

# Mes conseils pour aimer ton corps

Ton corps physique se façonne bien-sûr par la génétique et également par ton caractère, tes pensées, tes comportements.

As-tu remarqué que les plantes vertes sont en meilleure santé dans un espace clair et lumineux et avec des personnes qui font attention à elles? Idem pour tes enfants si tu en as.

La douceur, le respect, les mots doux, les gestes attentionnés, l'amour sont les véritables clefs pour aimer ton corps tel qu'il est avec ses forces et ses faiblesses.

Plus tu essaieras de camoufler, de trafiquer avec des astuces artificielles plus tu t'éloigneras de ton corps, car tu t'éloignes de la nature.

A l'inverse en revenant à des pratiques de soins naturelles, à des matières fluides, à des astuces sublimentes prodiguées par Dame Nature, tu te rapprocheras de lui.

Les modèles diffusés par les réseaux, les tendances : ongles artificiels, seins et fessiers bombés, rides botoxées, fond de teint ultra couvrant, faux cils, faux cheveux, faux faux faux... Tout ça éloigne les femmes de leur nature, de leur pouvoir sacré pour les artificialiser.

Et qui donne la vie en ce monde ? Qui est la matrice portant le futur de l'humanité ?

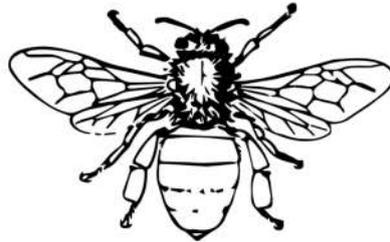
Les femmes. Si elles deviennent artificielles, leurs enfants le seront plus facilement.

Cette question d'aimer ton corps n'est pas anodine du tout et les médias et commerces te poussent à ne pas l'aimer pour justement l'artificialiser.

La question est : quelle terre veux tu léguer aux femmes de demain ? A tes filles ? A tes nièces ? A toi car tu as encore des années à vivre !



# Mes **conseils** pour aimer ton corps



## Regarde ce que tu aimes, ignore le reste

*Concentre ton regard sur une partie de ton corps que tu aimes* aussi petite soit elle et pour une raison aussi simple que "c'est doux". Ne regarde plus cette ride, cette tâche que tu détestes sur ton visage. Ne "triturer" plus ce bourlet ou cette excroissance. *Cultive l'attention sur ce qui est beau ou doux.* Et tu verras le résultat dans plusieurs semaines. *Cette zone que tu détestais tant, tu l'avais oubliée !* Encore faut-il jouer réellement le jeu en permanence. Discipline ton regard et tes pensées !

## Change de couleurs

Il y a clairement des couleurs de vêtements, cheveux, make-up, qui vont ternir ton teint, te donner l'air triste ou te faire paraître gonflée ou amaigrie. Alors direction les essayages. Ose la couleur et teste différentes teintes : en pastel, en foncé, en flashy, en paillettes... Car à l'inverse *certaines couleurs vont te donner un air joyeux, charismatique, rayonnant.*

## Respecte ta nature

Dame nature t'a pourvue de cheveux blonds frisés, pourquoi les vouloir raides et bruns ? Je suis moi-même passée par tous les styles capillaires jusqu'à me rendre à l'évidence. *La nature m'avait donnée ce qui m'allait naturellement bien.* Car la nature harmonise tout : le teint, la couleur de peau, de cheveux.

Tu peux sublimer ta peau en en prenant soin (les tonnes de couches de crèmes, sérum, fond de teint, blush, highlighter ne vont qu'asphyxier ta peau, l'abîmer et au passage envoyer des substances chimiques dans ton corps). Argile, huile végétale, bain vapeur, cosmétiques bio et make-up aux couleurs légères et aux tons naturels (brun, beige, rosé...)

Tu peux sublimer tes cheveux en limitant les traitements, colo, etc. Une bonne coupe mettant en valeur la forme de ton visage sera naturelle et plus facile à entretenir. Adieu la colo qui vire ou ternit ! Adios les racines pas terribles qui donnent un air de laisser-aller.

# Mes conseils pour aimer ton corps

## Trouve un modèle de femme qui te ressemble

Une femme de ta tranche d'âge, de ta morphologie que tu admires non pas pour son physique mais pour ce qu'elle dégage ou apporte au monde. Vois comment toi, tu la regardes et ce que tu éprouves pour elle. *Cette femme est ton miroir*. Si toi, tu peux admirer une femme qui te ressemble alors tu peux être admirée par d'autres personnes.

## Respecte ton corps

*Honore-le, tel un temple sacré*. Tu n'as que lui. Il te porte chaque jour, il te permet de créer, d'aimer, d'avancer, de danser, de parler, de toucher. Aime-le de l'intérieur. Rassure ton ventre en le massant et en le remerciant pour tout ce qu'il fait pour toi sans rien demander. Idem avec ton visage. Tes jambes. Ton dos. Ta poitrine. Peu importe leur forme, peu importe les maladies. Honore l'intérieur. *Pour que le résultat de cet amour et ce respect irradie à l'extérieur*.

## Nourris-le de lumière et douceur

Si tu passes ton temps à critiquer ton corps, ces critiques agissent comme des vibrations frappant ton corps et tes corps subtils. Que devient un être critiqué en permanence ? Il déprime. Alors retiens tes mots acerbes, remplace-les systématiquement par un geste doux. Utilise des huiles dont tu aimes l'odeur. Et masse toi avec en "sentant" la bonne odeur s'en dégager. Je te recommande l'huile du *bon samaritain* si tu aimes l'odeur de la cannelle, l'*huile de noisette* ou de *monoï*. L'important est d'en aimer l'odeur. Et masse ton visage également avec ainsi que tes lobes d'oreilles !

Ton corps t'est donné jusqu'à ta mort physique. Alors autant apprendre à l'aimer, comme un amoureux !



# Mes **conseils** pour aimer ton corps

## Et si dans certains cas, détester ton corps est pathologique ?

Il existe malheureusement des troubles psy telles la dismorphophobie, qui font que tes yeux te montrent un corps que tu n'as pas et que tu détestes. Notamment en te montrant par exemple plus ronde que tu ne l'es réellement. Dans ce cas c'est à ton équipe médicale de t'accompagner. Mais ça ne t'empêche pas de mettre en place les astuces citées plus haut ! Si tu souffres d'un tel trouble je t'envoie plein de douceur et de courage.

## Et les accompagnements holistiques dans tout ça ?

Si tu ne souffres pas de ces troubles, une constellation symbolique pourrait t'aider à *dialoguer avec ton corps*. A entendre ses souffrances, ses attentes, ses envies. En constellation tu peux t'adresser à des parties de toi comme si elles étaient dissociées de toi, qu'elles étaient d'autres personnes. Dans l'unique but de te réconcilier avec elles et de ne faire qu'une avec elles bien sûr.

En constellation tu peux enquêter sur l'origine ou les origines de ce désamour du corps. Dialoguer avec ton corps. Trouver des *solutions personnalisées pour te réconcilier avec lui*.

Si tu veux en savoir +, **contacte-moi**.

La *méditation, la relaxation corporelle, le yoga, les massages* bien-être vont t'aider à apaiser tes pensées, à relâcher tes muscles, et les tensions du corps. Un corps ou un visage détendu rayonne naturellement. Tu peux me demander des séances de relaxations corporelles. A discuter ensemble. Tu peux également trouver gratuitement sur **youtube** des méditations guidées ou musiques pour te détendre.

