Détox… nouveau genre!

par Céline Arsenault
Naturopathe ND.A., Auteure et Conférencière

C'est le printemps, la nature renaît et cela fait souvent monter en nous un désir de mieux-être pour profiter de la belle saison à venir. Autrefois, nous faisions le grand ménage du printemps dans nos maisons : lavage des murs, des plafonds et des placards. À notre époque, le désir d'ordre et d'allègement printanier demeure quand même présent tant dans nos habitudes de vie que dans notre environnement.

J'ai donc une proposition à vous faire…

Que diriez-vous d'une cure nouveau genre, très bénéfique et sous-estimée par la majorité d'entre-nous? *Une cure d'allègement pour notre mental!*

À notre époque super agitée où *le faire* est la norme, nous négligeons grandement le pouvoir de nos pensées. Nous laissons gambader notre mental dans tous les sens et, en fait, il nous mène souvent par le bout du nez!

Vous est-il déjà arrivé de vouloir déposer votre tête sur votre table de nuit au coucher, fatigué de trop penser? Moi, oui! Fatiguée de trop penser et de me soucier de ce qui n'était pas encore arrivé!

Ne dit-on pas que la fatigue suivant un effort physique (sport, entraînement ou travail physique) apporte une *saine* fatigue. Pourquoi? Parce que nous avons fait un effort direz-vous… C'est vrai, mais nous sous-estimons les bienfaits qu'apportent le fait de nous concentrer sur l'effort et de ne penser qu'à une seule chose à la fois. Faire le focus nous permet d'être dans notre corps, de l'habiter au lieu de demeurer dans notre tête.

Alors, pour la prochaine semaine, je vous invite tout simplement à observer et à examiner les moments où vous ne faites qu'une action à la fois, concentré(e)s sur la qualité de sa réalisation.

Il est bon de rappeler que ce n'est pas tant ce que nous faisons qui importe mais l'état d'âme dans lequel nous l'accomplissons (joie, amour, colère, chagrin…), car cet état d'être qui nous habite influencera grandement le résultat de notre action, quelle qu'elle soit.

Donc, cette semaine, je m'observe agir et penser

Je prends note par écrit des moments où je me sens bien et calme. J'écris pourquoi, selon moi, cet état de bien-être m'habite même s'il ne dure que quelques instants.

Je vous invite aussi à observer comment l'intrusion des téléphones cellulaires, textos, courriels et réseaux sociaux peut vous extirper de votre présence au moment présent et de votre focus sur votre état d'être…

Bonne semaine!

Céline Arsenault
Naturopathe ND.A., Auteure et Conférencière
Mieux me connaître : celinearsenault.ca
Mai 2018

Pour une consultation, communiquez avec moi par courriel :
celinearsenault3@gmail.com ou par téléphone : 450-486-7345

Consultez mon livre ***Guide de soins naturels pour la famille*** sur celinearsenault.ca pour en découvrir davantage sur les habitudes de vie favorisant la santé.