



2ème édition

Manuel sur la Régénération de la Santé et de la Vitalité

La méthode des 5 piliers de vie

David Tan



Manuel sur la Régénération de la Santé et de la Vitalité

La méthode des 5 piliers de vie

David Tan
co-traduit avec Sandrine Delacourt





Le mot de l'éditeur

Nombreux sont ceux qui construisent des propositions concrètes pour améliorer la qualité de vie. David est un de ces explorateurs. Dans un monde de plus en plus instable et au sein de sociétés contemporaines de plus en plus productrices de déséquilibres physiques et psychiques, David a choisi le corps et la santé comme champ d'exploration. J'ai croisé son chemin lors d'une rencontre mémorable dans un «hub» de la transition, au Château de Millemont.

Notre corps est une merveilleuse création et un outil formidable au service de la réalisation de nos intentions. Il fonctionne suivant des principes simples que David sait mettre en lumière. Il nous donne des clefs pour devenir autonome dans notre capacité à réguler le stress et les tensions.

Prendre soin de sa santé et de sa vitalité c'est avoir la possibilité d'être dans une belle énergie d'action au service de la réalisation de ses rêves, au service des êtres que l'on aime, d'une vie sociale épanouie et du vivant.

Prendre soin de sa santé et de sa vitalité, c'est permettre à son esprit d'accéder à son plein potentiel et d'atteindre ainsi la capacité d'être pleinement acteur de sa vie.

Life Force, c'est la création d'un commun au service de la qualité de vie pour le plus grand nombre. Chez Nous Éditions est heureux de vous présenter ce livre actif. Un livre fédérateur d'une communauté de pratiques et d'intérêts favorisant la mise en action et la diffusion des principes relevés par David.

Les contenus du guide Life Force sont issus des travaux de recherche de David et les sources d'inspiration sont listées à la fin de l'ouvrage. La connaissance est toujours inspirée de travaux d'autres auteurs : c'est aussi le cas pour Life Force. Les contenus du guide sont placés sous licence Creative Commons afin de permettre un partage le plus

large possible. L'originalité vient de la compilation des contenus et de la mise en mouvement des principes. En ce sens, l'œuvre de Life Force est unique. Ce livre a été réalisé dans sa première version au format EPUB, de façon à le rendre le plus universel possible.

Nous avons apporté un soin particulier à sa mise en page. Nous avons fait de notre mieux pour vous proposer un ouvrage sans erreur. Si vous en remarquez une, si vous avez des idées d'amélioration, surtout n'hésitez pas à nous en faire part. Nous serons heureux de vous écouter et nous vous remercions d'avance de nous permettre de rendre l'ouvrage meilleur. Merci de nous contacter à contact@lifeforcewithyou.com.

Pour votre information, ce livre existe dans d'autres formats numériques. Pour tout renseignement, veuillez vous rendre sur le site des Éditions de Chez Nous.

Bonne lecture !

Mathieu Coste



Une question à propos des licences Creative Commons ?

Visitez le site <http://creativecommons.org>

Manuel sur la Régénération de la Santé et de la Vitalité

David Tan

Co-traduit de l'anglais au français avec Sandrine Delacourt

Édité par «**Chez Nous Éditions**».

Avec la complicité de l'illustratrice Ophélie Glorieux.

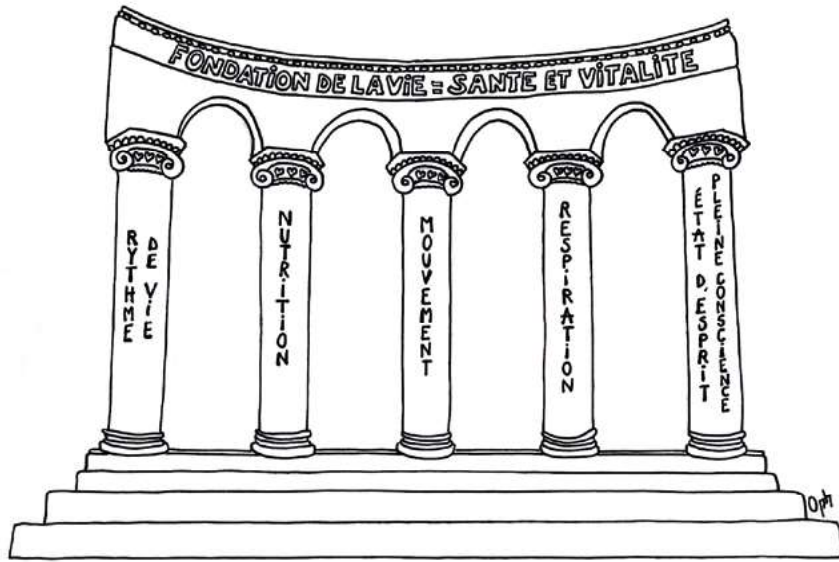
Merci à Sandrine Delacourt pour son aide précieuse et son travail titanesque.

Remerciements à Isabelle Boucher-Doigneau, Simone Normand, Elie Edme, Viviane Ducraux et Nathalie Guillaume pour leur relecture.

Remerciements à Susana Filipe, Bernard Rhis, Kevin Lavergne, Axel Rhis, Marie-Camille Masse et Michael Porter pour leur soutien.

Achevé le 17/09/2018, à Vichel, France

ISBN : **978-2-9551805-4-9**



PRÉFACE

La vie repose sur une fondation : la santé et la vitalité.

Sans santé et vitalité, nous sommes juste fatigués ou malades et il est bien plus compliqué d'accéder à une version apaisée et sereine de nous-même pour profiter d'autres expériences que la vie peut proposer (parentalité, vie amoureuse, vie sociale et culturelle, carrière, vie intellectuelle, vie émotionnelle, hobbies et passions, etc.).

Malheureusement dans notre société actuelle, les sollicitations sont constantes et nous oublions souvent de nous concentrer sur ce qui a réellement de la valeur dans nos vies. Nous avons tendance à négliger l'un ou l'autre des piliers, et cela nous conduit à des stress chroniques, à des problèmes de santé et parfois à un burn-out dévastateur.

A travers l'histoire de l'humanité et des différentes cultures humaines, on se rend compte que la fondation de la santé et de la vitalité a toujours reposé sur 5 mêmes piliers de vie : les rythmes de vie, la nutrition, le mouvement, la respiration et la pleine conscience/état d'esprit.

Apprendre à prendre soin de chacun de ces 5 piliers au quotidien, c'est se régénérer et re-développer une fondation saine et solide de santé et de vitalité.

Les rythmes de vie

Dans la nature, tout a un cycle et un rythme. Il en est de même pour nous. Notre horloge interne est accordée sur le rythme circadien et ultradien et il est vital d'y être attentif afin de rester synchrone.

La nutrition

Il a été répété des milliers de fois “tu es ce que tu manges!”. Cependant, chez Life Force, nous ne parlons pas uniquement de la nourriture que nous ingérons mais aussi de comment nous nourrissons chacun de nos sens. La nutrition concerne tout ce que nous intégrons, depuis les images que nous regardons, ce que nous entendons et écoutons, ce que nous respirons et sentons, ce que nous touchons et percevons, ce que nous pensons...

Le mouvement

Le mouvement, c'est la vie. Vos mouvements et postures affectent de manière significative la manière dont vous interagissez avec le monde ainsi que la manière dont vous vous sentez dans votre corps.

La respiration

Au commencement de la vie, il y a la première inspiration et à la fin, la dernière expiration. Entre les deux se trouve la vie. Apprendre à utiliser cet outil fondamental s'avère extraordinaire.

La pleine conscience—L'état d'esprit

Avoir la capacité de contrôler votre propre attention et être conscient de l'instant présent améliorera toutes les expériences que vous vivrez. Être pleinement vivant, c'est exactement cela.

Le problème est que, le plus souvent, vous vous concentrez sur l'un ou l'autre des piliers, et cela plus particulièrement lorsque vous avez

des soucis de santé. Tant que vous agissez ainsi, vous délaissiez les autres piliers.

En réalité, vous devez vous soucier de chacun de ces 5 piliers simultanément afin d'obtenir une vie heureuse et épanouie de façon globale.

Life Force a réalisé un guide pour vous permettre d'harmoniser ces 5 piliers et de les intégrer dans votre vie quotidienne.

Par le biais d'un accompagnement personnalisé, Life Force vous aidera à régénérer votre santé et votre vitalité et à faire émerger la meilleure version de vous-même. Vous pourrez ainsi intégrer les outils nécessaires pour :

- vous libérer naturellement de votre stress ;
- vous recharger et vous régénérer de façon naturelle, optimale et globale.

Life Force enseigne de manière simple mais non simpliste, des astuces et outils pratiques pour la vie de tous les jours au cours d'ateliers ou de stages, ceci en s'appuyant sur des connaissances ancestrales, combinées avec des techniques contemporaines, les neurosciences et une pédagogie interactive.

Ces ateliers et ces stages, à la fois accessibles, pratiques et efficaces, conduisent à une transformation de vie réelle et durable.

Manuel pour la régénération de la santé et de la vitalité est conçu pour guider les participants au programme de nos stages, et peut aussi être utilisé comme un guide distinct et une aide pour les personnes souhaitant simplement prendre soin d'elles-mêmes.

Ce guide vous permettra d'apprendre à nourrir chacun des 5 piliers, créant ainsi une solide fondation où il est possible de profiter des avantages d'une vie libérée de tout stress.

Vous serez ainsi mieux à même de comprendre les mécanismes du stress et vous obtiendrez les outils nécessaires pour vous revitaliser simplement, au quotidien et à la maison.

Ce livre aborde les thèmes suivants :

- comprendre le stress chronique et les moyens de prévenir les burn-out ;
- redécouvrir les 5 piliers de la vie ;
- comment utiliser des méthodes naturelles et la connexion esprit/corps pour améliorer son bien-être ;
- comment intégrer ces outils dans votre style de vie et profiter d'une routine régénératrice quotidienne.

Life Force encourage les participants à être actifs dans leurs apprentissages et leurs expérimentations, en particulier en découvrant comment être autonomes pour réguler leurs propres niveaux de stress.

Nous souhaitons, aider les personnes à se reconnecter à elles-mêmes et à la nature pour qu'elles soient le catalyseur d'un changement radieux dans leurs emplois, leurs familles et le monde.

Qui est David Tan, le fondateur de Life Force ?

Né en 1976 et élevé en France, David explore avec passion le développement personnel et l'art de la guérison depuis vingt ans.

Il a toujours été enthousiasmé, tout au long de son cheminement, par "l'art de vivre".

En tant que professionnel de la santé, diplômé et formé à Paris en Kinésithérapie (DE) et Ostéopathie (DO), David a travaillé dans différents endroits de la planète et effectué plus de 32 000 consultations avec des patients de 80 nationalités différentes. Il a voyagé dans plus de 70 pays (jusqu'à présent).

Lors de ses diverses expériences à travers le monde, David a rencontré de nombreux experts mondiaux auprès desquels il s'est formé dans beaucoup de domaines, tels que : arts martiaux, yoga, méditation, jeûne, toumo (yoga du froid), contemplation du soleil (sungazing), hébertisme, postures archétypales, pleine conscience, apnée, etc...

David est coach de vie, instructeur de kitesurf, ceinture noire de karaté Shotokan et instructeur de Systéma (art martial russe).

David ne réduit pas sa pratique thérapeutique à un dogme et tente toujours de tirer le meilleur parti des méthodes de régénération et de bien-être du monde entier. Il aime apprendre, écouter, explorer, expérimenter et partager ses passions. Pour lui, vivre en harmonie avec les lois et les principes de la nature est la clé d'une vie harmonieuse.

Comment est né le projet Life Force ?

Après avoir passé vingt ans à exercer comme professionnel de santé et à voyager à travers le monde, j'ai eu la chance de découvrir et d'explorer beaucoup d'outils de développement personnel. J'ai été tellement submergé par toutes ces rencontres et ces pratiques qui m'ont littéralement façonné que j'ai voulu partager ce que j'avais eu et ai toujours le privilège de vivre et d'apprendre.

Tout cela m'a naturellement amené à créer Life Force, où mon expérience professionnelle, mon cheminement personnel et intérieur, mes années de voyages et de recherches à travers le monde et mes valeurs de vie se combinent harmonieusement.

Contribuer à créer un monde meilleur à travers le partage de ces principes universels donne sens à ma vie et valeur à mes actes.

Quelles sont les expériences qui ont contribué à transformer et améliorer ta vie ?

Les voyages : voyager en solo à travers le monde à 24 ans pendant un an et demi a certainement été une expérience essentielle de transformation. Sortir de ma zone de confort de thérapeute en France ; apprendre de nouvelles valeurs, comment s'ouvrir autrement aux autres et comment s'adapter rapidement à des environnements changeants sans avoir forcément le background culturel nécessaire... Tout cela m'a donné accès à un nouveau monde. En élargissant mes frontières physiques, j'apprenais à me connaître autrement et mieux.

La méditation : une recherche naturelle de spiritualité est apparue dans ma vie et mon véritable voyage intérieur a commencé lorsque j'ai rencontré la méditation. J'avais essayé plusieurs types de méditation et de pratique de mindfulness ou pleine conscience, avant de rencontrer la méditation Vipassana, en Inde en 2006. Cette pratique, et ma première retraite en noble silence de dix jours (qui sera suivie de nombreuses autres a eu et continue d'avoir une belle incidence sur ma vie).

Être seul avec son souffle et ses sensations corporelles pendant dix jours était probablement, à l'époque, la chose la plus difficile et la plus belle que j'aie jamais faite. Vous affrontez vos vérités, vos blessures et apprenez à vous appréhender un peu plus et encore de manière différente.

Quelles autres techniques ou pratiques t'inspirent ?

Les arts martiaux

Vivre notre plein potentiel et développer toutes nos capacités d'Homme a toujours résonné en moi. Ma recherche, à travers les pratiques de mouvement naturel et de conscience, m'a naturellement conduit vers les arts martiaux ; tout d'abord comme moyen complémentaire de comprendre la violence, à la fois présente en nous et autour de nous. J'y ai trouvé des clés passionnantes pour mieux gérer et dissiper la colère, la peur et les personnes toxiques dans notre environnement. Cela m'a amené à une pratique quotidienne des arts martiaux depuis plus de dix ans.

Le jeûne

Mon premier jeûne d'une semaine, il y a plusieurs années, a également été un événement transformant dans ma vie. Sentir et expérimenter cette énergie régénératrice et réparatrice dans mon corps était incroyable et a brisé plusieurs idées préconçues que j'avais sur la nutrition et l'alimentation. J'étais encore capable comme mes autres "camarades jeûneurs" de faire une randonnée de vingt kilomètres dans les montagnes le septième jour avec le ventre vide !

Vivre ce repos neuro-hormonal a modifié mon paradigme... J'ai poursuivi mes recherches afin de mieux comprendre la physiologie derrière le jeûne. Cela m'a conduit à étudier et pratiquer le Toumo ou le yoga et la gestion du froid. Cela symbolisait ma pire peur : le froid. Cette thermorégulation physique est peu pratiquée dans nos sociétés occidentales basées sur le confort. J'ai suivi les enseignements de Maurice Daubard et Wim Hof (aka The Iceman) qui ont apporté des découvertes étonnantes sur le rajeunissement, la régénération et les bienfaits du froid sur le système immunitaire.

D'après ton expérience, quelles choses simples peut-on faire pour soulager les stress quotidiens ?

Respirer ! Une grande partie de la gestion du stress est liée à la respiration. La respiration est la vie. Je l'ai explorée à travers l'apnée, la méditation, les arts martiaux, les sports extrêmes, etc., ce qui m'a aidé à comprendre comment gérer et évacuer le stress. Il y a tellement de choses dans notre corps et notre esprit que nous pouvons réguler avec notre respiration : retrouver le calme, se reconnecter à nous-même. Le pouvoir est là, il suffit d'apprendre à l'utiliser.

La nature. Revenir à l'essentiel fait des merveilles. De temps en temps, simplement vivre et passer du temps dehors en symbiose avec la nature et sans technologie est incroyable. Vous vous rendez compte alors à quel point cela repose et clarifie l'esprit.

Quel est ton souhait pour Life Force ?

Mon intention pour Life Force est de continuer de partager de façon accessible et simple les principes fondamentaux dont nous avons besoin dans la vie et de montrer à chacun des outils faciles et pratiques pour vivre une vie épanouie. Manuel sur la régénération de la santé et la vitalité est un guide pour les participants à nos stages et aussi pour ceux qui souhaitent se reconnecter avec leur corps et leur esprit.

Ce livre est une liste pratique des choses que vous pouvez faire pour vous ressourcer, revitaliser et garder un corps et un esprit en bonne santé. Les êtres humains, par nature, sont des êtres d'habitudes. La vie devient bien plus simple et facile lorsque vous avez une routine saine et régulière à suivre.

Ce manuel vous donnera les clés et les principes pour mettre en place cette routine.

INTRODUCTION

«Quant aux méthodes, il peut y en avoir des millions et davantage, mais les principes sont peu nombreux. L'homme qui comprend les principes peut sélectionner avec succès ses propres méthodes. L'homme qui essaie les méthodes en ignorant les principes est sûr de rencontrer des problèmes.»

— Ralph Waldo Emerson

La philosophie Life Force

Nous enseignons et partageons des outils qui sont :

- simples (faciles à pratiquer) mais non simplistes ;
- naturels (non liés à la technologie) ;
- accessibles (faciles à comprendre et à intégrer dans vos vies) ;
- évolutifs et adaptables : il s'agit avant tout d'un processus de transmission progressif et adaptable qui considère chaque personne individuellement, quel que soit son niveau de départ. Ce processus propose des étapes qui permettent à tous ceux qui le souhaitent de progresser et d'intégrer les outils ;
- efficaces (conduisant à une transformation réelle et durable) ;
- autorégulateurs et autonomes (tout est fait dans le système d'enseignement et de transmission pour que le participant devienne autonome dans sa pratique personnelle.

Cette approche se concentre sur le développement de la capacité d'autorégulation de la personne);

- adaptés et inspirants (la plupart des gens ne prennent jamais le temps de rêver à leur avenir). C'est un cadeau incroyable de donner à quelqu'un une heure pour rêver à ce que sa vie pourrait être, d'entrer en contact avec son inspiration et de parler de ce qu'il veut et de ce qui le freine. Quel serait votre paradis sur Terre?

Nous croyons

Aux outils de vie et principes de vie. Nous allons vous aider à intégrer comment utiliser et adapter ces outils en harmonie dans votre vie quotidienne. Vous aurez les clés pour vous reconnecter à votre pouvoir intérieur et votre être intérieur, pour une vie épanouie.

A l'auto-construction de soi à travers une pratique du corps et de l'esprit.

A une pratique, une méthode d'adaptation conduisant à un chemin vers la connaissance de soi.

Notre système est un chemin de connaissance de soi.

La connaissance de soi comprend le bien-être, mais le bien-être ne comprend pas nécessairement un chemin de connaissance de soi.

Nous vous proposons

- une pratique qui va vous conduire à être ici et maintenant. Telle est notre approche de la spiritualité;
- une harmonisation de l'ensemble : rythme de vie, nutrition, mouvement, respiration et état d'esprit pour créer un véhicule vertueux qui vous aidera à réaliser la vision et les rêves de votre vie (en divisant l'ensemble en spécialités, la compréhension et l'équilibre du système risqueraient d'être compromis);

- une écoute attentive et analytique des problèmes spécifiques de chaque individu, à la fois dans sa carrière, dans ses problèmes personnels et dans son environnement pour l'aider à accomplir ce qui est le plus important pour lui ;
- la création d'un espace construit sur la connexion et la confiance, où l'on peut parler et se révéler sans jugement ;
- la confidentialité, une éthique rigoureuse et le respect de l'individu et de ses propres limites.

Nous aspirons à ce que ces outils et principes d'autorégulation fassent partie de l'éducation du plus grand nombre.

Notre système est conçu pour vous aider à régénérer votre santé et votre vitalité afin d'élargir vos possibilités de vie et votre vision personnelle.

Notre objectif est de vous accompagner sur le chemin pour retrouver plus de santé et de vitalité qui vous permettront de devenir ce que vous avez toujours voulu être.

Nous aidons nos participants à changer leur façon de voir le monde, à rendre leurs valeurs et leurs objectifs congruents, afin qu'ils puissent choisir en conscience les actions appropriées vers ce qui les met en joie et en énergie.

Nous vous guiderons et vous encouragerons à prendre en charge votre propre bien-être et à faire le travail que vous seul pouvez faire pour vous-même. Vous trouverez des clés et des solutions pour aborder consciemment vos propres défis de vie, que ce soit le stress, la maladie ou les aléas du quotidien, et vivre une vie de plus en plus harmonieuse.

Le cheminement de nos participants en sept étapes

1. Prendre conscience

Sans prise de conscience du problème, il n'y a pas de problème. Le changement commence par l'inconfort. Sinon, il n'y a aucune motivation pour améliorer votre situation.

2. Accepter

Reconnaître que l'inconfort seul n'est pas suffisant. L'étape suivante consiste à prendre votre responsabilité pour une transformation, et à découvrir quel changement vous voulez et pourquoi vous le souhaitez.

3. Prévoir

Répondre à la question "comment" et "quand" fera émerger les meilleurs outils pour résoudre votre problème.

4. Agir

L'action est ce qui fait la différence entre une aspiration et un changement réel. Bien que le changement soit préparé par les étapes précédentes, c'est par l'action que cela se réalisera.

5. Évaluer

Prendre un peu de recul et évaluer votre action pour voir si vous devez ajuster votre stratégie.

6. Contrecarrer vos automatismes et identifier ce qui vous manipule

En effet, ces perturbateurs vous empêchent d'harmoniser votre comportement avec vos bonnes intentions. Vos vies sont souvent principalement déterminées par des mécanismes inconscients et par des habitudes. Vous posez en fait très peu de choix volontaires.

Vous êtes le plus souvent en mode “pilote automatique” où vous faites tout par habitude. Il vous faut très peu d’efforts pour continuer à faire ce que vous avez toujours fait. A l’inverse, il vous faut une immense volonté pour considérer les habitudes qui vous nuisent et les changer.

Vous apprendrez à reconnaître les déclencheurs émotionnels et psychologiques, qui habituellement passent inaperçus dans le flot des interactions quotidiennes.

Vous apprendrez à modifier tous les comportements précédents. Vous aurez de nouvelles stratégies disponibles pour gérer le moment où l’ancien comportement fera de nouveau surface.

Lorsque vous pouvez clairement et objectivement voir quand et comment vous êtes «pris au piège», vous pouvez mettre en place des stratégies mentales et émotionnelles pour naviguer habilement dans ces situations.

7. Affiner vos objectifs et projets de vie

Il s’agit de voir plus clairement, plus sincèrement, ce qui est vraiment le plus important pour vous. Se limiter à perdre du poids, ou ne plus être malade, par exemple, est évidemment bon, mais pas suffisant. Perdre du poids ou ne plus être malade mais pour accomplir quoi ?

Nous pouvons nous réveiller dans nos vies à force d’être trop inconfortables ou d’avoir trop mal depuis trop longtemps ou plus rarement à force d’être inspirés.

Il est essentiel d’avoir le courage de prendre le risque de vivre une vie plus saine et harmonieuse. Beaucoup de personnes ne changent pas leurs habitudes malsaines et espèrent paradoxalement qu’elles vivront à l’abri des ennuis et des maladies jusqu’à la fin de leur vie !

L’histoire se répète sous une forme différente mais avec toujours le même fond comme disait Jung, jusqu’à ce que vous appreniez les leçons de la vie et ajustiez vos comportements. Sinon, si vous faites toujours ce que vous avez toujours fait, vous obtiendrez toujours ce que vous avez toujours eu.

Remplir vos journées avec des actions cohérentes avec vos valeurs les plus importantes est la solution pour avoir une vie inspirée et épanouie.

L'état d'esprit de la pratique

Le plaisir de la pratique est la clé!

Le plaisir que vous avez à explorer votre corps et votre esprit (mouvement, méditation...) est le plus important. Gardez en tête pourquoi vous faites ce que vous faites, comment vous voulez y arriver et si ce que vous faites est le meilleur moyen d'y parvenir.

Pour progresser et grandir, vous devez prendre conscience de vos limites afin de pouvoir les dépasser. Une progression lente et adaptée est un principe essentiel pour que la pratique reste une source de plaisir.

Acceptez et accueillez-vous tel que vous êtes actuellement, avec vos inquiétudes, vos limites, vos défauts, vos obligations ainsi que toutes vos qualités.

Commencez à vous accorder du temps, chaque jour, pour explorer ce que votre corps et votre esprit peuvent faire.

Prenez l'entière responsabilité de votre santé et de votre mode de vie. Ainsi, vous prendrez des décisions de qualité.

Un objectif clair vous conduit vers votre succès. Lorsque vous vous préparez à la pratique, énoncez clairement votre but et entrez dans un état idéal d'attention, tout en restant détendu. Ainsi, vous augmenterez considérablement les processus de régénération que vous désirez obtenir par votre pratique.

Passez à l'action et faites les choses qui sont réellement importantes pour vous tous les jours, que vous soyez de bonne humeur ou pas.

Au lieu de choisir de vivre à la merci de vos émotions, agissez comme la personne que vous voulez être et faites les choses qui sont vraiment

importantes pour vous, même si vous êtes fatigué ou si vous n'en avez pas envie.

Le cerveau et le corps humain répondent aux défis en développant de nouvelles capacités. Une pratique déterminée et intentionnelle augmente cette capacité adaptative.

Cadre pédagogique

L'enseignement peut se faire en utilisant un cadre strict pour une période déterminée, si l'objectif est de vous en libérer une fois que vous avez intégré les principes de la Vie et de la Nature.

Chez Life Force, nous comprenons que nos participants ne souhaitent pas uniquement acheter un programme ou une méthode, mais qu'ils sont surtout inspirés pour investir dans leur avenir. Ils attachent de l'importance au lien que nous créons avec eux, ils souhaitent que nous les aidions à régénérer leur vitalité et leur santé, à construire leur vision personnelle et que nous les soutenions à développer la meilleure version d'eux-mêmes.

L'épanouissement et la réalisation de soi adviennent quand vos objectifs et projets de vie, vos valeurs et vos actes sont congruents.

Aligner les trois centres :

TÊTE (compréhension)

COEUR (accueil)

CORPS (intégration)

Pour qu'une transformation puisse avoir lieu, elle doit traverser ces trois principales sphères.

Quel que soit le problème sur lequel nous travaillons, nous avons besoin de notre mental et de notre psyché pour le comprendre. Mais parfois cela ne suffit pas – certaines personnes qui passent des années en thérapie, finissent par savoir parfaitement où et pourquoi elles ont

tel ou tel problème dans leur vie, sans pour autant qu'un changement significatif ne survienne.

Il est essentiel d'accueillir et d'accepter ce que nous comprenons avec notre cœur, d'être en paix avec cela, de nous pardonner et d'apporter cette compréhension à la conscience et aux sensations de notre corps pour pouvoir intégrer la transformation.

Qu'est-ce-que le burn-out ?

Deux définitions importantes du burn-out :

«Un état d'épuisement physique, émotionnel et mental causé par une implication à long terme dans des situations émotionnellement exigeantes.»

— (A. Pines)

«Un état de fatigue ou de frustration provoqué par la dévotion à une cause, à un mode de vie ou à une relation qui n'a pas réussi à produire la récompense attendue.»

— (H.J. Freudenberger)

Le burn-out est cette partie de l'épuisement et ce sentiment de désillusion ignoré par les gens qui peuvent avoir une vision plus cynique de leur travail.

N'importe qui peut devenir épuisé et surmonter sa fatigue avec du repos. Ce qui est spécifique au burn-out, c'est qu'il frappe principalement les personnes qui sont affectivement attachées à leur travail.

Les symptômes du burn-out :

- des problèmes de santé ;
- une baisse d'énergie ;
- des problèmes de sommeil ;
- une perte d'intérêt pour le travail ;
- le sentiment que le travail fourni n'est pas reconnu ;
- fait d'accuser constamment les autres pour les erreurs commises ; avoir un sentiment de vide ;
- être facilement irrité ;
- une baisse de productivité et de créativité.

Quelle est la différence entre le stress et le burn-out ?

Le stress est souvent à court terme, et il est majoritairement causé par le sentiment d'être dépassé au travail.

Vous pouvez ressentir le stress pendant quelques jours de suite, surtout lorsque vous travaillez sur un gros projet avec un délai serré.

Cependant, quand la situation change, le stress diminue ou disparaît complètement le plus souvent. Toutefois, le stress peut également vous affecter à plus long terme si vous rencontrez systématiquement ces situations.

Le burn-out se produit souvent sur une plus longue période. Vous pourriez vivre un burn-out si vous croyez que votre travail n'a pas de sens ou s'il y a une grande déconnexion entre ce que vous faites actuellement et ce que vous voulez vraiment faire.

En outre, lorsque le patron qui vous soutenait est remplacé par une personne qui vous critique et est très pessimiste et négative, ou quand les choses empirent et que votre charge de travail augmente énormément, vous risquez un burn-out.

Au fil du temps, cela conduit à de mauvaises performances et à un épuisement.

Les causes de l'épuisement professionnel

Le burn-out est un mélange d'épuisement professionnel et de désillusion à long terme avec l'organisation ou l'entreprise, la carrière, les collègues.

Avoir peu de contrôle sur votre travail, un manque d'autonomie et le sentiment que vous n'avez jamais assez de temps pour terminer vos tâches sont également des causes courantes de burn-out.

Quelques propositions pour éviter le syndrome d'épuisement professionnel :

- retirer les facteurs de stress ou bien vous retirer de la situation stressante ;
- identifier les déclencheurs et ceux qui vous manipulent puis travailler pour améliorer ces facteurs ;
- apprendre à gérer le stress et jongler avec les 5 piliers de vie (Rythme de vie, Nutrition, Mouvement, Respiration et État d'esprit avec Life Force) ;
- travailler en se fixant un but précis ;
- analyser votre travail et éliminer ou déléguer les travaux inutiles ;
- aider les autres, contribuer ;
- gérer efficacement votre temps ;
- demander conseil et partager vos soucis. La solitude est une grande alliée du stress, le partage du fardeau est donc essentiel ;
- faire plus d'exercices physiques ;
- se reconnecter à la nature ;
- manger sainement. Les aliments transformés remplis de produits chimiques ne sont évidemment pas aussi sains que les aliments frais et naturels ;
- dormir et faire la sieste ;

- méditer ;
- rire plus souvent. Le rire modifie instantanément votre chimie intérieure et certains neurotransmetteurs cérébraux. Cela diminue instantanément le stress ;
- prendre moins de caféine ;
- penser à votre hydratation ;
- réduire le tabac et l'alcool. Ils semblent fournir un soulagement temporaire, mais ils déséquilibrent votre corps et contribuent à stresser votre système ;
- crier. Chaque fois que cela est approprié et socialement acceptable (en pleurant si vous vous sentez dans l'intimité ou lorsque vous vous sentez en sécurité) libère des tensions et du stress. On nous a appris que le fait de pleurer est honteux ou puéril, ce qui est bien sûr absurde ;
- réduire les facteurs de stress influençant l'humeur : médias, télévision,... Les images, les actions, les paroles négatives et violentes sont une forme de conditionnement négatif. Ils produisent du stress, de l'anxiété et affectent notre santé physique et mentale. Le contraire, cependant, a des effets très positifs ;
- abandonner le stress secondaire, le stress que vous créez en réagissant au stress ;
- rester à l'écoute de vous-même, prendre soin de vous et de vos besoins.

Qu'est-ce que le stress ?

Définition

« C'est la réponse non spécifique du corps à toute demande qui lui est adressée »

— Dr H. Seyle

Le stress correspond à toute condition qui perturbe l'homéostasie physiologique et psychologique. Depuis l'aube des temps, notre survie est principalement liée à notre capacité d'adaptation au stress. Le stress nous permet de survivre ou de réaliser quelque chose en dehors de nos habitudes et routines.

Le stress d'aujourd'hui

Il n'a jamais été aussi aigu, permanent et multifactoriel depuis le début de l'histoire de l'humanité. De nos jours, les stimulations sont trop nombreuses et trop intenses. Notre corps et notre psyché sont submergés par :

- les rythmes de vie effrénés ;
- la compétition entre les individus ;
- l'environnement dénaturé (béton, bruit, éclairage artificiel, pollution) ;
- un excès de stimulation mentale et cognitive (média, téléphone portable, réseaux sociaux, internet) ;
- des pratiques et des compétitions sportives excessives ou au contraire une vie sédentaire excessive avec un minimum de mouvement.

En conséquence, la plupart des gens sont stressés, anxieux et chroniquement fatigués. Ils ne peuvent plus s'adapter à l'environnement.

Les effets du stress

Le stress a de nombreuses formes : physique, émotionnelle, chimique, infectieuse et électromagnétique... Tous ces stress augmentent les niveaux de certaines hormones et de nombreuses substances inflammatoires dans le corps.

Une surcharge de stress influence vos émotions, modifie votre physiologie, perturbe votre intégrité biologique, entrave votre équilibre physiologique et psychologique et vous rend malade.

Le stress joue également un rôle central dans la dépression et c'est un vrai neurotoxique.

Le stress cible spécifiquement les zones du cerveau impliquées dans la coordination de la cognition et des émotions. Il induit de nombreux changements fonctionnels, structurels et même cellulaires dans ces structures impliquées dans la gestion de l'humeur et des émotions : l'hippocampe, le cortex préfrontal et l'amygdale.

Ces zones de risques seront celles où nous trouverons une atrophie ou une perturbation fonctionnelle au cours du vieillissement.

Les changements comportent une diminution du volume de l'hippocampe et une diminution de l'activité du cortex préfrontal associées à une diminution des branches dendritiques et des connexions inter-neuronales.

Les altérations de l'hippocampe se manifestent par des troubles de la mémoire et de la concentration, l'hypoactivité de l'amygdale entraîne une anxiété et une irritabilité, et l'inhibition préfrontale conduit à un profil clinique complexe dans lequel les patients sont ralentis et manquent de motivation.

En conséquence, le cortex préfrontal n'est plus assez actif pour contrer et équilibrer les réactions émotionnelles, il y a une rupture d'équilibre avec l'amygdale qui est hyperactive.

Le stress affecte votre capacité à faire face à vos émotions, à prendre des décisions et à adapter vos comportements.

La gestion de la colère est un aspect de la gestion du stress, car la colère est un symptôme du stress. La colère est souvent un stress que l'on nie.

La gestion de la colère ainsi que la gestion du stress ne sont possibles que lorsque la personne accepte et s'engage vers la nécessité du changement.

5 piliers de vie

Tous nos programmes sont basés autour de 5 piliers de vie (rythme de vie, nutrition, mouvement, respiration et état d'esprit) que les participants pourront redécouvrir, apprendre et intégrer.

Ils apprendront à prendre soin et à nourrir chacun de ces piliers à travers des outils naturels, simples et essentiels.

Les participants comprendront et intégreront pourquoi ils doivent prendre soin de ces 5 piliers de vie au quotidien, pour maintenir une fondation solide et saine afin qu'ils puissent bâtir leurs rêves et leurs projets de vie.

Cette fondation, la Vitalité et la Santé, est indispensable pour pouvoir apprécier et faire grandir sereinement tous les autres aspects de notre expérience humaine (amour, sexualité, éducation, développement personnel, spiritualité, parentalité, travail, carrière, finances, vie sociale, vie émotionnelle, sports, hobbies, contribution au monde, arts et passions...).

La spécificité de Life Force réside dans la manière dont nous enseignons l'art de jongler avec ces 5 piliers fondamentaux au quotidien.

Dans nos programmes, les participants apprennent à se débarrasser de leur stress, se détoxifier, se détendre et se régénérer.

Une fois les principes intégrés, ils profitent de bénéfices durables grâce aux nouvelles actions et aux habitudes saines qu'ils ont développées à nos côtés.

Nos programmes explorent la connexion esprit/corps et les moyens de l'appliquer pour améliorer notre potentiel humain et notre bien-être.





CHAPITRE 1

LES RYTHMES DE VIE

«Arrêtez un moment d'être dans 'le faire' pour simplement 'être'»

1) LE SOMMEIL

Les stratégies pour améliorer votre sommeil

- **Dormez dans le noir** : votre peau a des récepteurs sensoriels à la lumière ; plus votre chambre sera dans le noir plus votre sommeil sera de qualité.
- **N'utilisez pas de matelas à ressort** : ce sont des condensateurs d'énergie, stockant de l'énergie et émettant des radiations néfastes.
- **Aérez votre chambre avant de dormir** : de l'air frais, idéalement à 18°. Votre chambre devrait être agréable, sombre et calme. Si votre chambre est trop chaude, cela pourrait gêner votre température corporelle qui baisse naturellement au cours de la nuit et, par conséquent, perturber votre sommeil.
- **Respectez vos cycles de sommeil** : quand vous commencez à sentir les signes caractéristiques de fatigue, allez au

lit. Essayez d'aller au lit tous les jours à la même heure, y compris les week-ends. Si vous devez changer vos habitudes de sommeil, faites-le par étape, petit à petit.

- **Rituel d'endormissement** : facilitez la transition veille/sommeil avec un rituel régulier, tel que lire un livre... N'utilisez plus les appareils électroniques une heure avant le coucher car leur lumière stimule énormément le cerveau.
- **Ne travaillez pas dans votre chambre** : cela vous stimulerait trop mentalement alors que vous devriez vous décontracter et vous détendre pour vous préparer à dormir. Votre chambre devrait être un sanctuaire (et non un lieu où vous regardez la télévision, travaillez ou mangez).
- **Cessez de fumer et de boire de l'alcool** : les fumeurs ont trois fois moins de chance de se sentir bien reposés que les non-fumeurs. Cela est dû aux effets stimulants de la nicotine ainsi qu'aux inconforts dus au manque pendant la nuit. L'alcool pourrait vous aider à vous endormir dans un premier temps, mais des études ont montré que l'alcool réduit le sommeil paradoxal (celui pendant lequel on rêve). De plus, l'alcool peut provoquer des apnées du sommeil.
- **Écrivez vos préoccupations et vos problèmes** : la rédaction d'un journal intime permet de réduire le stress, d'éclairer votre esprit et de soutenir votre bien-être.
- **Évacuez votre stress** : en méditant et en vous relaxant avant de vous coucher. Vous pouvez aussi rédiger une liste de tâches à faire pour le lendemain. Cela vous aidera à libérer votre esprit une heure avant de vous coucher et permettra à votre cerveau de ralentir et se calmer.
- **Ne prenez pas de somnifères** : toute substance qui arrête votre sommeil naturel (de l'alcool aux benzodiazépines ou aux barbituriques) perturbe grandement le processus de sommeil naturel de votre cerveau. Lorsque vous

dormez, votre cerveau élimine certaines toxines nocives, à travers une série d'étapes. Votre cerveau balaye aussi les souvenirs de la journée en les triant (ce qui cause les rêves).

- **Arrêtez de boire du café (au moins après le déjeuner) :** la caféine est un stimulant puissant qui interfère avec le sommeil en augmentant la production d'adrénaline et en bloquant les produits chimiques qui induisent l'endormissement dans le cerveau. La demi-vie de la caféine est la durée nécessaire au corps pour éliminer la moitié de la quantité initiale de caféine. Elle est en moyenne de six heures chez des adultes en bonne santé, ce qui signifie qu'il lui faut 24 heures pour pouvoir être évacuée complètement de votre système. Prenez une tasse de café à 8h00 et vous aurez encore 25% de la caféine dans votre corps à 20h00. La caféine ne vous donne pas vraiment d'énergie – elle ne fait que masquer votre fatigue.

Vos neurones sont sous pression toute la journée. Au fur et à mesure, ils produisent un sous-produit : l'adénosine. Plus l'activité est intense, plus il y a d'adénosine. L'adénosine se lie habituellement à certains récepteurs cérébraux et avertit votre corps que vous avez beaucoup travaillé et que vous devez récupérer et vous reposer. Au fur et à mesure que l'adénosine s'accumule, vous devenez plus fatigué, ce qui devrait être un signal important pour vous reposer.

La caféine se fixe sur ces récepteurs à adénosine et empêche ainsi l'adénosine de vous signaler que vous êtes vraiment fatigué.

Cela peut être utile ponctuellement, mais vous devez comprendre que vous êtes en train d'emprunter de l'énergie à votre lendemain. C'est comme si vous faisiez un crédit à votre banque d'énergie.

Et cette énergie devra être remboursée à un moment donné. Si vous le faites de manière occasionnelle, vous

pouvez vous en sortir et rembourser la dette. Mais si vous l'utilisez tout le temps afin de masquer un échec sous-jacent pour récupérer correctement, vous serez bientôt en difficulté.

Lorsque vous vous endormez finalement, le pire est à venir. La caféine perturbe la qualité de votre sommeil en réduisant le sommeil paradoxal et le sommeil profond (lorsque votre corps récupère le plus). Puisque la caféine perturbe votre sommeil, vous vous levez le lendemain avec une fatigue cognitive et émotionnelle.

Le lendemain, vous voudrez naturellement boire du café ou une boisson énergétique pour essayer de vous sentir plus alerte, ce qui créera très rapidement un cercle vicieux.

- **Évitez les lumières bleues la nuit** : la lumière bleue à courte longueur d'onde joue un rôle important sur votre humeur, votre niveau d'énergie et votre qualité de sommeil. Le soleil du matin contient de fortes concentrations de lumière bleue. Lorsque vos yeux sont exposés directement à cette lumière (pas à travers une fenêtre ou des lunettes de soleil), cela arrête la production de l'hormone qui induit le sommeil (mélatonine) et vous fait sentir plus éveillé et alerte.

Cette exposition à la lumière du soleil le matin améliore votre humeur et augmente vos niveaux d'énergie. Si vous ne pouvez pas vous exposer le matin en raison de la météo ou de l'endroit où vous vivez, essayez une lampe à lumière bleue.

Dans l'après-midi, les rayons du soleil perdent de leur lumière bleue, ce qui permet à votre corps de commencer à produire de la mélatonine pour vous faire dormir le soir.

Votre cerveau qui est très sensible, ne s'attend pas le soir à une forte exposition à la lumière bleue émise par les appareils multimédias. Ayez toujours à l'esprit que

les ordinateurs, les téléviseurs et les téléphones mobiles émettent de la lumière bleue à courte longueur d'onde.

Cette exposition altère la production de mélatonine et entrave votre capacité à vous endormir, ainsi que la qualité de votre sommeil. Rappelez-vous que le cycle du sommeil est un processus de 24 heures pour votre cerveau. Lorsque vous troublez votre cerveau en l'exposant dans la soirée à ce qu'il pense être la lumière du soleil du matin, cela renverse tout le processus avec des effets qui dureront longtemps, même après que vous ayez tout éteint.

La meilleure chose que vous puissiez faire, est d'éviter ces appareils après le dîner, et au moins une heure avant de vous coucher. Si vous devez utiliser l'un de ces appareils le soir, vous pouvez limiter votre exposition avec un filtre ou des lunettes qui bloquent la lumière bleue.

- **Rappelez-vous pourquoi vous devez dormir** : la qualité de votre sommeil est un facteur important dans la qualité de votre vie. Faites le lien entre une bonne nuit de sommeil et votre niveau d'énergie le lendemain.
- **Votre intention de vous reposer et de vous régénérer doit être plus grande que votre envie de rester éveillé et de vous divertir** : changez votre état d'esprit. Cessez de croire que vous devez absolument finir ce que vous êtes en train de faire. Vous arrêterez donc de reporter votre sommeil à plus tard lorsque votre corps vous signale qu'il est temps de vous coucher par des bâillements ou des pertes d'attention.

Les premières heures de sommeil avant minuit sont plus régénératrices et vous donnent de plus longues phases de sommeil profond et vous pouvez toujours mettre votre réveil à sonner une heure plus tôt le lendemain matin pour finir ce que vous deviez terminer la soirée précédente.

Trois étapes simples pour s'endormir plus facilement

Grâce à certaines techniques de respiration, vous pouvez influencer positivement le système nerveux autonome de la même manière qu'un sédatif léger. Le corps se détendra, le rythme cardiaque va ralentir et l'esprit se calmera.

Des études montrent qu'il existe une relation entre les personnes stressées, les personnes anxieuses et les personnes qui ne respirent pas suffisamment : toutes ces personnes ont des respirations courtes et peu profondes ou parfois même elles retiennent leur respiration sans en avoir conscience.

En vous exerçant à respirer avec la technique de respiration 4-7-8 du Dr. Andrew Weil (voir "comment faire?" ci-après), vous apprendrez à respirer d'une manière bénéfique pour votre corps.

Lorsque vous ne respirez pas profondément, l'air peut stagner dans les tissus pulmonaires, cela empêche l'oxygène frais de trouver son chemin dans le flux sanguin. Cela perturbe le sommeil, les niveaux de stress, l'anxiété, les envies alimentaires, les niveaux d'énergie, l'humeur et l'attention mentale.

Si vous pratiquez cette technique deux fois par jour, avec environ six cycles respiratoires à chaque fois, vous pourrez rapidement voir des changements dans votre corps, qui auront pour conséquence la résolution des problèmes de santé associés au manque de sommeil et à des niveaux de stress élevés.

Voici comment faire :

Étape 1

Inspirez pendant quatre secondes. Cela permettra au corps de prendre plus d'oxygène. Dans la respiration yogique, il est dit que si vous appuyez doucement votre langue sur le palais derrière vos dents supérieures en inhalant, cela augmente la circulation d'énergie dans le corps.



CHAPITRE 2

LA NUTRITION

“Le type de nourriture que vous mangez peut modifier jusqu’à 60 % de votre expression génétique”

— www.thetruthaboutcancer.com

Il représente environ 75 % du système immunitaire total de votre corps. Les événements qui se produisent dans l’intestin sont essentiels à la vie, c’est pourquoi la plupart de votre système immunitaire est là pour le surveiller et le protéger.

La paroi intestinale est la frontière du corps avec le monde extérieur. La raison pour laquelle la plupart de votre système immunitaire est déployée dans votre intestin est simple : en dehors de votre peau, c’est là que votre système a le plus de risques de rencontrer des corps et des organismes étrangers. Cette paroi est également en communication constante avec toutes les autres cellules du système immunitaire dans le corps. Si elle rencontre une substance problématique dans l’intestin, elle alertera le reste du système immunitaire pour qu’il soit sur ses gardes.

Nous allons examiner ici les points clés pour améliorer et optimiser votre nutrition.

1) JEÛNER

a) Avantages :

- **le jeûne repose le système digestif et optimise les capacités de régénération du corps ;**
- **le jeûne réduit votre risque de maladie cardiaque et de diabète:** des études montrent que le jeûne libère une augmentation significative de l'hormone de croissance (HGH), qui est associée à l'augmentation du métabolisme et à la combustion des graisses ;
- **jeûner aide à se protéger contre les maladies du cerveau :** la recherche a également constaté que la réduction de l'apport quotidien à 500 calories par jour pendant deux jours par semaine peut apporter des avantages évidents pour le cerveau.

Des chercheurs de Baltimore de l'Institut national du vieillissement ont prouvé que le jeûne d'un ou deux jours par semaine peut prévenir les effets de la maladie d'Alzheimer et de la maladie de Parkinson.

Les corps cétoniques sont libérés comme un sous-produit de la combustion des graisses qui sont le carburant préféré de votre cerveau (ce n'est pas le glucose).

Dr. M. Mattson Ph. D. a mené des études chez l'animal montrant que lorsque les souris génétiquement modifiées pour développer la maladie d'Alzheimer sont mises en jeûne intermittent, elles développent la maladie d'Alzheimer vers l'âge de deux ans. Normalement, elles développeraient cette démence en moitié moins de temps c'est-à-dire un an environ (l'équivalent de l'âge de 45 ans chez l'homme).

Quand il nourrit ces souris avec des aliments industriels et transformés, elles développent la maladie d'Alzheimer en neuf mois environ !

Les recherches du Dr. M. Mattson suggèrent que **le jeûne alterné peut stimuler une protéine connue sous le nom de facteur neurotrophique dérivé du cerveau (BDNF) de 50 à 400 %**, selon la région du cerveau.



CHAPITRE 3

LE MOUVEMENT

L'activité physique est un atout pour le cerveau !

*«Bougez avec tout votre esprit et
pensez avec tout votre corps»*

L'exercice est bon pour le cerveau

Les activités physiques, les exercices cardiovasculaires, la force et la flexibilité aident à rester en bonne santé et à combattre de nombreuses maladies telles que l'hypertension artérielle, les pathologies cardiaques et vasculaires. Elles rendent votre vie de tous les jours beaucoup plus facile que si vous étiez faible, inapte et raide.

Les bienfaits mentaux et cognitifs de l'exercice régulier sont tout aussi importants que les changements physiques qu'il procure. **Être physiquement actif et en forme améliore votre capacité cérébrale, et peut retarder ou réduire le déclin associé aux maladies liées à l'âge.**

Cela peut également aider à prévenir les maladies neurodégénératives. Être dans la nature et bouger de manière créative (grimper, sauter, courir, se déplacer au sol...) stimule encore plus le cerveau. Cela stimule plus de neurones qu'avec un entraînement classique.

En vieillissant, se produit un rétrécissement normal dans les zones de votre cerveau associées à la mémoire. Cela affecte les souvenirs du passé, et la mémoire qui travaille sur la manière de mettre en œuvre différentes compétences et actions. À mesure que nous vieillissons, les neurones et la taille de la substance blanche cérébrale diminuent dans les régions de l'hippocampe et du corps calleux. Lorsque ces structures diminuent, cela entraîne une perte de fonction. **Heureusement, cette baisse est stoppée et même inversée avec un entraînement physique régulier.**

De plus, tester les personnes avant et après des périodes régulières d'exercices montre des améliorations dans les tests de mémoire, d'attention et de rapidité de traitement de l'information.

Et cet avantage ne concerne pas uniquement les adultes. Il y a aussi des corrélations claires avec de meilleures capacités scolaires chez les enfants et les adolescents qui montrent des niveaux plus élevés de condition physique et cardiorespiratoire.

Le mouvement tout au long de la vie protège la santé mentale

En plus des améliorations des fonctions cérébrales, l'activité physique régulière a des effets protecteurs contre les maladies du cerveau. Comme décrit ci-dessus, l'exercice régulier pourrait aider dans diverses conditions associées à des changements dégénératifs, avec la prévention de l'atrophie des structures neuronales. Même s'il y a une incidence de ces maladies dans votre famille, vous pouvez récupérer votre pouvoir intérieur et faire quelque chose à ce sujet. C'est le pouvoir de l'épi-génétique, comment votre environnement et la façon dont vous vivez votre vie peuvent totalement influencer l'expression de vos gènes.

Toute activité physique : une promenade autour de votre maison, du vélo avec des amis, ou toute autre pratique est appropriée. Tant que vous vous déplacez régulièrement et en faisant des efforts, vous obtiendrez des avantages neurologiques.

Certaines formes d'activités pourraient être meilleures que d'autres. Comme on l'a vu plus haut, la stimulation dans des environnements naturels avec un travail créatif de mouvements améliore l'activité et les fonctions cérébrales. Au lieu de travailler sur un tapis roulant ou un vélo d'exercice pendant 45 minutes, il est beaucoup plus agréable et plus amusant d'explorer ce que votre corps peut faire en jouant dehors.

Le rajeunissement et le sentiment d'être en vie devient l'objectif le plus important de votre pratique sportive ou de votre activité préférée.

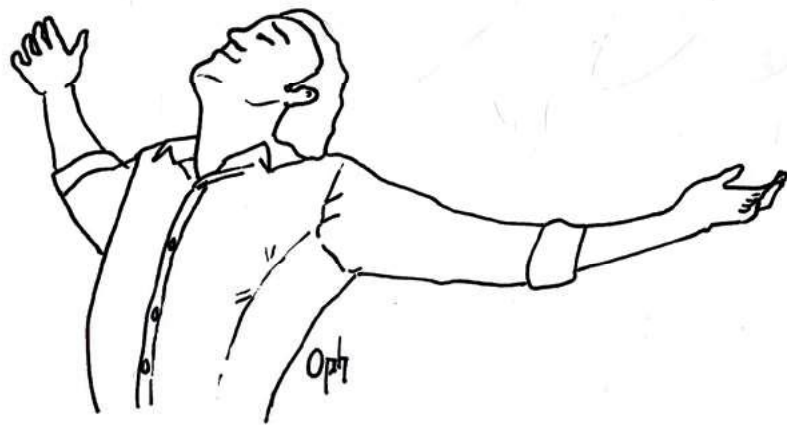
La pandiculation

C'est le moyen le plus simple de restaurer la fonction musculaire et de réduire le niveau de tension musculaire dans le corps. Par exemple, un bâillement n'est pas un étirement mais une pandiculation réflexe. Lorsque nous bâillons, nous resserrons ou contractons les muscles de la mâchoire, du cou, du haut du dos et souvent des bras et des épaules, puis nous nous détendons lentement de retour à une position de repos. Donc, cela signifie que nous nous contractons d'abord, puis nous nous détendons lentement, et c'est exactement ce que la pandiculation implique (www.clinicalsomatics.ie).

Les chats et les félins sont de véritables experts en pandiculation. Les chats possèdent des réflexes phénoménaux, une agilité incroyable, ils peuvent grimper sur n'importe quoi, et se contorsionner dans des positions bizarres pour se nettoyer sans s'échauffer ni s'étirer, tous les jours. Mais ils pandiculent beaucoup et souvent : la plupart des animaux dans la nature pandiculent environ cinquante fois par jour. Chaque fois qu'ils se réveillent, ils vont automatiquement s'étirer **pour préparer leur système nerveux et leurs muscles pour le mouvement.**

Encore une fois, la pandiculation commence par **une forte contraction volontaire d'un muscle ou d'un groupe de muscles.** Cela envoie de nouvelles informations sensorielles depuis les récepteurs musculaires jusqu'au cortex sensoriel du cerveau.

La longueur du muscle a diminué et son niveau de tension a augmenté. Cette nouvelle information permet au cortex moteur sensoriel



CHAPITRE 4

LA RESPIRATION

«Si notre corps est plein de notre conscience et de notre présence, il n'y a plus de place pour des intrusions extérieures.»

Dans la vie, la première chose que nous faisons est inspirer et la dernière chose que nous faisons est expirer.

Chaque moment entre les deux implique la respiration. Une meilleure compréhension de votre respiration et de la pratique pour la maîtriser peut créer de grands changements dans la qualité de votre vie, de votre santé et de vos performances.

Il y a deux phases de respiration : l'inspiration et l'expiration.

1. Inspirez par le nez.
2. Expirez par la bouche (en cas de stress ou de contrainte physique ou mentale), sinon expirez par le nez.
3. Ne vous arrêtez pas, continuez et ne retenez pas votre souffle.

Vous serez étonné de remarquer combien de fois vous retenez votre souffle. Vous êtes en micro-apnée et retenez probablement votre souffle lorsque vous faites quelque chose qui demande un petit effort ou quelque chose d'aussi simple que de vous asseoir ou vous lever.

Ou bien en pensant, en vous concentrant, ou quand vous avez peur ou êtes surpris. Le but de la respiration correcte est de vous détendre et de vous calmer.

La respiration nasale est essentielle à la bonne santé et à la gestion du stress.

Votre nez commande et dirige trente fonctions différentes dans votre corps.

Les nerfs de vos voies nasales (qui se connectent à votre hypothalamus) détectent tout sur votre respiration et utilisent cette information pour réguler les fonctions de votre corps.

Il y a de réels avantages pour la santé à respirer correctement par le nez plutôt que par la bouche :

- cela filtre l'air, attrape la poussière et les particules de poussière sur les poils nasaux et les mucosités nasales ;
- cela stimule la production d'oxyde nitrique (NO), un relaxant naturel et un cousin de l'hélium. L'oxyde nitrique est transporté de votre nez à vos poumons. L'oxyde nitrique joue un rôle important dans l'homéostasie de votre corps (maintien de l'équilibre). L'oxyde nitrique stérilise également l'air transporté dans vos poumons, ouvre les voies respiratoires et augmente la quantité d'oxygène absorbée dans votre sang ;
- cela active votre système immunitaire ;
- cela refroidit et optimise l'hypophyse (l'un des principaux centres de production d'hormones du corps) ;
- cela réchauffe l'air à 35°C, la température optimale pour que l'air soit absorbé par les poumons et dans la circulation sanguine ;
- cela arrête le cycle de panique. Lorsque nos pensées commencent à dégénérer et à devenir incontrôlables en cas de gros stress ou de danger, une inspiration par le nez suivie d'une grande expiration par la bouche interrompt



CHAPITRE 5

LA PLEINE CONSCIENCE L'ÉTAT D'ESPRIT

«La concentration est la pierre angulaire de la pratique de la pleine conscience. Votre attention sera toujours intimement liée à votre capacité de maintenir votre esprit calme et stable afin que vous puissiez le diriger dans la direction que vous choisissez.»

— J. Kabat-Zinn

Qu'est-ce que la pleine conscience ?

La pleine conscience est le fait de porter volontairement son attention sur le moment qui se déroule, avec une attitude d'accueil et d'acceptation.

Être conscient vous aide à devenir présent et conscient de ce qui se passe dans votre esprit et votre corps à un moment donné. Cela signifie que non seulement vous expérimentez la richesse et la beauté de la vie, mais vous appréhendez aussi avec plus de clarté les difficultés et les problèmes que vous pouvez avoir à affronter.

En approchant la vie en pleine conscience, vous apprenez à développer votre capacité à vous tourner avec plus de sérénité, de curiosité

et d'acceptation vers les difficultés auxquelles vous faites face plutôt que d'y réagir automatiquement. Vous développez la capacité de répondre plutôt que de réagir.

En vivant ainsi, vous intégrerez que les événements de la vie ne sont pas toujours sous votre contrôle, mais que vous avez les ressources internes pour répondre à tout ce qui pourrait vous arriver.

Faire attention de cette façon vous permet de remarquer combien de temps vous passez à errer dans le passé, à anticiper l'avenir, ou à vous juger vous-même et les autres. Ramener votre attention au moment présent vous aide à faire des choix éclairés sur ce que vous voulez faire ensuite.

La pleine conscience n'est pas quelque chose que vous accomplissez, c'est une capacité de conscience que vous avez déjà et que vous pouvez développer pour renforcer votre stabilité intérieure et votre résilience émotionnelle.

Prendre conscience de vos propres sentiments et émotions

Assistez à ce qui se passe en vous en ce moment, et réalisez que l'état de votre corps contribue à l'état de vos sentiments.

La pratique de l'attention constante apporte le bien-être et la paix intérieure. Prenez des moments chaque jour pour faire une pause et vous connecter à vous-même et au monde qui vous entoure.

Sentir la Terre sous vos pieds ou remarquer le sourire d'un étranger ou une petite chose autour de vous, vous rendra plus heureux et plus vivant.

Faites une pause et respirez avant de vous engager dans une interaction difficile, le résultat sera inévitablement plus paisible.

N'oubliez pas de pratiquer encore et encore, car il est très simple de revenir à une vie en mode automatique.

Se souvenir d'appliquer la pleine conscience peut être difficile. De doux rappels quotidiens peuvent nous aider à rester sur le chemin.

La pleine conscience peut être appliquée à tous les aspects de nos vies et nous n'avons pas besoin d'être moine pour le faire.

L'heure sacrée, l'heure du matin

Établir une pratique matinale, un rituel du matin et le rendre régulier peut transformer vos vies.

Avant de passer en mode 'travail', en mode 'parent' ou de répondre à toute autre obligation que vous avez devant vous, prenez d'abord quelques instants pour vous-même. Cela donnera le ton pour le reste de votre journée. Si vous pouvez prendre trente minutes à une heure, c'est fantastique, mais si vous n'avez que cinq minutes c'est aussi très bien. Il vaut mieux commencer par cinq minutes que de ne rien faire du tout.

La pratique peut littéralement être n'importe quelle activité : cinq minutes de lecture, d'écriture personnelle, une méditation, la pratique de la respiration, le yoga, boire de l'eau citronnée, ou faire votre lit...

Ce qui compte est votre concentration et votre état d'esprit pendant l'activité. Engagez-vous à être pleinement présent et conscient de vos sensations corporelles dans tout ce que vous avez choisi de faire.

Remerciez pour votre nourriture

Avant de manger, prenez un moment pour honorer et remercier pour votre nourriture et d'où elle vient.

Reconnaissez tout le temps et l'énergie nécessaires pour obtenir cette nourriture dans votre assiette.

Remerciez votre nourriture pour vous donner de l'énergie pour le reste de la journée. Remarquez toutes ses belles couleurs et odeurs.

Liste non exhaustive des sources d'inspiration de ce livre

Jack Canfields www.jackcanfield.com
Tony Robbins www.tonyrobbins.com
Jacques Martel www.jacquesmartel.com
Bob Proctor www.proctorgallagherinstitute.com
John Assaraf www.johnassaraf.com
Simon Senek www.startwithwhy.com
Brian Tracy www.briantracy.com
Jim Rohn www.jimrohn.com
Tim Ferris www.timferriss.com
Victoria Labalme www.victorialabalme.com
John Demartini www.drdemartini.com
Robbin Sharma www.robinsharma.com
Deepak Chopra www.deepakchopra.com
Napoleon Hill www.naphill.org
Brendon Brunchard www.brendon.com
Bo Eason www.boeason.com
Ted Mac Grath www.tedmcgrathbrands.com
Jay Shetty www.jayshetty.me
Prince Ea www.princeea.com
Marc and Angel www.marcandangel.com
Daniel Amen www.danielamenmd.co
Brian Johnson www.optimize.me
Vishen Lakhiani www.mindvalleyacademy.com
Pedram Shojai www.theurbanmonk.com
Dr Mercola www.mercola.com
Ty Bollinger www.thetruthaboutcancer.com

Dr Axe www.draxe.com
Jim Kwik www.jimkwik.com
Paul Scheele www.learningstrategies.com
Wayne Dyer www.drwaynedyer.com
Josh Kaufman www.joshkaufman.net
Jon Butcher www.mylifebook.com214
Elon Musk www.forbes.com/profile/elon-musk
Otto Scharmer www.ottoscharmer.com
Charles Eisenstein www.charleseisenstein.net
David Wolfe www.davidwolfe.com
Hal Elrod www.miraclemorning.com
Don Miguel Ruiz www.miguelruiz.com
Barry Schwartz www.swarthmore.edu
JJ Virgin www.jjvirgin.com
Joshua Becker www.becomingminimalist.com
Emilie Wapnick www.puttylike.com
Claude Sabbah www.totalbiology.ca
Polyphasic Society www.polyphasicociety.com
Andrew Holecek www.andrewholecek.com
Stress Management Society www.stress.org.uk
International Stress Management Asso www.isma.org.uk
Burn out Prevention www.asso-franceburnout.fr
American Institute of Stress www.stress.org
Association France Burn Out www.asso-franceburnout.fr
Steve Cottrel www.serene.me.uk
Thrive Global www.thriveglobal.com
Chade-Meng Tan www.siyli.org
Carole Spiers www.carolespiersgroup.co.uk
Pierre Fluchaire www.marelibri.com
Jean-François Terramorsi www.gepro.ch

Wade Brackenbury www.acc.vn
Michel Dogna www.micheldogna.fr
Jean Marc Dupuis www.santenatureinnovation.com
Otto Buchinger www.buchinger-wilhelmi.com
Christian Boniteau www.jeune-vitalite.com
Pierre Rabhi www.pierrerabhi.org
Julien Venesson www.julienvenesson.fr
Nicolas Hulot www.fondation-nicolas-hulot.org
Vladimir Vasiliev www.russianmartialart.com
Kevin Secours www.montrealsystema.com
Akuzawa Minoru www.aunkai.net
Hino Akira www.hinobudo-kokoro.com215
Mikhail Ryabko www.systemaryabko.com
Valentin Talanov www.systema-talanov.com
Paul Genge www.combatlab.russianmartialart.org.uk
Alex Kostic www.systema-homoludens.ch
Alexander Maksimtsov www.systema-rma.com
Christophe Martin www.studiodescristalliers.com
Rory Miller www.chirontraining.com
Marc Mac Young www.marcmacyoung.com
David Manise www.davidmanise.com
David Berceli www.traumaprevention.com
Peter Levine www.traumahealing.org
Ariane Bilheran www.etoile-psy.com
Marshall Rosenberg www.cnvformations.fr
Isabelle Padovani www.communification.eu
Boris Cyrulnik www.boris-cyrulnik-ipe.fr
Hans Selye www.wikipedia.org/wiki/Hans_Selye
Herbert Freudenberger www.psycho-ressources.com
Nassim Nicholas Taleb www.fooledbyrandomness.com

Carl Gustav Jung www.cgjung.net
Lewis Engel www.drlewisengel.com
Isabelle Filiozat www.filliozat.net
Janisa Spring www.janisaspring.com
Byron Katie www.thework.com
Alejandro Jodorowsky www.actepsychomagique.com
Marisa Peer www.marisapeer.com
Kevin Finel www.arche-hypnose.com
Guy Winch www.guywinch.com
Stephan Mifsud www.stephanemifsud.fr
Stig Severinsen www.breatheology.com
Wim Hoff www.wimhofmethod.com
Stan Grof www.holotropic.com
Maurice Daubard www.mauricedaubard.com
Hira Ratan Manek www.solarhealing.com
Konstantin Buteyko www.buteyko.com
Patrick McKeown www.oxygenadvantage.com
Shri S N Goenka www.dhamma.org
Thich Nhat Anh www.thich-nhat-hanh.fr
Jon Kabat Zinn www.association-mindfulness.org
Eckhart Tolle www.eckharttolle.com
John Templeton www.templeton.org
Stephen T Chang www.taohealingarts.com
Mantak Chia www.mantakchia.com
David Laroche www.davidlaroche.fr
Max Piccinini www.reussitemax.com
David Lefrancois www.institut-des-neurosciences.com
Olivier Roland www.olivier-roland.fr
Franck Nicolas www.glob.cc
Thierry Casasnovas www.regenere.org

Daniel Zanin www.marche-consciente.com
Ido Portal www.idoport.com
Steve Maxwell www.maxwellsc.com
Kevin Geary www.rebootedbody.com
Elie Edme www.corpsglobal.com
Rener Gracie www.gracieuniversity.com
Erwan Le Corre www.movnat.com
Naudi Aguilar www.functionalpatterns.com
Laird Hamilton www.lairdhamilton.com
Bob Cooley www.thegeniusofflexibility.com
Christophe Carrio www.christophe-carrio.com
Jozef Frucek & Linda Kapetanea www.rootlessroot.com
Scott Sonnon www.rmaxinternational.com/flowcoach
Phil Beach www.phillipbeach.com
Moshe Feldenkrais www.feldenkrais-method.org
Anat Baniel www.anatbanielmethod.com
Bonnie Bainbridge Cohen www.bodymindcentering.com
FM Alexander www.methodealexander.com
Avi Grinberg www.grinbergmethod.com

Vous pouvez retrouver la liste des nombreuses inspirations de ce livre sur www.lifeforcewithyou.com/mes-inspirations

Avertissement

Le but du livre de Life Force sur la prévention du burn-out et de la régénération naturelle du corps et de l'esprit est de transmettre des informations générales et des conseils sur la gestion du stress et sur un style de vie sain.

Selon l'article 10 de la Convention européenne des droits de l'homme du 4 novembre 1950 et l'article 11 de la Charte des droits fondamentaux de l'Union européenne 2000 : «Tout le monde a le droit à la liberté d'expression. Ce droit comprend la liberté d'opinion et la liberté de recevoir et de communiquer des informations et des idées sans qu'il puisse y avoir ingérence d'autorités publiques et sans considération de frontières...»

En conséquence, le site www.lifeforcewithyou.com et la société Life Force ne remplacent en rien des conseils médicaux ou des conseils de tout autre professionnel de la santé.

Seul votre médecin ou spécialiste est autorisé à établir un diagnostic médical et à planifier le traitement approprié dont vous avez besoin. Life Force et son représentant légal David Tan offrent dans ce livre des conseils généraux pour vivre une vie saine, et pour partager leurs points de vue sur comment régénérer son esprit et son corps pour retrouver un état de santé optimal d'une manière naturelle.

Cette approche vise à montrer aux lecteurs comment ils pourraient optimiser leur potentiel de santé par des méthodes naturelles.

Dans le cadre de cette approche, Life Force et son représentant légal David Tan se sont concentrés sur la sélection du meilleur mode de vie naturel et des règles diététiques les plus efficaces qu'ils ont expérimentées pour élaborer une synthèse (sans pour autant considérer cette synthèse complète et/ou exhaustive).

Par conséquent, l'utilisation des informations fournies est sous l'entière responsabilité de l'utilisateur comme il pourrait le faire avec d'autres livres ou magazines.

Et dans tous les cas, la société Life Force ne pourra être tenue responsable de l'utilisation qu'en fera le lecteur, ainsi que des inexactitudes ou des omissions qui peuvent exister dans ce livre.

Les conseils de ce livre visent à fournir les meilleures conditions pour l'émergence d'un état de santé optimal.

Table des Matières

Les rythmes de vie	10
La nutrition.	10
Le mouvement	10
La respiration.	10
La pleine conscience–L'état d'esprit	10

Chapitre 1

LES RYTHMES DE VIE	33
1) Le sommeil	33
2) Perturbations électromagnétiques	44
3) Feng Shui	46
4) Resynchronisation du rythme circadien	47
a) Explications du sommeil monophasique	52
b) Sungazing	57
c) Héliothérapie	64
5) Super siestes	71
6) Se nettoyer et se purifier avec la nature	74
7) Thérapie en eau froide.	77
8) Une attitude souriante et changer sa chimie intérieure	84
9) Prenez votre temps	85
10) Apprenez à profiter des vides dans vos journées.	87

Chapitre 2

LA NUTRITION	89
------------------------	----

1) Jeûner	90
a) Avantages	90
b) Jeûne intermittent	95
c) Le petit déjeuner	106
d) Contre-indications.	108
2) Coaching nutritionnel et cuisine saine	111
a) L'eau distillée, une eau idéale pour la santé.	112
b) L'eau saine fournie par les légumes	115
c) Alcalinisez votre organisme	117
d) Jus de légumes et de fruits préparés	117
e) Avantages à réduire le sucre	121
f) Que manger	127
g) Comment cuisiner votre nourriture.	129
h) Les probiotiques	132
i) Les prébiotiques	133
j) Les prébiotiques par rapport aux probiotiques.	134
k) Avantages des prébiotiques pour la santé.	135
l) La soupe	139

Chapitre 3

LE MOUVEMENT	141
L'exercice est bon pour le cerveau.	141
1) Libérer son corps	145
a) Libération des articulations	146
b) Les cinq Tibétains	146

2) Harmonisation au sol	150
a) Postures archétypales (Phil Beach)	150
b) Motricité au sol	152
3) Récupération	154
a) Masser les organes internes	154
b) Les auto-massages.	154
c) Les postures inversées	157
d) Brossage à sec de la peau	157
4) Ergonomie	158
a) Exercices de redressement	158
Principes pour passer d'une position à une autre	159
b) Tanren.	160

Chapitre 4

LA RESPIRATION	163
1) La marche afghane pieds nus.	168
2) Respiration abdominale réparatrice	172
3) Cohérence cardiaque.	172
4) Différentes méthodes de respiration.	176
5) Cris primitifs et mécanismes naturels	180

Chapitre 5

LA PLEINE CONSCIENCE L'ÉTAT D'ESPRIT	183
1) La méditation	189
2) Pratique de la gratitude	199
3) La pensée positive	204

4) Le système immunitaire émotionnel.	217
a) Comment nourrir son estime de soi.	217
b) L'estime de soi.	223
c) Revigorez son estime de vous après un rejet	227
d) L'estime de soi et l'égoïsme.	229
e) Se réaliser	229
f) Commencez à vous pardonner votre passé	230
5) Communication	230
a) Reformulez les questions.	231
b) Objectif GPS	242
c) Organisez votre emploi du temps.	244
d) Trouvez vos valeurs	248
e) Apprendre à dire «non»	250
f) Etat d'esprit du «perfectionniste»	251
g) Changez l'interprétation que vous vous faites	254
h) Comment créer des affirmations efficaces	255
i) Émotions.	258
j) Les relations toxiques.	258
Conclusion	278
Liste non exhaustive des sources d'inspiration de ce livre	283
Avertissement.	288



Manuel sur la Régénération de la Santé et de la Vitalité

La méthode des 5 piliers de vie



David Tan, Life Coach, Ostéopathe DO et Kinésithérapeute DE a le plaisir de partager avec vous la synthèse de ses connaissances scientifiques et de ses expériences en tant que professionnel de santé, de ses nombreux voyages à l'étranger ces 20 dernières années et de ses recherches en anthropologie du soin pour permettre de reconquérir votre santé et votre vitalité de manière autonome.

A travers ce guide, il vous explique l'importance des 5 piliers de vie dont vous devez prendre soin au quotidien pour vivre la meilleure version de vous-même.

Grâce à ce guide et pour chacun des piliers : les rythmes de vie, la nutrition, le mouvement, la respiration et l'état d'esprit - pleine conscience, vous découvrirez des outils et des exercices pratiques à mettre en place, de manière simple et ludique, afin qu'ils deviennent de bonnes habitudes.

De plus, vous reprendrez conscience de votre lien essentiel avec la nature et vous réapprendrez à satisfaire les besoins profonds que votre corps vous dicte.

En complément de ce manuel, vous pourrez trouver sur le site www.lifeforcewithyou.com des informations sur nos vidéos tutoriels complémentaires ainsi que sur nos stages à venir.

May the lifeforce be with you!

 **lifeforce**
recharge yourself naturally

Prix TTC.: 25 €
ISBN: 978-2-9551805-2-5

