

Bonjour à toutes et tous,

Nous vivons actuellement des événements très perturbants (faute à la pandémie du "covid 19") qui nous déstabilisent tant sur le plan organisationnel que celui de notre gestion du stress.

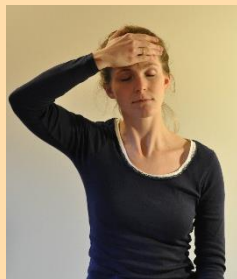
Afin de parer à ces déséquilibres que ceux-ci engendrent, notamment notre capacité à raisonner et les difficultés à maintenir notre sérénité, nous vous avons dressé une liste d'exercices très faciles à appliquer chez vous ou au travail:

- **Respiration par le ventre :**

Asseyez-vous ou allongez-vous, les mains sur le ventre. Expirez lentement par la bouche. Peut-être expirez avec des bouffées. Permettez à votre ventre de se remplir complètement, très doucement. Vous voyez votre ventre se gonfler tout au long de la respiration sous vos mains. Expirez à nouveau par la bouche muette. Très calme, et de façon la plus naturelle. Continuez comme ça pendant un moment. Délicieux..



- **Libération du Stress :**



Vous vous inquiétez de quelque chose. Mettez vos mains sur votre front. Pensez à cet événement, qui vous fait stresser, comme "un film". Laissez ce film jouer jusqu'à ce que vos pensées errent (sur quelque chose d'autre). Gardez une main sur votre front tant qu'il y a du stress. (ce sont des points neurovasculaires du front qui sont mobilisés)

- Ou une main sur le front et l'autre sur le ventre et vous vous concentrez sur votre respiration.

- **Boire de l'eau :**

Notre corps est composé en majorité de 75% d'eau, nous devons donc lui en apporter une quantité suffisante tous les jours; en effet, ce liquide précieux est nécessaire au

bon fonctionnement de tous nos organes et par la même vital à l'ensemble de notre métabolisme.

Mais l'on oublie encore trop souvent que l'EAU est indispensable pour nettoyer la globalité de notre organisme; cet élément étant essentiel tant dans ce qu'il apporte que ce qu'il emporte.

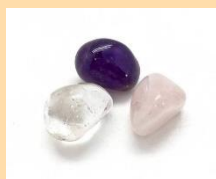


Il est indispensable de boire deux (2) litres d'eau pure sans AUCUNE adjonction de sirop, tisane ou autre....

Nous préconisons de choisir le contenu d'une bouteille, vous pourrez ainsi contrôler votre consommation journalière

Les personnes exerçant un métier physiquement pénible y trouveront le bon moyen de soutenir leurs corps.

Quant à ceux qui resteront cantonnés dans leur foyer c'est peut-être le moment d'entamer une cure.



Quelques pierres (quartz rose, améthyste, cristal de roche) vous permettront de vitaliser votre eau.

Vous avez aussi, la possibilité d'y ajouter quelques gouttes de rescue pour lutter contre le stress.

Une belle étiquette sur la bouteille et....boire deviendra un plaisir !!



- **Ancre :**

Vous pouvez tout simplement commencer par taper du pied.

Assis sur une chaise, concentrez-vous un instant sur votre rythme respiratoire [inspiration, expiration] puis ressentez le poids de votre corps sur la chaise, focalisez votre esprit sur vos pieds

qui deviennent de plus en plus lourds et constatez à quel point ils se connectent à la terre.

Il ne vous reste plus qu'à détendre vos bras et jambes en les secouant légèrement.



- **Douche :**



Aujourd'hui et pour un temps indéfini, le stress engendré par l'invasion du coronavirus nous impose de mettre toutes les chances de notre côté afin d'éliminer ces ondes négatives qui polluent notre environnement, notre santé et surtout notre moral.

Qui a t'il de plus efficace qu'une bonne douche !...il s'agit là d'une douche énergétique.

Imaginez cette douche qui traverse vos cellules dans les moindres recoins, elle élimine toute l'énergie négative qui gravite autour de nous et nous emplit d'une lumière apaisante. Regardez s'il y a encore des endroits où il faut nettoyer un peu plus.

Il est bien entendu fondamental de garder une concentration optimale pour y parvenir.

- **Œuf :**

Entourez-vous d'un œuf pour vous protéger de toute énergie indésirable. Vous pouvez le faire en vous enveloppant de lumière bleue provenant de votre cœur et en y mettant d'une magnifique toison dorée.

Là aussi il est primordial de soutenir votre concentration.



- **Cercle de lumière :**

Visualisez un cercle de lumière dans lequel vous vous situez, au milieu de gens qui se tiennent à vos côtés. Autour de vous, incorporez tout ce que vous sublimez: des anges, des êtres de lumière, etc...; imaginez que vous évoluez au cœur d'une forêt, au sommet d'une montagne, au bord d'un ruisseau ou que vous gambadez auprès de vos animaux préférés.

Connectez-vous à tous ces éléments et vous ressentirez la plénitude de ce cercle de lumière.

Mag-ni-fi-que . . . ce cercle de lumière.

- **Mantra Gayatri :**

Le mantra Gâyâtri est un mantra universel; il n'est assigné à aucun dogme religieux, ni quelques communautés que ce soit.

Il a pour but de purifier voire nettoyer les impuretés inhérentes à "Homme" : égoïsme, cupidité, haine, autant d'actions qui engendrent des pensées négatives.

Nous accédons à la méditation en écoutant et récitant le Gâyâtri Mantra; celui-ci nous invite à la prière, permettant ainsi de nous reconnecter à la lumière afin de sortir du marasme sociétal impliquant la peur, la colère, l'intolérance et par conséquent, retrouver sagesse et connaissance.

Sur you tube vous trouvez plusieurs versions du mantra par exemple : <https://youtu.be/yQjHSIHPJfw>

AUM BHUR BHUVA SVAHA

TAT SAVITUR VARENYAM

BHARGO DEVASHA DHIMAHI

DHIYO YO NAH PRACHODAYAT



- **Maha Mrityunjaya Mantra :**

Pour la protection contre toutes les maladies, la pauvreté et la peur et qu'il nous bénit avec prospérité, longévité et bonne santé.

Sur you tube vous trouvez plusieurs versions du mantra par exemple : <https://youtu.be/oHQs19sPdFE>

OM TRIAMBAKAM YAJAMAHE

SUGANDHIM PUSHTI VARDANAM

URVARUKAMIVA BANDHANAN

MRITYOR MUKSHEEYA MAMRITAT

OM SHANTI SHANTI SHANTI

- **Tapotez le thymus :** si vous tapotez sur votre thymus vous activez votre système immunitaire.

- Allumez vos **diffuseurs** pour huiles essentielles (lavande, eucalyptus, tea-tree, par-exemple)

- Utilisez **les sprays** pour nettoyer votre corps énergétiquement ou votre maison.

- Vous pouvez utiliser du **Rescue** si besoin.

- Brûler de **l'encens** pour nettoyer votre maison énergétiquement.

- Vous pouvez prendre de la **Vitamine C**, préférablement naturel (en comprimé, C1000). Ceci aide le corps à se protéger et si besoin se soigner. En Chine ils utilisent la vitamine C principalement pour éliminer le virus et pour le prévenir.

- **Tisane de Thym, cannelle et romarin**, merci à nos amis français, voici une tisane qui soulage la toux. À infuser 10 minutes.



Si vous avez des questions ou besoin d'aide, n'hésitez pas à nous contacter.

Marike, Vitalis, Freck et Floor

PS: Marike travaille aussi à distance, si besoin vous pouvez la contacter.

