

S'alimenter en conscience



Christelle Rose

L'alimentation est au centre de nos vies, elle est un besoin physiologique du corps. Elle est un acte social, de partage.

Elle détient également une dimension émotionnelle et personnelle très importante.

Chaque jour, nous nous alimentons, cela de manière souvent inconsciente.

Nous mangeons par habitude, sans forcément avoir faim, des aliments souvent dépourvus de vitamines, de minéraux et surtout, nous mangeons fréquemment en surabondance ou en insuffisance.

Lorsque nous mangeons, nous nourrissons notre corps, mais aussi notre âme et notre esprit. L'alimentation est de l'énergie, elle influence l'ensemble de nos corps.

Nous mangeons comme nous sommes à l'intérieur. Notre alimentation reflète nos émotions, notre état « de lumière intérieure », mais aussi notre niveau d'épanouissement, de plénitude de vie, de conscience.

Notre alimentation reflète également notre histoire, celle de blessures non guéries, celle d'un amour de soi pas toujours établi.

À mon sens, nous avons besoin de mettre davantage de conscience dans la manière dont nous nous alimentons, ce que nous mangeons, les quantités, ainsi que les réels besoins du corps.

Dans cet e-book, je vous partagerai des clefs essentielles pour que vous puissiez mettre plus de conscience dans votre assiette et surtout dans votre lien à la nourriture.

Mettre de la conscience permet de transformer notre regard, notre "lien avec", et ainsi des changements s'opèrent dans notre vie : minceur, plus d'amour pour son corps, équilibrage naturel des besoins en aliments...



Je m'appelle Christelle Rose,
je suis Naturopathe
Holistique & Naturopathe
pour la Femme et l'Enfant.

Je crois que chaque femme
est un Diamant qui brille.
Qu'il est important d'en
prendre soin, tout
simplement, car nous
sommes précieuses.

Parlons symbolique

Je trouve toujours intéressant de faire la symbolique, car tout ce qui existe de manière concrète et matérielle est une manifestation du monde de l'esprit.

Tout est symbole.

L'alimentation est ce qui nous relie à notre mère, à notre besoin de sécurité, à nos besoins affectifs.

Ainsi, beaucoup des dysfonctionnements en lien avec notre alimentation peuvent venir de très loin dans notre histoire de vie.

Une mise en lumière et une guérison de notre histoire personnelle peuvent grandement transformer notre lien avec l'alimentation.

Je mange trop...

1. Je mange pour combler mon stress

Il est courant de se sentir stressé, et ainsi de vouloir combler cela par de l'alimentation.

 **Solutions** : travailler en profondeur sur son stress par le sport, l'art, la méditation ou toute pratique nous permettant d'évacuer, de lâcher-prise.

2. Je mange pour combler un vide

Nous ressentons tous à un moment donné de notre vie une sorte de « vide », qui peut nous emmener dans des états dépressifs, par des phases assez délicates.

 **Solutions** :

- S'ouvrir à une forme de spiritualité, le vide spirituel est l'un des plus grands gouffres de notre humanité.
- Se réaliser, c'est un besoin fondamental de chaque être humain.
- Trouver sa mission de vie. Nous avons besoin de sens dans notre vie, de trouver pourquoi nous sommes sur Terre.

3. Je mange pour noyer mes émotions

Nous cherchons souvent à fuir ou en tout cas à ne pas ressentir nos émotions, car elles sont douloureuses, elles nous font peur. Mais une émotion est par sa nature saine, si seulement nous la laissons nous traverser.

★ **Solutions** : apprendre à gérer ses émotions grâce à l'écriture, à l'art ou toute pratique thérapeutique permettant la libération émotionnelle (hypnose, art-thérapie, hydrothérapie du côlon, EFT, danse thérapeutique...).

4. Je mange car je ne m'aime pas

Manger peut être une manière de se «faire du mal», souvent de manière inconsciente, de se punir, puisque au fond, on n'a pas suffisamment d'amour pour soi.

★ **Solutions** : développer un amour profond, puissant et ancré pour soi.



5. Je mange ma relation à Maman

Lorsque nous étions bébés, tout passait par la bouche.

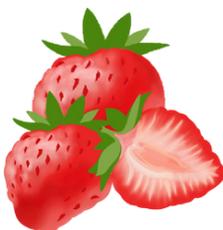
Ainsi, selon notre histoire, nos blessures encore à guérir, nous mangeons l'amour que nous pensons n'avoir pas reçu. Nous mangeons ainsi Maman, dans le sens où l'on souhaite combler nos carences affectives et apaiser notre enfant intérieur au travers de notre alimentation d'adulte.

★ **Solution** : faire un véritable travail de guérison de notre enfant intérieur.

6. Je mange car je suis dénutri

Nous pouvons manger trop parce que nous sommes en carence de vitamines, de minéraux, nous les comblons par tous les moyens possibles. Il s'agit souvent d'aliments sucrés, gras, néfastes pour l'organisme.

★ **Solutions** : faire une cure de bons aliments, éviter ceux qui baissent notre vitalité, et cure de compléments alimentaires de qualité afin de reminéraliser et de régénérer l'organisme.



7. Je mange plus parce que j'en ai besoin

Il y a aussi des moments dans la vie où nous avons besoin de manger davantage, et c'est tout à fait ok ainsi. Cela peut être lié à une pratique sportive, un travail, des études qui nous demandent de l'énergie mentale ou des transformations énergétiques fortes.



L'essentiel est de mettre de la conscience, de trouver la/les cause(s) qui nous font manger plus. Et bien sûr d'agir en conséquence.

Vous allez voir comme tout va se transformer au fur et à mesure, vous allez trouver un vrai équilibre, votre poids santé va se mettre en place petit à petit, vous allez vous sentir de mieux en mieux. Pour ensuite être au top du top !

Vous allez vous aimer, vous pardonner, guérir de votre histoire, et devenir une autre personne, rayonner le merveilleux Diamant que vous êtes !

Les clefs pour s'alimenter en conscience

Clef 1 Le corps temple

J'aimerais apporter la dimension sacrée, spirituelle. Notre corps est un temple, le réceptacle de notre âme. Ainsi, prendre conscience de cela nous donne inévitablement envie d'en prendre soin et de le nourrir convenablement.

Imaginez que le corps est votre maison : laisseriez-vous entrer n'importe qui chez vous ?

Alors, pourquoi laisserions-nous rentrer n'importe quoi en nous ?

“Le corps est le temple de l'âme.”

Thomas Jefferson



Clef 2

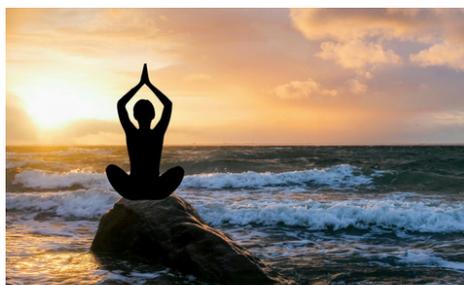
S'alimenter selon nos besoins

Nous avons parfois pris l'habitude de manger parce que « c'est l'heure ». Mais si nous n'avons pas faim, cela n'est pas nécessaire. C'est pareil pour les enfants, pourquoi s'inquiéter s'ils ne mangent pas ? Pourquoi vouloir les forcer s'ils n'ont pas faim ?

Il est essentiel de se nourrir quand nous en ressentons le besoin. Notre corps sait mieux que personne à quel moment il est bon que nous nous alimentions.

Aussi, écouter les besoins en termes d'aliments est important. Si nous ressentons que nous avons besoin d'un certain groupe d'aliments : écoutons-nous !

Suivre nos besoins, notre intuition en matière d'alimentation, écouter notre corps, car il sait ce dont nous avons vraiment besoin!



Clef 3

Gérer les quantités

Les quantités varient bien évidemment selon votre activité, votre métabolisme et vos besoins du moment. Si vous avez une activité physique, il est important de vous nourrir en conséquence, car l'organisme en a besoin.

Si vous peu d'activité, il est logique que vous allez moins manger.

– Manger en surabondance : surcharge l'organisme, acidifie, intoxique, et bloque certaines énergies présentes dans les autres corps.

– Manger en insuffisance : appauvrie votre organisme de vitamines, minéraux, baisse votre métabolisme, favorise le rachitisme.

L'alimentation est un carburant pour le corps, elle fournit l'énergie dont on a besoin, quand il est nourri correctement, il fonctionne à merveille !

Clef 4

Se nourrir de Vivant

C'est l'une des bases pour monter son énergie, sa vitalité, manger vivant ! Nous avons une alimentation bien trop cuite, bien trop « morte ». Nous intégrons, pour la plupart, très peu de fruits et de légumes. Les matières animales sont « mortes », ainsi que les farineux et les produits laitiers.

Il ne s'agit pas du jour au lendemain, de ne manger que des carottes ! Quoique cela puisse nous faire à tous du bien. Mais, d'incorporer un maximum d'aliments vivants, bruts (non transformés). Ainsi, nous mangerons beaucoup moins et auront bien plus d'énergie.

Plus c'est cru, plus c'est vivant & plus vous avez d'énergie !



Clef 5

Connecter avec sa nourriture

Il est important de manger dans le calme, de prendre le temps de mâcher, d'être relié à ce que l'on mange.

Être présent à son repas et pas devant la télévision ou toute autre distraction.

Prendre le temps de manger, de savourer, d'être conscient de ce moment de connexion avec l'alimentation, dans un état de présence.

*Être dans la gratitude de ce repas que la
Terre nous offre.*

Remercier, bénir, rendre grâce, honorer.

*Émettre l'intention que tous les êtres sur
Terre puissent manger en abondance.*

*Partager ce moment dans l'Amour, avec des
êtres qui vous sont chers est encore plus
vibrant, et nourrissant.*

Un mot sur le plaisir

Le plaisir reste évidemment très important. Il s'agit de trouver SON équilibre parfait entre santé et plaisir.

S'alimenter doit rester un moment agréable, où l'on peut répondre à ses besoins, nourrir son corps, tout en garantissant notre plus belle santé.

Le plaisir de se préparer un plat sain et gourmand.

Le plaisir du partage, de la convivialité, du rire, car oui, manger réunit les cœurs heureux et aimants !



Thank you

J'espère que ces quelques pages vous auront donné des clefs utiles et surtout envie de prendre soin de vous !



Je reste à votre disposition pour toute question ou bien pour un accompagnement en Naturopathie, informations sur mon site :

www.christellerose.com



christellerose777@outlook.fr



christelle__rose



Christelle Rose



christellerose777