

Nom :

Date :

ENVOI N° 11

1. Synthèse de ce qui a été entendu et compris

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

Rappelez ici les 3 premiers des 7 principes-clé de "l'hygiène naturelle" :

1.
2.
3.



Assurez-vous d'avoir bien intégré le tableau qui suit avant de poursuivre :

	Aliments exigeant un milieu digestif basique	Aliments exigeant un milieu digestif acide
La "chimie du corps" intervenant dans la digestion	Enzyme : ptyaline	Acide chlorhydrique et pepsine
Type d'aliments	Amidon (riz, pain, hydrates de carbone, pommes de terre).	Protéines (viande, laitages, noix, graines)

☞ Indiquez parmi les combinaisons alimentaires suivantes celles qui sont favorables à votre santé :

- ❖ Viande et pommes de terre oui non
- ❖ Fromage et pain oui non
- ❖ Lait et flocons de céréales oui non
- ❖ Poisson et riz oui non
- ❖ Pommes de terre et salade
+ légumes verts à la vapeur oui non
- ❖ Entrecôte et salade
+ légumes verts à la vapeur oui non

Citez et commentez les 4 autres principes évoqués dans la cassette n°11

4.

☞ Explicitez et étayez en quelques lignes ce 4 ème principe :

.....

.....

.....

1. Synthèse de ce qui a été entendu et compris (suite)

5.

☞ Qu'est-il bon de retenir de ce 5ème principe pour pouvoir l'expérimenter ?

.....
.....

6.

☞ Rappelez ci-après les principaux arguments en faveur de ce sixième principe :

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

7.

☞ Faites la liste des compléments alimentaires et vitamines que vous utilisez :

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

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. Sujet de réflexion n°1 : la santé

☞ Etre en forme, en bonne santé, c'est quoi pour vous ?

Pour vous aider : Comment savez-vous que vous êtes en forme ? Y-a-t-il des sensations spécifiques ? Quelles sont les sub-modalités de la forme : cela agit-il sur la sonorité et le débit de votre voix ? Vos mouvements et déplacements corporels ? l'expression de votre visage ? Votre façon de regarder ? Votre respiration ? A quels signes les autres peuvent-ils découvrir que vous êtes en forme ? Cela se ressent-il sur votre moral ? De quelle manière ? etc.

☞ De quoi avez-vous besoin pour vous maintenir en bonne santé ?

☞ Quel est le but de l'alimentation ?

☞ Comment concevez-vous une alimentation équilibrée ? Avez-vous des notions de diététique ?
Lesquelles ?

5. Entraînement personnel : le grain

Mettez un peu de farine dans un grand bol. Plongez avec douceur vos deux mains dans la farine et, yeux fermés, percevez les sensations que cela vous procure. En images, remontez la chaîne de transformation qui, par le grain, vont vous conduire au champ de blé. Peut-être allez-vous préférer le vieux moulin qui tourne ses ailes à la moderne minoterie ...?

Juste le temps d'essayer délicatement vos mains et noter les sensations diverses éprouvées pendant cet exercice.

Puis dessinez et coloriez

- ❖ un épi de blé
- ❖ un paysage évoquant l'un des stades de vie de votre grain (depuis la farine de votre bol au semeur...).

6. Sujet de réflexion n° 2 : Les causes de fatigue

En évitant les banalités, pouvez-vous établir une liste des différentes sortes et des différentes causes de fatigue en tenant compte des divers facteurs suivants :

- ◆ tensions personnelles (citer quelques exemples)
- ◆ âge
- ◆ sexe
- ◆ contingences familiales, professionnelles, etc...

Existe-t-il selon vous, un terme définissant la cause générale de la fatigue ?

Dans l'affirmative, quel est ce terme ?

7. Prise en charge personnelle.

De toutes les idées et connaissances que vous avez sur les moyens pour vous maintenir en forme où en êtes-vous en pratique ? Y-a-t-il lieu d'envisager quelque chose pour améliorer votre niveau d'énergie ? Précisez...

Prenez-vous soin de vous autant que vous le souhaitez ? Que pourriez-vous faire de plus ou autrement ?

8. Sujet de réflexion n°3 : votre vécu et vos impressions concernant l'ensemble du chap. X.

Merci de partager ici la façon dont vous avez vécu ce chapitre X.

9. Documents à conserver :

- ❖ Santé et beauté (extrait de Techniques de Visualisation Créatrice, Shakti Gawain, Editions Soleil)
- ☞ Complétez l'écoute de la cassette par la lecture de ces documents et une méditation que vous conduirez à votre manière sur les différentes sources d'énergie que vous apporte l'Univers.

10. Bibliographie

- ❖ Le mal du sucre, Danièle Starenkyj, éditions Orion

