C’est peut-être notre ressource la plus précieuse. Une richesse que l’on ne peut posséder ni maîtriser totalement, et qui reste encore difficile à définir. D’où vient cette énergie qui nous anime ?
De quoi se nourrit-elle ? Question que je vous ai posé en ce début de semaine. Peut-être avez-vous trouvé une piste, n’hésitez pas à partager.

Énergie es-tu là ?


Energie au réveil – crédit Pixabay

Parfois elle s’impose à moi avec élan. Dès le réveil j’ai l’impression que je vais, que je peux tout vivre à fond. Parfois c’est exactement l’inverse, j’ai à peine ouvert les yeux que déjà elle me manque, son absence me manque. Je n’ai pas de vitalité, pas de goût ni de couleurs en ce matin qui pourtant est à peine entamé… Étrange non. Ça vous le fait aussi ?

Perfection ou complexité en action ?

Apparemment cette énergie est liée à nos émotions, mais aussi à notre alimentation voire à notre environnement et même à nos hormones. C’est à peine complexe et tellement à notre image. Notre machine est vraiment tellement raffinée !

K.O et hop c’est reparti !

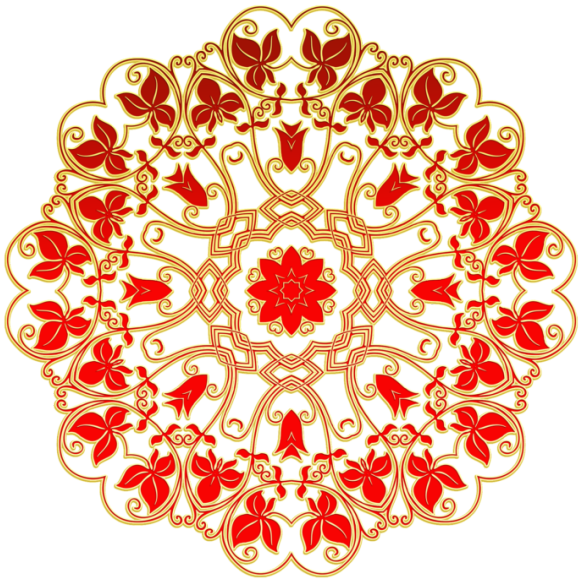
Qui n’a jamais vécu le scénario suivant : **k.o.** à la maison sur le canapé quasi déjà en tenue relax, prêt à goûter une soirée tranquille voire à aller se coucher tôt pour profiter d’une bonne nuit de sommeil
Quand un coup de fil nous fait tourbillonner comme une toupie, nous mettre sur notre 31. Nous venons de répondre oui à une invitation « galante » alors qu’il y juste un instant nous étions en mode « out »!!

D’où nous est venu ce coup de « pep », certainement pas des réserves de calories que nous stockons.
Quelle est cette force « psychique » qui a soudain mobilisé toutes nos forces ? C’est en fait le mécanisme du « désir » qui s’est enclenché.

Ce sont bien les émotions qui semblent déterminer essentiellement nos comportements, nos attitudes »… et notre tonus**.**

Assimiler, distribuer – va et vient

Serait-ce alors la subtile interaction entre le physique et le physique qui nous fait assimiler ou distribuer ou distribuer et mal assimiler : certains mangent mal parce qu’ils vont mal, mais l’inverse est aussi vrai : on va mal parce qu’on ne mange pas bien. Encore qu’à nouveau ceci n’est qu’un exemple en lien avec l’alimentation. Avant cela il y forcement une « émotion » qui a induit cette réaction.



Mandala ayurvedique

La médecine ayurvédique suggère

J’aime l’approche que propose le médecin indien Deepak Chopra, en parlant d’énergie.
Notre énergie selon lui passe par :

- Définir notre personne :
- Contrôler notre énergie par une gymnastique »,

- Aménager nos lieux de vie »,
- Profiter des bienfaits des aliments les plus énergétiques »

et aussi apprendre à capter les flux d'énergie circulant dans la nature en ouvrant **notre conscience à l'univers !**

Et je trouve sa réponse à la question ci-dessous, question que je me pose bien souvent quand je rêve à ma fenêtre en regardant le ballet des étourneaux :

« Pourquoi les vagues, le vent, la faune ou la flore ne sont-ils jamais fatigués, alors que les humains le sont si souvent ? »,Le médecin répond : **parce que nous n'acceptons pas sereinement le monde tel qu'il est. «**

totalement en résonance avec mon mode de fonctionner. Je suis toujours en résistance à tenter de faire, modifier, réaliser. Je n'arrive pas encore à me laisser porter, ou à me poser sur « l'élan de vie, le flux, le flot » !!

Ma clé à énergie

Je sais que pour moi la clé réside dans la joie, lorsque je suis en joie, c'est à dire que mon cœur est en joie, alors je déborde d'énergie.

Peut-être va-t-on trouver une équation mathématique de la joie pour pouvoir l'expliquer et mesurer sa portée énergétique. Ou alors comme le dit si bien Deepak Chopra « accepter le monde tel qu'il est « et alors il n'y a plus de quête, ni combat à avoir autour de l'énergie, le stress, la fatigue !

Et ça je peux le faire en prenant soin de tous les domaines de ma vie, en prenant soin de mon capital le plus précieux et dont j'ai reçu responsabilité : Moi !

Soyez en joie, partagez la joie et ça c'est la Santé ! Je vous souhaite un excellent milieu de semai**ne.**

Besoin d'un coup de main pour vous mettre en joie, trouver ce qui vous booste et vous met en énergie ? N'hésitez pas à me contacter wendyg@vivaveg.ch