

## JE M'AIME !!

Mot qui rend puissant !!

Mot qui permet de rester en Santé !!

Mot qui tient tête même au Covid !!

☐☐ SNIFF aucuns retours sur comment vous vous aimez, je me réjouissais de lire vos suggestions.

Du coup j'ai un affreux doute ... soit personne ne s'aime vraiment, soit j'ai loupé quelque chose ☐ ??

Si vous pensiez me déstabiliser c'est manqué ! ☐

Je m'aime assez, et surtout suffisamment pour vous *démontrer* combien il est important de s'aimer !

## Qu'est-ce que s'aimer ?

S'aimer ce n'est pas juste s'offrir le gadget du moment ou faire ce que l'on a « envie » de faire.

☐☐ Pour s'aimer soi-même, il faut apprendre à se « comporter », apprendre à prendre soin de soi comme un parent aimant !

Et oui nous avons beau être grand, fort et adulte et bien au fond de nous, tout au fond là, il y a un *petit nous*, notre Enfant intérieur. ☐☐



## Comment faire pour s'aimer ?

☐☐ La bonne nouvelle c'est que c'est de nous qu'il s'agit.

☐☐ La moins bonne c'est que nos émotions ne grandissent pas, apparemment. ☐ Vous le saviez ça ?

Et si on ne prend pas soin de cet Enfant intérieur, alors on se sent toujours anxieux, effrayé, fatigué et plein de doutes.

Ces états génèrent en nous angoisse, frustration et impuissance.

Je suis certaine que vous avez tous déjà exprimé une fois au l'autre d'être à peine réveillé et étrangement de déjà vous sentir angoissé, plein de doutes ou en colère sans savoir ce qui a bien pu provoquer cet état puisque vous venez juste d'ouvrir un œil ??


Ces états eux, impactent par contre directement la qualité de notre Santé ! Ces ressentis :

☐☐ nous plombent,

☐☐ mangent notre énergie,

☐☐ volent notre vitalité.

☐☐ nous fragilisent

Cela va nouer notre plexus solaire, qui lui va contracter notre nerf vague - le lien direct d'avec notre cerveau. Cette tension va dérégler et perturber notre cerveau émotionnel celui qui habite dans nos intestins. 

En réponse, notre corps va mettre en place une stratégie pour tenter de garder l'équilibre. Tout faire pour nous garder en santé, c'est son rôle.

Sauf que cet état lui, perdure. ☐☐

Et c'est notre système immunitaire qui, en alerte constante, prend un coup et s'affaiblit.

☐☐ C'est comme si on demandait 24 sur 24 aux mêmes pompiers d'aller éteindre tous les feux

!

En réaction notre corps allume de nouveaux brasiers :

Par le biais de la peau : allergie, rougeurs, psoriasis etc...

Par notre système digestif : constipation ou diarrhée, crampes, SIBO etc...

Par notre système ORL : rhume, refroidissements, infections en tout genre à répétition etc...

Par des comportements addictifs pour tenter de faire face via l'alcool, les médicaments, la drogue, le sucre et autres

□□ Plus cet état s'installe et plus les symptômes deviennent forts et puissants, ou finissent par faire silence car pas écouté et pas entendu : *Car trop en manque d'amour de soi !*

## Alors au final la clé pour s'aimer soi-même ?

La clé passe par construire une forte connexion intérieure avec nous-même.

Il nous faut devenir à la fois la Mère aimante qui écoute et prends dans les bras et le Père protecteur, celui qui est de bons conseils et qui sait agir.

A nous d'instaurer un dialogue quotidien matin et soir. Aussi à chaque fois que nous ressentons une émotion.

Et c'est à force de nourrir cette relation-là, que nous allons pouvoir :

Faire face à la période étrange que nous vivons.

Faire face à toute forme de peur, de stress, de mal-être.

Faire face à tout virus et bactérie et « mal à dit »

Faire face et ETRE PLEINEMENT VIVANT !

Je vous souhaite de vous AIMER □□□□ encore et toujours plus, pleinement, inconditionnellement - sans modération !!

Et ça c'est prendre responsabilité et être et rester en Santé !

Besoin d'un coup de main pour être vivant, en santé, prendre soin de votre système

immunitaire ? J'ai les clés – alors qu'attendez-vous pour me [contacter](#) ?