

8 axes pour être bien portant

01/04/2020

Pour prendre soin de nous, la prise de conscience de toutes nos facettes est nécessaire.

**Allons-nous chercher de l'aide à l'extérieur ? Sommes-nous capables de demander du soutien ? D'en donner ?
Du soutien physique qui puisse nous aider à évacuer notre stress ? Du soutien moral avec l'aide de nos proches ?**

**Avons nous fait le point avec notre histoire familiale, affective, intime ou professionnelle ?
Nous sommes nous libérés des boulets du passé qui nous entravent ?**

**Vivons-nous dans un environnement suffisamment sain, loin des ondes et d'autres pollutions ?
Notre corps conserve-t-il toujours des sources de pollutions ?
Les plombages et autres résidus chimiques sont-ils toujours présents dans notre corps ?**

**Avons-nous éduqué notre corps à ressentir l'état de l'environnement qui nous entoure ?
Sommes-nous sûrs que notre environnement est sain ? L'objectivons-nous avec les mesures adéquates ?**

Avons-nous pris la peine de nous protéger des agressions identifiées ? Subissons-nous ou agissons-nous ?

**Avons-nous pris suffisamment de recul ? Sommes-nous suffisamment outillés (savoir et savoir-faire) ?
Avons-nous évacué les croyances qui paralysent notre mental et notre vie intérieure ?
Où en est notre confiance en nous-même, en l'Être qui nous habite ?**

Ci-dessous : une grille de lecture pour nous aider à faire le point

Spiritualité	recul intellectuel, travail et valeurs spirituelles, prière
Soin de soi	exercice physique, alimentation, auto massage (Do-in, Yoga)
Protections anti-ondes	écrans, mise à la terre
Objectivation du ressenti	mesure des ondes, corrélations proprioceptives
Environnement sain	pollution subie, métaux-lourds du corps
Nettoyage du passé	retour sur l'histoire familiale et les chocs émotionnels antérieurs
Soutien des tiers	écoute et soutien du conjoint, des amis, de la famille, du médecin ... ET... soutien aux tiers
Soin par les tiers	médecine corporelle antistress (Shiatsu, massage)

Essays de nous situer dans notre cheminement

EHS : 8 axes pour être bien portant

