

Nom : .....

Date : .....

**ENVOI N° 10**

**1. Synthèse de ce qui a été entendu et compris**

Chap. 9 : **PHYSIOLOGIE : LA VOIE ROYALE VERS L'EXCELLENCE**

❖ Quelles sont les conséquences physiologiques et biologiques du rire ?

.....  
.....  
.....

❖ Quel est un des moyens essentiels d'acquérir du pouvoir personnel ?

.....

Chap. 10 : **L'ENERGIE : LE CARBURANT DE L'EXCELLENCE**

Citez les 3 premiers des 7 principes-clé de «l'hygiène naturelle» :

1. ....

☞ Qu'avez-vous retenu concernant l'importance de ce premier principe ? .....

.....  
.....  
.....

2. ....

☞ Comment appliquez-vous pratiquement ce deuxième principe à vous-même ? .....

.....  
.....

3. ....

☞ Comment mettre en pratique ce 3ème principe ? .....

.....  
.....  
.....

## 2. Application à votre vie personnelle :

Ecrivez quelques lignes indiquant comment vous appliquez à votre vie quotidienne ce que vous avez appris. Dans votre intérêt, soyez aussi précis que possible.

.....

.....

.....

.....

.....

## 3. Apports à l'exercice de votre profession (réservé aux professionnels biosynergistes).

## 4. Approfondissement personnel : Le lien corps-esprit

*«La qualité de la vie tient à la qualité de nos mouvements»*

Lisez le document joint : *LA PENSÉE CRÉE*

Que pouvez-vous dire d'autre sur le lien corps-esprit ?

Pour vous aider :

- ◆ Quelles sont vos propres observations sur les liens corps-esprit qui existent dans votre vie ?
- ◆ Comment allez-vous utiliser cela pour votre propre épanouissement ?

## 5. Entraînement personnel n°1 : c'est très sérieux : riez!

Racontez une histoire qui vous fait rire et/ou décrivez une scène particulièrement drôle d'un film de votre choix...

## 6. Entraînement personnel n°2 : développement de la cohérence.

Pensez aux 3 personnes les plus cohérentes que vous connaissez...

Pensez maintenant aux 3 personnes les plus incohérentes que vous connaissez...

☞ Qu'est-ce qui les distingue ?

## 7. Entraînement personnel n°3 : développer la cohérence par l'imitation.

**Pensez à 5 personnes qui sont puissantes physiologiquement et que vous voudriez imiter.**

☞ Comment ces gens s'asseyent-ils ?

☞ Comment se tiennent-ils debout ?

☞ Comment se déplacent-ils ?

☞ Quelles sont leurs expressions et leurs gestes essentiels ?

**Imitez consciemment la physiologie de personnes que vous respectez ou que vous admirez. Asseyez-vous comme ils s'asseyent. Prenez les mêmes expressions. Et voyez comment vous vous sentez. Que ressentez-vous ?**

## 8. Entraînement personnel n°4 : mise en évidence du lien corps-esprit

Vous allez devoir, si vous le voulez bien, réclamer pour cette expérience le concours d'une personne de votre choix. Demandez-lui de se rappeler un souvenir particulièrement marquant et, sans rien vous en dire, de se replonger dans l'état correspondant. Imitz la façon dont elle est assise, la position de ses jambes. Copiez la position des bras et des mains. Copiez la tension que vous observez sur son visage et dans son corps. Copiez la position de la tête et tous les mouvements de ses yeux, de son cou ou de ses jambes. Imitz sa bouche, la tension de sa peau, le rythme de sa respiration. Mettez-vous dans le même état physiologique qu'elle. En faisant cela avec précision, vous êtes sûr de réussir. En reproduisant sa physiologie, vous envoyez à votre cerveau les mêmes signaux que ceux qu'elle envoie au sien.

👂 Notez en quelques mots ce que vous ressentez en imitant votre interlocuteur.

## 9. Documents à conserver :

- ❖ C'EST TRES SERIEUX : RIEZ!... RIEZ!
- ❖ Les graines germées
- ❖ A la source de toute vie, l'eau
- ❖ Savons-nous manger ?
- ❖ La pensée crée

👂 Complétez l'écoute de la cassette par la lecture de ces documents.

## 10. Bibliographie

- ❖ La combinaison des aliments sans peine, Docteur Herbert Shelton
- ❖ Les Dents-Lumière, Docteur Yves Gauthier, Editions Soleil
- ❖ La force d'aimer, Martin Luther King, Editions Casterman

Un être humain est une partie du tout, que nous appelons «Univers», une partie limitée par l'espace et le temps. Il expérimente lui-même ses pensées et ses sentiments comme quelque chose séparé du reste - une sorte d'illusion optique de sa conscience. Cette illusion est pour nous une forme de prison, nous limitant à nos désirs personnels et à l'affection pour les quelques personnes proches de nous. Notre tâche doit être de nous libérer de cette prison en élargissant notre cercle de compassion pour embrasser, dans leur beauté, toutes les créatures vivantes et l'ensemble de la nature.

Albert Einstein