

Estimer son corps, la clé du bien-être, de la minceur et de la vitalité

Tu as quelques kilos de trop?

Peut-être sont-ils le signe que tu es en bonne santé?

La minceur est-elle un signe de bonne santé ?

En service d'oncologie où j'ai travaillé comme énergéticienne, j'ai pris conscience que les malades atteints du cancer rêvaient de retrouver leurs petites rondeurs et appréciaient la vie à sa juste valeur pendant que nos quelques kilos soit disant en trop nous mettaient dans des états de grande insatisfaction.

Combien de personnes malades m'ont-elles montrée des photos d'elles avant leur chimiothérapie et combien regrettaient-elles de s'être torturées, de ne pas s'être aimées alors qu'elles étaient en bonne santé.

Combien de fois nous plaignons nous de ne pas être assez mince, alors que nous sommes en bonne santé? N'est-ce pas le manque d'amour pour soi qui appelle la maladie, pour que nous apprenions à nous estimer, à nous respecter et à nous aimer telles que nous sommes ?

Nous nous plaignons car nous ne sommes pas conformes au moule dicté par la société. Les critères de la mode sont pourtant bien éloignés de l'intelligence universelle. Ils sont même implacables, nous mettent à leur merci et nous amènent à développer d'énormes sentiments de culpabilité, de complexes d'infériorité et des

sentiments d'échecs qui blessent notre être profondément car nous ne répondons pas à ces critères infondés. De nombreuses femmes et hommes courent après un idéal et une « formatisation » pour recevoir une reconnaissance bien superficielle, basée sur le jugement des autres. Cela nous mène à une profonde frustration, à un trou d'amour que nous remplissons effectivement avec trop de nourriture.

La plupart des gens « un peu ronds » subissent le regard juge de ceux qui soit disant se sentent bien dans leur corps mais qui en réalité ne possèdent pas toujours une bonne image d'eux-mêmes.

Je reconnais moi aussi avoir eu ces thèmes qui m'ont coûtés beaucoup d'énergie, une énergie qui n'est donc pas disponible pour aller vers l'essentiel.

Je rencontre parfois des personnes « un peu rondes » qui ont appris à s'estimer pourvues d'un charisme clair et assuré et qui resplendissent de santé. Elles sont belles à regarder et leurs rondeurs ne sont aucunement une source de mauvaise santé. Bien au contraire, elles sont solides, honnêtes, créatives et rayonnent autour d'elles la bonne humeur et la confiance.

Réveillons-nous et cessons d'adhérer à cette source obscure

IL y a une grande partie du monde qui n'a aucun intérêt à ce que nous soyons dans le bien-être. La peur de ne pas être assez beau, bien, fort etc... arrange bien des domaines qui eux sont reliés au matérialisme, à la possession et au pouvoir.

La peur de ne pas être assez ceci ou cela, les déprimés et les malheureux dans leur corps sont une grande source d'enrichissement pour certains sans scrupule.

Mais notre ère nous donne la possibilité de couper nos liens reliés aux sources

obscures pour nous reconnecter aux sources de Lumière.

Le corps prend la forme de nos pensées

Nos cellules et notre corps réagissent avec la sensibilité d'un enfant. La pression et les reproches que nous dirigeons contre nous-mêmes renforcent nos déceptions et notre mal-être. Dans mes cours je rencontre des personnes qui me disent qu'elles s'aimeront lorsqu'elles auront atteint leur poids idéal et ne comprennent pas que cette pensée est exactement la cause pourquoi elles ne perdent pas de poids.

Oui le manque d'amour peut se manifester en rendant le corps trop lourd.

L'amour pour soi est un des plus grands enseignements que nous pouvons recevoir ici et maintenant. Les conséquences d'un manque d'amour pour soi peuvent se manifester dans différents domaines de notre vie. Que ce soit au niveau professionnel, physique, psychique, relationnel ou économique, l'enseignement est le même. Nous pouvons être en contact avec notre potentiel lorsque nous prenons le problème à la racine.

De nombreux régimes et programmes sportifs fonctionnent sur le moment mais pas sur la durée tant que nous n'offrons pas à notre corps sa nourriture essentielle, le respect et l'amour de soi.

Pourquoi avons-nous tant de résistances à en parler ou carrément à suivre des cours d'enseignement ?

D'où viennent ces résistances?

Pour beaucoup, le mot amour a une consistance trop molle, peut-être que l'amour est

un sentiment mal compris et ressenti.

La majorité des humains viennent au monde avec le désir d'en apprendre plus sur ce sujet. Sur les niveaux « âmiques » plus nous désirons expérimenter l'amour et plus nous sommes confrontés au manque. C'est l'un des plus grands défis qui nous soit envoyé pour que nous en comprenions les mécanismes. S'aimer est un art qui s'apprend. Nous en avons tous le talent mais comme tous les talents, ils doivent être approfondis.

Un jour peut-être, lorsque nous aurons grandi, nous serons amour mais pour le moment, nous n'en sommes pas encore là. Le monde est un miroir puissant qui nous montre à quel point nous manquons d'estime pour nous-mêmes. L'amour pour soi s'apprend et nous avons tous à fournir de gros efforts pour nous engager sur les voies de cet apprentissage, si nous voulons vivre dans un monde de paix.

Es-tu la personne la plus importante dans ta vie ?

Notre corps est la maison, le temple où réside l'âme. Prendre soin de son corps est aussi important que de prendre soin de son habitat. Comme nous nous sentons bien dans une habitation propre, il en va de même pour l'âme qui se sent la bienvenue dans un corps bien soigné. L'alimentation saine, les exercices physiques, la méditation, le travail sur soi, une activité artistique sont des occupations qui agissent sur différents niveaux de notre être. Trouver le bon mélange de tous ces éléments n'est pas toujours simple. Les arguments que j'entends le plus souvent pour ne pas faire le pas dans cet entraînement sont le manque de temps ou d'argent. Pourtant il y a des personnes, et là certains d'entre vous vont se reconnaître,

trouvent assez de temps pour s'occuper de dizaine d'autres choses superficielles ou d'autres personnes et n'investissent pas pour elles-mêmes.

Pour toutes ces personnes, apprenez à croire que vous êtes la personne la plus importante de votre vie et que votre valeur est assez grande pour que vous vous investiriez pour votre bonheur. Cela n'est pas une pensée égoïste mais une pensée de bon sens. Encore une fois dans mes cours je rencontre souvent des personnes qui sont incapables de prononcer cette phrase : « **Je suis la personne la plus importante de ma vie** ». Cette petite phrase provoque souvent un malaise, comme si nous n'avions pas le droit au bonheur. D'abord les autres et moi ensuite ! Le sacrifice ne règle rien aux problèmes du monde. **Le bonheur de chacun est un droit de naissance.**

Pour toutes celles et ceux qui ne se sentent pas bien dans leur corps

Ouvrez les fenêtres de votre temple pour y laisser passer la brise de votre respiration.

Enracinez-vous pour calmer votre esprit et observez votre temple.

Laissez apparaître votre plus joli sourire et dans chaque expire, dirigez le dans tous les recoins de votre temple.

Promenez-vous et dépoussiérez tous les endroits qui vous semblent gris.

Continuez votre promenade tranquillement tout en souriant et sentez vos cellules se remplir de votre sourire.

Dialoguez avec votre temple en lui chuchotant des mots doux que vous rêveriez d'entendre pour vous-mêmes.

Demandez lui pardon de ne pas prendre assez de temps pour vous en occuper et promettez lui de revenir l'éclairer et l'aérer plus souvent avec votre sourire.

Avant d'en sortir, agenouillez vous devant votre temple et remerciez le pour tout ce qu'il vous permet d'accomplir.

Sans lui, vous ne seriez pas là.

Plus vous en prendrez soin et plus votre corps resplendira naturellement.

Avec Amour et avec le sourire

Carole Dinomais

Mélodie d'Âme - Pour la joie dans le cœur