

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

LE RESPECT DE SON CORPS ET DE SA PHYSIOLOGIE

Cette clé est certainement un des fondements les plus importants de cette formation. C'est le non-respect au quotidien de cette clé, de façon inconsciente, qui nous empêche d'être heureux.

Nous devons comprendre qu'en fonction de la façon que nous avons de traiter notre corps au quotidien, les mêmes contraintes de la vie, quelles qu'elles soient, peuvent être légères ou à l'inverse, très compliquées et très douloureuses.

C'est ce que nous appellerons notre **capacité d'adaptation**, qui est très liée bien évidemment à nos schémas émotionnels et à notre vécu, mais qui est aussi très impactée par la gestion de notre physiologie.

Cette capacité d'adaptation qui :

Nous maintient en bonne santé ... ou pas !

Fait que nous sommes ZEN ... ou pas !

Fait que nous sommes Heureux ... ou pas !

Nous le savons, le rôle principal de notre cerveau, c'est notre survie ! Il a pour fonction de nous maintenir en vie !

Si nous passons notre existence à nous maltraiter, inconsciemment ou pas, à tout faire pour déclencher des pathologies (cardiaques, cancers, diabète, ...) au travers notamment de notre alimentation, nous créons une espèce de « Bug » car notre cerveau ne comprend pas pourquoi nous allons à l'encontre de sa fonction primaire ... et sans même nous en rendre compte, **notre estime de soi baissera** dangereusement.

Pour beaucoup de personnes, le développement personnel, cette voie royale pour accéder à notre Bonheur, passe par la conscience du soi émotionnel et spirituel. De fait, elles feront un énorme travail sur leur SOI profond au travers de différentes approches.

Cependant, elles en oublient que notre construction pyramidale sur 3 niveaux repose sur une base, qui doit être stable si nous souhaitons pouvoir grandir. Et cette base, c'est la **physiologie**.

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron



Si nous passons notre vie à maltraiter notre intestin grêle (siège de nos émotions) au travers d'une respiration inversée, paradoxale (qui touche 95% de la population occidentale) ou au travers d'une alimentation déséquilibrée, si parallèlement, à chaque seconde de notre existence nous exacerbons notre sécrétion de Cortisol (l'hormone du stress) nous comprenons bien que nous aurons beaucoup de difficultés à être dans le Bien-être, une des conditions majeures dans notre quête du Bonheur.

Nous avons besoin, pour permettre à notre corps aller le plus loin possible, en meilleure santé possible et surtout, en étant le plus heureux possible de porter une attention toute particulière à notre capacité d'adaptation.

Elle est liée à nos trois premiers besoins fondamentaux :

- Respirer
- S'hydrater
- S'alimenter

Il est donc important dans cette quête du Bonheur, dans ce voyage passionnant, de respecter ce corps physique qui nous permettra de l'atteindre.

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

Or, 90% de la population occidentale maltraite ces 3 premiers besoins fondamentaux sans même en avoir conscience.

Trop souvent, l'équilibration de notre physiologie est le « **parent pauvre** » de notre développement personnel et de notre travail sur « soi » dans cette quête du Bonheur. Celui auquel on attache le moins d'importance.

Pourtant, de par l'impact de celui-ci sur notre **estime de soi**, sur le **système neuro-végétatif**, sur le **système neuro-hormonal**, notamment sur nos neuro-hormones du Bonheur et surtout sur celle du Stress (Cortisol), sur notre **système membraneux**, clé de voûte de notre système adaptatif (pour ne citer que ceux-là), il est fondamental, voire crucial, d'en tenir compte et de faire en sorte de traiter au mieux ce véhicule qu'est notre corps, notre édifice.

Tous ces piliers sont décrits de façon détaillée dans le livre : « **Le pouvoir de tout changer** », mais vous trouverez en pièces jointes les 6 choses à respecter au quotidien ainsi que tous les supports concernant les 3 premiers Besoins Fondamentaux.

Il est fondamental de comprendre qu'une carence en oxygène liée à une mauvaise respiration accentuée un mauvais pompage des reins par le diaphragme, une déshydratation, une alimentation trop acidifiante ou à index glycémique trop élevé seront autant de facteurs générant un STRESS cellulaire propice au NON-Bonheur.

A partir de là, dès lors que l'on nous mettra sous pression, que cette pression soit posturale, émotionnelle, environnementale ou sociétale, tel une orange, il ne sortira de nous QUE ce que nous avons intrinsèquement, ... **du stress et du mal-être.**

De plus, une mauvaise gestion de l'alimentation au travers de nos 5 piliers de l'alimentation, telle que décrite dans les supports en pièces jointes ne pourra que mettre en souffrance notre physiologie cellulaire.



Il est donc fondamental d'imprimer ces supports et de bien s'en imprégner afin de pouvoir mettre en place des changements durables dans vos vies.