour éliminer les peaux mortes
 - ▶ Une activité sportive pour augmenter les échanges gazeux des poumons et les nettoyer de leurs sécrétions.
 - ▶ Une Bonne Hygiène Alimentaire pour avoir un bon système digestif.
 - ▶ Boire une Eau Saine pour des Reins toniques.
 - ▶ Des Pensées Positives pour un Mental serein.



FAVORISER L'ÉLIMINATION

- ▶ Vivre en étant inspiré par ce qui nous passionne. Le résultat immédiat est que nous sommes plus dynamique, moins fatigué car nous faisons ce qui nous plait.
- ▶ S'entourer de personnes positives et inspirantes.



VIVRE UNE VIE INSPIRANTE

- ▶ Remercier les bons moments de notre journée, nous permet d'accélérer notre endormissement et de favoriser un sommeil profond.
- ▶ Choisir de voir le Verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide.
- ▶ Choisir de faire un compliment plutôt qu'un reproche, et surtout se l'appliquer à soi-même.
- ▶ Cultiver l'émerveillement aux choses simples de la Vie.



AVOIR DE LA GRATITUDE

- ▶ Respecter son corps et s'octroyer des moments de repos pour soi, comme:
 - ▶ une journée Off,
 - ▶ s'offrir un massage,
 - ▶ se donner 10 minutes par jour juste pour SOI.
 - ▶ Se balader en pleine Nature
 - ▶ Faire se qui nous plait.



PRENDRE DU TEMPS POUR SOI

- ▶ Partager avec un ami ses nouvelles convictions, c'est beaucoup plus simple.
- ▶ Se mettre dans un groupe de partage nous permettra de mettre en place nos changements d'habitude plus rapidement.
- ▶ « Plus on est de fou, plus on rit »



EN GROUPE C'EST PLUS SIMPLE

- ▶ Quel est votre Talent, que pouvez-vous apporter au Monde, à votre entourage?
- ▶ Comment pouvez-vous inspirer les personnes?



COMMENT AI-JE ENVIE D'IMPACTER
LE MONDE?

“ GRANDIR EN CONSCIENCE TOUT EN NOURRISSANT SON PROPRE BONHEUR, ALLER VERS LA RÉGÉNÉRESCENCE À TOUS LES NIVEAUX (CORPS, ÂME, ESPRIT) ”

Nathalie BOËZ,
L'Eveil de Ma Vie, Naturopathe Vitaliste, Florathérapeute,
<http://boeznathalie.wix.com/leveildemavie>

Douceurs Crues, Ateliers d'Alimentation Vivante
www.douceurscrues.com

