

Se sentir mieux dans son corps et avec son alimentation

Des astuces pour t'aider à te sentir bien au quotidien!

Se libérer du sucre

Grâce aux huiles essentielles

Témoignage d'Adèle 2/2

Suite de la partie 1/2 que vous pouvez retrouver dans le magazine #7

DES CONSEILS BIEN-ÊTRE

POUR LE QUOTIDIEN



Ta petite chose à savoir avant

Je suis Céline, Diététicienne-Nutritionniste, j'ai 30 ans, je suis maman d'un petit garçon de 3 ans et créatrice du magazine digital "S'inspirer".

Pendant des années, je me suis gâchée le quotidien à cause de l'image que j'avais de mon corps et de mon rapport à l'alimentation.

Grâce à mon métier, à mes différentes formations, aux 100 aines de personnes que j'ai accompagnées depuis 5 ans et à mon expérience personnelle, j'ai décidé de créer le suivi INSPIRE pour pouvoir t'aider à te sentir rayonner de l'intérieur comme de l'extérieur.

FONDATRICE DU MAGAZINE

LE SOMMAIRE

Le dernier avant Septembre



En avoir marre de son reflet dans le miroir. En avoir marre de toujours culpabiliser dès que l'on mange.

Avoir l'envie de s'en sortir mais avoir l'impression que ce ne sera jamais possible. Essayer, échouer, essayer et échouer de nouveau... le cercle vicieux sans fin ! Le cercle qui nous fait perdre toute confiance et toute bienveillance envers nous-même.

Bref, c'est compliqué et on ne sait pas comment faire.

AUJOURD'HUI, JE TE LIVRE ALORS QUELQUES CLÉS POUR T'EN SORTIR.

INFUSIONS

POUR SOULAGER LES MAUX DU QUOTIDIEN

1 - SORS DE TES CROYANCES ALIMENTAIRES

La plupart du temps ; ce sont nos croyances alimentaires qui nous bouffent le moral. On croit que manger des féculents le soir, ce n'est pas bien. Que manger une raclette nous fait prendre 1kg etc...

Apprends à prendre de la distance avec tes pensées, pour pouvoir manger plus sereinement.

2. COHABITE AVEC LA PETITE VOIX DANS TA TÊTE:

Tu sais celle qui te dit : "Allez, t'as le moral à zéro, mange beaucoup et ça ira mieux.

Mange ce paquet de Chips, de gâteaux..."; celle qui te dit juste après : "Bah Bravo ! T'es vraiment bonne à rien, demain c'est régime parce que t'abuses."

Cette voix sera toujours en toi ; mais si tu apprenais à prendre en compte uniquement les meilleurs conseils ? Les conseils qui te rendent bien, qui sont en lien avec tes valeurs et ton bien-être ?

3. VIS L'INSTANT PRÉSENT GRÂCE À LA PLEINE CONSCIENCE

Pour te permettre d'être connectée à tes sensations, tes émotions, afin de mieux te connaître et te comprendre. La pleine conscience te permettra de connaître tes sensations de faim et de satiété; et surtout d'adapter plus facilement ton comportement à ce qui est bien pour toi.

4- PRENDRE DU TEMPS POUR TOL

Très souvent, on a tendance à s'oublier ; on prend du temps uniquement pour s'occuper des autres mais beaucoup moins pour soi. Que souhaiterais-tu vraiment mettre en place dans ton quotidien pour te sentir mieux ? 5min de méditation ? 10min d'étirement chaque moment ? Des moments de lecture ? Prendre le temps de prendre un bain?

Je suis sûre que tu peux en faire ta priorité et le mettre dans ton agenda. Tu es le bien le plus précieux que tu possèdes. Prendre soin de toi, pour mieux prendre soin des autres, pour te sentir bien et sereine pour inspirer les autres

Prends soin de toi pour accepter ton corps et le changer plus facilement si tu le souhaites, dans la douceur, le respect et la bienveillance.

5- PRENDS CONSCIENCE DE TA VALEUR

Ton poids ne représente pas ta valeur. Ton bonheur et ta souffrance ne devraient pas être en lien avec lui. Tu es bien au- delà d'un chiffre sur une balance - Le bonheur c'est là, maintenant (comme dirait Christophe Maé).

Tous les jours pense ou note, tout ce que tu as fait qui t'a mit en joie ; tu verras petit à petit, tu apprécieras pleinement ce que tu vis et tu te gâcheras moins ton quotidien avec ton poids.



BIEN -ÊTRE FACE À SON CORPS ET SON ALIMENTATION

Ce que je te note sur cet article sont des petites choses à travailler pour te sentir mieux dans ton corps et ton alimentation. Si tu te sens mieux, naturellement tu tendras vers une alimentation qui te correspondra celle qui te rendra bien et qui t'apportera tout ce dont tu as besoin pour ton alimentation.

Mais attention !! L'image de soi est un sujet très complexe qui peut se résoudre rapidement et facilement ou qui peut prendre davantage de temps.

Elle peut aussi être associée à des troubles du comportement alimentaires qui peuvent être graves.

Mon meilleur conseil : c'est de ne pas rester sans aide ! Il est possible de s'en sortir avec l'aide de thérapeutes.

Votre corps est votre trésor, votre meilleur cadeau, c'est lui qui vous permet d'être en vie, de rire, danser, voir nos proches, les embrasser... prenez-en soin. ♥









Tu mérites d'être



TU AS CETTE ENVIE DE MANGER DU SUCRE CONSTAMMENT ?

Mais tu sais que ce n'est pas de la faim, et c'est une obsession dont tu n'arrives pas à te défaire.

Certaines petites astuces peuvent t'aider à t'en sortir.

Profitez, savourez, essentez, aimez-vous

:\

LES HUILES ESSENTIELLES POUR TE SOULAGER:

Dans un flacon, mélange à part égale, de l'huile essentielle de Camomille romaine, de girofle & de cannelle Ceylan. Quand tu as une forte envie de sucre; mais que tu sais que l'assouvir te ferait plus de mal que de bien alors dépose une goutte de ce mélange sur un mouchoir et respirer-le; plusieurs fois de suite, tranquillement et profondément.

Évidemment cette astuce permettra à des moments de soulager ton envie immédiate de sucre ; mais il est toujours important de travailler le fond du problème pour se libérer durablement de ces pulsions d'envies de sucré.

La cannelle Ceylan est interdite pour les enfants de moins de 7 ans et pour les femmes enceintes et allaitantes.

Girofle : ne doit pas être utilisée plus d'une semaine d'affilée. Et ne doit pas être utilisée pour les femmes enceintes et allaitantes et les enfants de moins de 6 ans.

Les huiles essentielles ne sont pas une médecine douce comme l'homéopathie.

Avant toute utilisation, pensez à bien demander à votre pharmacien si vous pouvez l'utiliser.



TÉMOIGNAGE SUR LEUR IMPACT

Ce témoignage est la suite de la première partie que vous pouvez retrouver dans le magazine S'inspirer #7

Après plusieurs années de troubles alimentaires, rythmées par la danse de mes angoisses, j'ai progressivement sorti la tête hors de l'eau. J'ai tout d'abord cherché au dehors les causes de mon mal: à cause de qui, de quoi, pourquoi, comment... Quelles programmations transgénérationnelles ?

Qu'est-ce que mes parents eurent fait ou pas fait ?

Quels traumatismes enfouis m'eurent attirés dans cet abysse de souffrance? J'ai couru, j'ai voyagé, j'ai dansé, j'ai chanté, j'ai pleuré et j'ai rit. J'ai fait du magnétisme, une psychothérapie, puis deux, de la déprogrammation transgénérationnelle, du chamanisme, de l'ostéo, de la fasciathérapie et que sais je encore. J'ai soigné les autres à m'en oublier pleinement.

LES TCA TÉMOIGNAGE SUR LEUR IMPACT

J'ai sondé mon corps, mon esprit et mon coeur. J'ai trouvé le quoi, le pourquoi, le comment. Mais je ressentais toujours cette pression que j'essayais d'éteindre à tout prix.

J'ai voulu que tout s'arrête un nombre de fois incalculables, démunie malgré tant d'efforts voués à m'en sortir. La lumière à toujours ressurgi, là où je l'attendais le moins.

Dans le vol d'un oiseau, le sourire d'un inconnu, une main tendue, la beauté de la nature, je retrouvais la foi, mélange d'espoir et de confiance.

Je me sentais seule parmi la foule, seule parmi les miens, seule dans mon gouffre. J'avais peur de cette flemme si intense que je sentais grandir en moi, de cette force que je supposais destructrice pour le monde.

"Notre peur la plus profonde n'est pas d'être incapable. Notre peur la plus profonde est d'être puissant au-delà de toute mesure. C'est notre lumière, pas notre ombre qui nous effraie le plus " Marianne Williamson

J'ai compris a mesure, que peu importe ce que l'on a... Il importe ce que l'on en fait. Que l'art de la transmutation est accessible à tous. Transformer l'énergie quelle que soit sa nature. Les alchimistes définissent le mélange de couleur comme étant le blanc dans la lumière et le noir dans la matière...

Ce noir, couleur de mes angoisses... J'ai décidé d'y plonger progressivement, comme on apprend à nager dans le petit bain pour aller dans le grand, un jour. J'y ai peu à peu introduit la lumière de l'amour, pour en révéler l'éclat. J'ai accepté mes peurs pour les mettre au jour. Ma palette s'est enrichie de ressources insoupçonnées, de reflets jusqu'à lors invisibles à mes yeux.

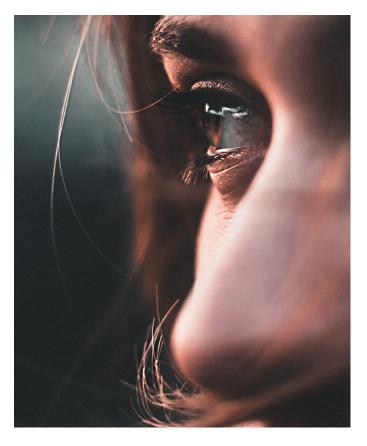
J'ai appris le pouvoir de la clarté. J'ai ouvert mon regard à la Vie au travers de mon cœur.

J'ai ouvert un espace qu'est celui du pardon, envers moi-même puis envers les autres. Je me suis investie seule responsable de mon Bonheur dans la direction que déterminent mes choix de chaque instant.

Je me suis responsabilisée envers chacune de mes pensées que je sais être créatrices. Je me suis offert de l'indulgence et de la patience, peu à peu pour apprendre à m'aimer tel que je suis dans ma parfaite imperfection. Mon entièreté authentique, je suis seule à pouvoir l'honorer dans l'inconditionnel. Tout cela a déchargé les attentes que j'avais envers l'extérieur. L'acceptation m'a permis de me défaire de l'attachement qui seul était ma source de réelle souffrance.

Un chemin qui continue aujourd'hui comme chaque jour, inspiré par la richesse de l'expérience.

" La rencontre d'une richesse de connaît pas le temps, mais la richesse d'une rencontre se fait jour après jour " Adèle Marin



LES TCA TÉMOIGNAGE SUR LEUR IMPACT

Si je devais vous partager une seule chose, ce serait celle ci :

Croyez en vous, car vous êtes la Vie.

La beauté est dans l'œil de celui qui la regarde. Ouvrez votre regard à votre lumière dans l'indulgence et la bienveillance. Les meilleurs conseils ne seront jamais aussi bons que votre intuition.

Faites ce que vous aimez, même quelques instants par jour, pour revenir pas à pas à votre vraie nature, l'essence de votre Etre. Vous êtes seuls à en avoir la clef et à savoir comment faire... Tout est en vous... Au centre de votre cœur.

C'est un honneur pour moi de vous partager tout cela. Un immense merci à Céline, qui de part son témoignage m'à donné envie de participer à cette grande chaîne qu'est celle de l'expérience qui se partage.

Nous avançons tous main dans la main et je le sais désormais, ne sommes jamais seuls. Partager la lumière de son cœur est un cadeau pour soi et pour les autres.

Merci pour votre lecture!
Adèle







UN LIVRE

"S'AIMER

de Kristin Neff

Un livre que chacun d'entre nous devrait lire. Mettre l'auto-compassion au coeur de notre vie pour vivre plus sereinement.

"Dans une société où l'on est en permanence comparé à plus riche, plus beau, plus intelligent que soi, qui est vraiment satisfait de ce qu'il est ? Face à cette compétition féroce, nous avons tous le même réflexe : nous juger, très sévèrement, avant que les autres ne le fassent. Mais l'autocritique n'est pas la solution. Pour prendre confiance et être capable de se dépasser, un seul secret : s'entourer des mêmes égards que nous avons pour nos proches..."

ENVIE DE TE SENTIR MIEUX DANS TON CORPS, ET D'AVOIR UNE RELATION SAINE AVEC TON ASSIETTE ?



L'accompagnement unique qui te permet de t'aimer à nouveau grâce à une approche saine et équilibrée face à l'alimentation et à ton corps, reviens en Avril 2022!

- Si tu as du mal à prendre du temps de qualité pour toi,
- Si tu te gâches le quotidien car tu te sens mal dans ta peau,
- Si ton reflet dans le miroir t'angoisse,
- Si tu culpabilises de ne pas faire les choses "bien",
- Si l'alimentation est une source de tension pour toi,
- Si tu manges tes émotions...

Alors, rejoins-moi avec 4 autres femmes pour connaître les vrais infos sur ton corps et ton alimentation, pour faire des exercices pratiques, pour discuter, s'encourager... et rayonner à nouveau!

Tu veux en savoir plus ou voir si Inspire est fait pour toi, toutes les informations sont <u>ici</u>. **INSCRIPTION JUSQU'AU 28 MARS.**

Je découvre Inspire

Merci

Encore un grand merci à Adèle pour sa participation.



Et psst... Si toi aussi tu souhaites partager, témoigner, rédiger pour ce magazine, n'hésite pas à m'écrire à : rmr.celine@gmail.com

Nous parlerons de ta proposition avec plaisir.

Avec tout mon amour,

Céline