

OFFERT

ENTRER DANS LA VIE SACRÉE

# Guide de Bien- Être Holistique



---

PAR JENNIFER BLOOM

---

Les fondements pour prendre  
soin de son corps, de son âme et  
de son esprit.





# Introduction

---

Enchantée et bienvenue,

J'ai voulu créer ce guide pour vous apporter les fondamentaux du bien-être holistique. Je suis convaincue qu'une vie sereine et équilibrée est liée à une meilleure connaissance de soi et à une meilleure conscience de son corps, de son âme et de son esprit. Il faut savoir que l'état naturel du corps est la bonne santé. Nous sommes chaque jour bombardés d'allergènes, de virus et de bactéries, mais notre corps fait son possible pour maintenir notre état de santé, c'est-à-dire un état d'homéostasie parfaite et d'équilibre de nos énergies. Toutefois nos choix, notre comportement, nos pensées, ainsi que des modifications de facteurs environnementaux sont susceptibles de mettre à mal ce fonctionnement idéal. Une alimentation mal équilibrée, le stress ou la fatigue, vont bouleverser cet équilibre et empêcher notre corps de se rétablir naturellement.

Ainsi, je vous invite à prendre soin de vous, dans toutes vos dimensions, afin de cheminer au quotidien vers la vitalité, la joie, la pleine santé et la réalisation de "vous m'aime". Évidemment, tous mes conseils sont généraux et ne se substituent pas à un accompagnement individuel.

Belle découverte !



# À propos



Je suis Jennifer Bloom.

Selon moi, lorsque la maladie (le "mal-à-dit") survient, c'est pour appeler des changements d'habitudes de vie, parfois des transformations puissantes, qui seront salutaires pour notre destinée. Ma tumeur au foie, a été pour moi initiatique. L'occasion de réveiller et de suivre ma nature profonde pour devenir qui je suis vraiment.

Certifiée Praticienne en Magnétisme de l'Institut Français des Thérapies Alternatives, Psycho-praticienne, Praticienne en Ayurveda et Doula, j'accompagne celles et ceux qui veulent se sentir mieux et leur donne les clés pour obtenir des résultats durables.

Ma vision et mon approche thérapeutique sont holistiques. Je considère l'être humain dans sa globalité : dans ses dimensions physiques, mentales, émotionnelles, mais aussi spirituelles et énergétiques. C'est l'union et la combinaison des différentes techniques que j'ai expérimenté et intégré qui permettent l'harmonisation du corps, de l'âme et de l'esprit.

Mon objectif est de vous aider sur la voie de l'écoute de "vous m'aime", de vos émotions et de votre ressenti.

Ma mission est de vous amener vers une vie plus douce et plus sereine et de profiter des merveilleuses rencontres mises sur ma route.

*Jennifer*



# Sommaire

---

## Corps

07

Prendre Soins de son Écologie Intérieure :  
Alimentation, Activité physique, Sommeil, Soins & Rituels

## Âme

28

Écoute et Amour de Soi :  
Émotions, Énergies, Méditation

## Esprit

38

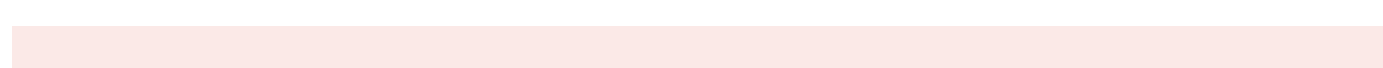
Calmer le Mental et s'Éveiller à Soi :  
Spiritualité, Connaissance et Conscience de Soi

## Ressources complémentaires

47

## Conclusion & Étapes suivantes

48





## 3 DIMENSIONS

# UN GRAND TOUT

ESPRIT

L'ESPRIT EST CONNECTÉ AU CIEL ET À NOTRE DIMENSION SPIRITUELLE. IL EST RELIÉ AU CHAKRA DU TROISIÈME ŒIL. C'EST LE SIÈGE DE LA CONSCIENCE.

L'ÂME EST NOTRE PARTIE DIVINE. C'EST L'ARTICULATION ENTRE DEUX MONDES, CELUI DU CORPS ET DE L'ESPRIT. L'ESPRIT EST IMMATÉRIEL ET LE CORPS EST MATÉRIEL. L'ÂME PERMET À L'ESPRIT DE POUVOIR ÊTRE RELIÉ À UN CORPS, DE L'HABITER ET DE L'UTILISER. L'ÂME EST L'ÉNERGIE QUI MAINTIENT LE CORPS EN VIE. C'EST NOTRE DIMENSION ÉNERGÉTIQUE ET PSYCHIQUE QUI CONTIENT TOUS LES APPRENTISSAGES ACQUIS LORS DES INCARNATIONS PRÉCÉDENTES. LE CHAKRA CŒUR LUI EST ASSOCIÉ.

ÂME

CORPS

LE CORPS EST RELIÉ À NOTRE DIMENSION TERRESTRE, C'EST NOTRE INCARNATION PHYSIQUE DANS LA MATIÈRE. SON CENTRE ÉNERGÉTIQUE SE SITUE DANS LE CHAKRA RACINE.



# QUESTIONS À MOI-MÊME



Avant d'aller plus loin

Mes objectifs actuels  
sont-ils vraiment ce  
que je veux ?

---

Répondez en un mot :  
Qu'y a-t-il entre moi et  
ma vie de rêve/mon  
objectif principal ?

---

Que signifie le mot  
"bonheur" pour moi ?

---

Est-ce que j'ai  
l'habitude de prendre  
du temps pour moi ?

---

Quelle valeur est la  
plus importante pour  
moi et est-elle  
respectée dans tous  
les domaines de ma  
vie ?

---

Comment pourrais-je  
me simplifier la vie et  
me concentrer sur ce  
qui est le plus  
important ?

---



# 01

---

## Corps

### Prendre soin de son écologie intérieure

Nous vivons dans un monde qui s'intéresse particulièrement au corps, ou du moins qui prône et diffuse une illusion de la beauté corporelle. Ce guide n'est pas là pour ajouter des diktats de beauté ni d'alimentation, mais pour vous aider à vous reconnecter à vos terres intérieures afin d'être pleinement présent à soi. L'idée principale est de développer votre écoute et votre connaissance de votre corps afin que vous puissiez répondre, de façon autonome, à ses besoins.

Vous, mieux que personne, savez ce qui vous rend heureux. Alors, commencez à faire confiance à vos ressentis !





## Alimentation

Il est évident que prendre soin de soi ne saurait se faire sans veiller à ce que nous mangeons. Sans tomber dans une discipline stricte, il est important d'écouter les signes que le corps nous envoie. Chaque corps et chaque constitution est unique. Nous apprenons en Ayurveda que chaque corps humain, comme tout ce que contient l'Univers, est donc composé de ces cinq éléments avec un pourcentage différent. Plus ou moins d'Air et d'Espace (Vata), plus ou moins de Feu et d'Eau (Pitta), plus ou moins de Terre et d'Eau (Kapha). Cela signifie donc que certains aliments (même frais, sains et bio) peuvent ne pas convenir à tout le monde. Personnellement, lorsque j'ai étudié l'Ayurveda, j'ai compris par exemple que je devais modérer ma consommation de gingembre qui était quotidienne à l'époque. En effet, c'est une plante qui entraîne de l'inflammation chez moi et ceci est spécifique à ma constitution doshique. Je vous partage ceci pour vous montrer comment ce qui peut être mis en avant comme un « super-aliment » peut aussi être néfaste en excès pour certaines personnes. C'est pour cette raison que dans ce guide, je ne cite pas un aliment particulier à intégrer à votre alimentation. Je vous offre plutôt des conseils qui conviennent à toutes les constitutions.



Pour en savoir plus sur mes accompagnements ayurvédiques et obtenir votre bilan personnalisé, cliquez [ici](#).



## Voici quelques conseils qui s'appliquent à tous :

- Manger le plus possible à des heures régulières tous les jours. Une routine alimentaire suivie quotidiennement aide le corps à mieux digérer. L'organisme est une horloge biologique très sophistiquée, qui fonctionne mieux si on respecte ses cycles naturels.
- Ne pas boire de grande quantité d'eau pendant, ni juste après les repas car cela peut noyer le système digestif et ralentir la digestion.
- Boire de l'eau tiède ou chaude toute la journée pour favoriser la digestion et l'élimination.
- Attendre 3h minimum avant de manger une collation pour ne pas bloquer la digestion d'un repas.
- Ne pas mélanger le très chaud et le très froid dans un repas (exemple : soupe chaude ou plat chaud avec une eau froide sortie du frigo).
- Manger dans un environnement calme et serein, assis, prendre le temps de manger en conscience et de bien mâcher pour réduire le travail de l'estomac.
- Porter attention à votre niveau de faim. Le signal que le précédent repas a bien été digéré est l'apparition de la faim.
- Manger ce qui vous donne envie, tout en veillant un minimum à l'apport énergétique, minéral et protéique.
- Consommer au maximum des produits non raffinés, non transformés industriellement.
- Éviter les restes car ils perdent de leur pouvoir vivifiant et sont plus difficiles à digérer. Surtout éviter de les réchauffer au micro-ondes.
- Manger vivant, sans pesticides, équilibré, coloré, local et de saison.
- Après le repas, prenez 5 minutes et restez assis avant de reprendre une activité.





## Aliments incompatibles

Pour l'Ayurveda, il existe aussi un ensemble d'aliments et d'associations incompatibles et malencontreuses responsables d'un état de déséquilibre dans le corps et de maladie. Ces associations sont appelées « *Viruddha Ahara* » en sanskrit qui signifie « régime incompatible ». Les textes ayurvédiques mentionnent le fait que consommer fréquemment des aliments incompatibles entraîne de nombreux troubles métaboliques, hormonaux et nerveux. Connaître les mauvaises associations alimentaires permet d'éviter les troubles digestifs qui perturbent l'énergie, la vitalité et le mental.

En voici quelques exemples :

- Ne pas faire chauffer le miel : à plus de 42° le miel devient toxique.
- Ne pas mélanger des aliments frais et anciens dans un même repas : cela réduit la force de digestion et augmente les toxines (toujours ajouter de l'huile et des épices si votre repas a été gardé au frigo plus de 1 jour).
- Prendre de la nourriture sucrée en fin de repas est à éviter. Il est préférable de consommer des desserts ou fruits en dehors du repas ou bien en début.
- De façon générale, ne pas mélanger du lait avec un repas. Le lait est incompatible avec la viande, le poisson, les œufs, la banane, les fruits acides, le café, le thé...
- Les œufs et les tomates sont incompatibles. Ce mélange complexifie la digestion et entraîne la formation de toxines.
- Les épinards et les graines de sésame sont une mauvaise association (provoque de la diarrhée).

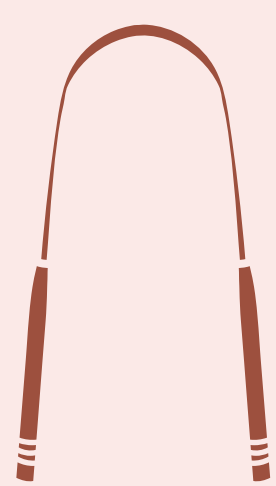


Vous l'aurez compris, manger en ayant conscience de ses propres besoins participe à votre bien-être.

Un des principes fondamentaux de l'Ayurvédâ est que chacun peut créer et maintenir l'équilibre de ses forces internes en modifiant son alimentation et son style de vie, pour contrebalancer les changements de l'environnement externe.

## Soins Corporels

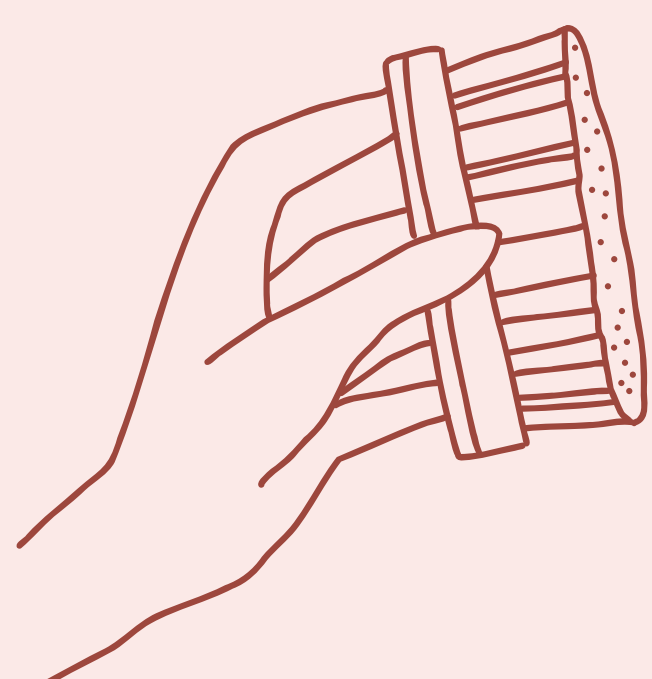
Les soins que nous apportons à notre corps sont tout aussi important que notre alimentation. J'ai choisi de vous présenter ici des rituels de soins ayurvédiques que je pratique personnellement au quotidien et qui participent au maintien d'une bonne santé.



Se gratter la langue



Se nettoyer le nez



Se brosser le corps à sec

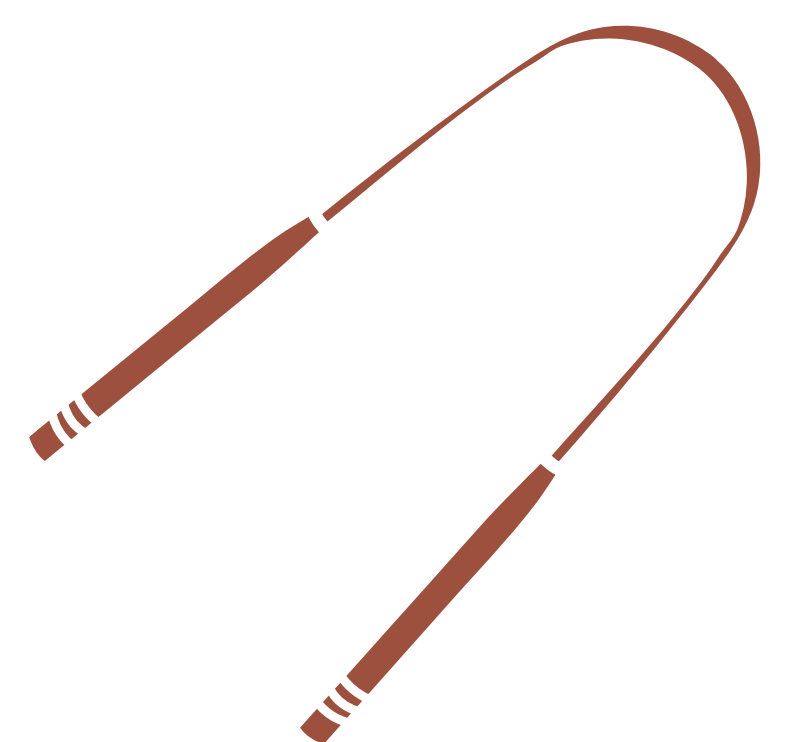




## Le Gratte-Langue

En Ayurvéda, le nettoyage de la langue se nomme "*jihva sodhana*" ou "*jihva prakshalana*", qui se traduisent littéralement par purification et lavement de la langue.

Gratter la langue est aussi important que se brosser les dents. Selon l'Ayurvéda, toutes les toxines prennent naissance dans la bouche. Quand on dort, pendant la nuit, les bactéries, les restes de nourriture, les champignons, les cellules mortes et les toxines se multiplient sur la surface de la langue. C'est ce qui explique, d'ailleurs, l'haleine souvent désagréable du matin. Lorsqu'on laisse les bactéries de la langue s'accumuler, les toxines se répandent et migrent vers le système gastro-intestinal, pour ensuite se propager dans le reste du corps. Ces toxines sont présentes sous la forme d'un manteau blanc, ressemblant à du mucus. On le voit parfois sur la langue, mais on ne le voit jamais migrer vers l'intérieur du corps. Si on ne gratte pas la langue pour décoller ces toxines le matin, elles sont absorbées soit par la langue, soit par la déglutition, et pénètrent alors dans l'organisme. Cette toxicité cause un affaiblissement du feu digestif, du système immunitaire, et réduit les capacités à assimiler les nutriments. Tout ce désordre peut entraîner un surpoids, de l'acné, des maladies, une constipation, des gaz, des ballonnements, et bien d'autres désagréments. Au contraire, se gratter la langue tous les matins améliore la santé bucco-dentaire, prévient de nombreuses infections, renforce l'immunité, augmente la production de salive, mais améliore également la perception du goût et la digestion.





## Comment gratter sa langue ?

- Tenez le grattoir avec une main à chaque extrémité.
- Regardez-vous dans le miroir et tirez la langue. Placez le grattoir à l'arrière de la langue, en faisant attention à ne pas vous faire vomir.
- Avec le grattoir bien en contact avec votre langue, faites-le glisser doucement de l'arrière vers l'avant, en un seul et lent mouvement. Vous remarquerez sûrement les toxines qui s'accumuleront sur le grattoir sous forme d'un mucus blanc.
- Répétez l'opération 10 fois.
- Rincez le grattoir avec de l'eau chaude et rangez-le dans un endroit propre.

Il faut pratiquer ce rituel tous les matins, avant ou après le brossage des dents.





## Le Nettoyage du Nez

Une autre pratique ayurvédique peut être ajoutée à la routine ayurvédique du matin ou du soir. Personnellement, je le pratique après m'être gratté la langue. Il s'agit du nettoyage du nez. Il se divise en deux parties : Neti et Nasya. Neti est le processus qui consiste à nettoyer les conduits nasaux avec de l'eau salée. Nasya est la pratique qui consiste à lubrifier les cavités nasales avec de l'huile. Les deux pratiques fonctionnent ensemble, car la première désinfecte, et la seconde hydrate et prévient la formation de mucus.

Toute la journée nous respirons des toxines et de la pollution de l'air. Le nez est vite rempli par des particules toxiques, il convient donc de le nettoyer de temps en temps. En nettoyant ses narines régulièrement, on peut prévenir et guérir les allergies et les rhumes. L'Ayurveda explique également l'importance de nettoyer son nez car celui-ci est la route directe vers le cerveau. En nettoyant votre nez, vous améliorez votre respiration, soulagez les migraines, relâchez les tensions et pouvez vaincre les sinusites, les rhumes et les gripes.



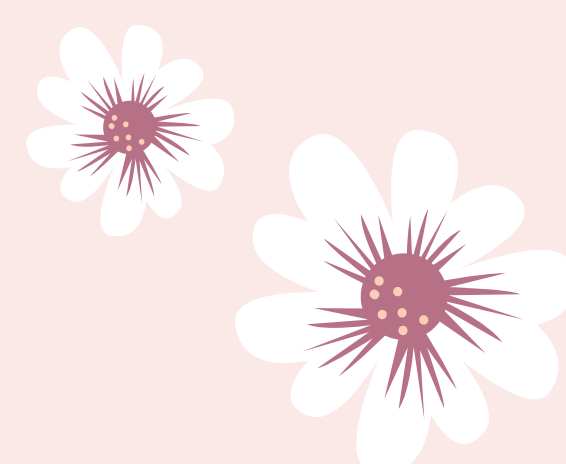


## Comment se nettoyer le nez ?

Pour effectuer le Neti, vous aurez besoin d'un pot Neti. C'est un pot avec une sorte de bec verseur allongé (voir photos ci-dessus). Le mieux est de choisir un pot Neti en céramique ou en métal, mais il vaut mieux éviter les versions en plastique. On en trouve facilement sur internet et dans de nombreuses boutiques bien-être. Ensuite, il faut faire passer de l'eau tiède légèrement salée dans une narine et la faire couler par l'autre. Je vous invite à visionner une vidéo sur YouTube pour en comprendre le déroulement,

Nasya consiste à lubrifier les conduits du nez avec de l'huile. On en tire plus de bénéfices après avoir effectué le Neti. En effet, l'eau salée de la pratique Neti peut assécher les parois nasales, ce qui va inciter le corps à produire plus de mucus pour protéger les membranes. Nasya permet donc de re-lubrifier les membranes du nez.

Pratiquer Nasya aide à renforcer la voix, à améliorer la vision, à promouvoir la clarté d'esprit, à relâcher les tensions, à soigner les sinus congestionnés et à traiter le stress. Pour effectuer la partie Nasya du nettoyage du nez, l'Ayurvédisme recommande d'utiliser un mélange à base d'huile de sésame et d'herbes médicinales. Ce mélange se trouve sur de nombreux sites internet de ventes de produits ayurvédiques. Vous pouvez également utiliser de l'huile de sésame pure.





## Le Brossage à Sec

Cette pratique ayurvédique ancienne consiste à enlever les cellules mortes de la couche supérieure de la peau en la brossant avec une brosse sèche, avant la douche. Le brossage à sec de la peau permet de détoxifier le corps, et stimule le système lymphatique. La peau est l'organe le plus grand du corps, elle permet d'excréter un tiers des toxines du corps. Si la peau est recouverte de cellules mortes, elle ne peut pas respirer, ni évacuer les mauvaises substances. Cela entraîne de l'inflammation, car les toxines qui devraient normalement sortir par la peau s'accumulent dans l'organisme. En brossant votre peau à sec quotidiennement, vous augmentez la circulation de l'oxygène dans votre corps, boostez la circulation du sang, réduisez l'apparence de la cellulite, enlever les cellules mortes, et aider les cellules vivantes à évacuer les toxines. Le brossage à sec est extrêmement purifiant pour le système lymphatique, le système de détoxification naturel du corps.

Par ailleurs cette pratique permet de ramener de la présence dans l'ensemble du corps et favorise ainsi l'ancrage.





## L'Activité Physique

Nous le savons tous, une activité physique régulière et modérée est bonne pour la santé. Vous connaissez probablement les exercices de sport conventionnels qui renforcent les muscles et le système cardiovasculaire. En Ayurveda, ces exercices existent aussi, mais ils ont également pour but de rendre le corps souple et surtout d'intégrer le lien entre le corps et l'esprit.

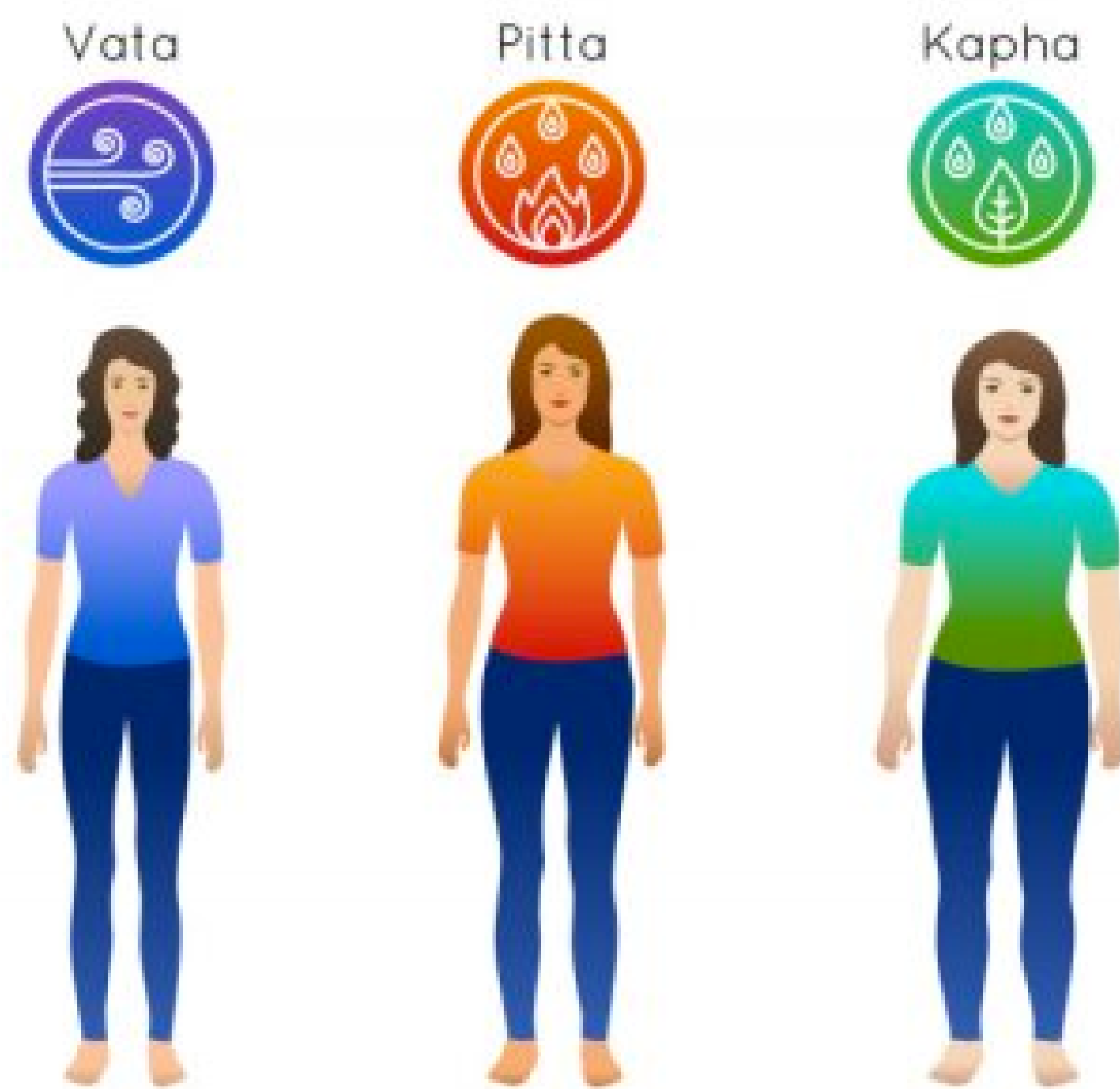
Comme beaucoup de pratiques utiles, le sport peut avoir des conséquences négatives s'il est mal pratiqué. De nombreuses études ont soutenu le point de vue de l'Ayurveda, qui explique que trop d'exercice physique peut être autant nuisible, que trop peu d'exercice physique. Les textes anciens ayurvédiques disent que « l'exercice doit être pratiqué quotidiennement, mais de façon modérée », c'est à dire pas jusqu'à épuisement. L'Ayurveda va même plus loin en recommandant au quotidien de pratiquer une activité physique seulement à 50% de notre capacité. Par exemple, si vous êtes capable de courir 6 km, on vous recommande de n'en courir que 3 par jour. Ceci pour éviter de surmener le corps, qui avec un effort intensif, produit alors en excès des radicaux libres qui finissent par oxyder notre organisme et faire vieillir plus vite nos cellules. Ainsi, l'Ayurveda prône la récurrence de l'activité physique tout en modération.

Selon votre profil ayurvédique et votre dosha dominant certaines activités physiques sont recommandées.





## Activités Physiques en fonction des Doshas



Les personnes de type Vata disposent d'une **grande énergie** physique mais d'une **faible endurance**. Vous êtes souvent attiré par les sports dynamiques et qui défoulent comme le fitness ou les exercices cardio, mais vous avez tendance à **aller au-delà de vos limites** et à faire du **sport en excès**, pouvant aller jusqu'à vous blesser. Il est donc important de vous écouter et de vous arrêter à la moindre douleur. Pour équilibrer Vata, vous devez **intégrer des mouvements lents** dans votre routine physique. La pratique quotidienne du yoga, 15 minutes par jour, permet de stabiliser l'énergie vitale de votre profil, qui possède des hauts et des bas. Il vous est recommandé d'effectuer des enchaînements lents avec des postures légèrement tenues. Les styles de yoga recommandés pour vous sont le Hatha et le Vinyasa. Grâce au yoga, votre profil Vata va pouvoir **s'ancrer, se calmer et s'apaiser**.



Les profils Pitta sont remplis d'énergie, il est donc important d'évacuer au quotidien. Pour ce faire, une activité physique intense suivie d'une relaxation et des exercices de respiration sont recommandés. Néanmoins, vous avez tendance à prendre les activités trop au sérieux et à vouloir vous concentrer sur la performance. Pour éviter d'accroître votre esprit de compétition et rechercher le plaisir avant tout, il est préférable d'écarter les sports individuels. En revanche, les sports d'eau ou d'hiver sont idéals pour rafraîchir l'excès de feu présent naturellement dans votre tempérament Pitta.

Les profils Kapha ne sont pas des grands adeptes du sport. Pour cela, vous devez trouver un sport dans lequel vous vous épanouissez. Si vous choisissez une activité juste pour vous dépenser, vous risquez de vite vous démotiver. Les exercices physiques recommandés pour les Kapha sont des exercices qui favorisent la sudation et l'essoufflement tel que : le Yoga, l'aérobic et les efforts musculaires intenses. En ce qui concerne le yoga, les principaux buts ici sont de s'énergiser, de stimuler le métabolisme et la circulation sanguine et de se challenger. Il est donc important que vous favorisiez des postures dynamiques qui augmentent le rythme cardiaque. Les styles de yoga recommandés pour vous, sont plutôt l'Ashtanga ou le Vinyasa Flow.







## Quand faire du sport ?

Enfin, le moment de la journée auquel une personne s'entraîne est considéré comme important en Ayurvéda. Le cycle des trois doshas pendant la journée est fondamental ici.

- Le moment Kapha de la journée, compris entre le lever du soleil et 10 heures du matin, est le moment idéal pour faire de l'exercice. Cela contrecarre les tendances Kapha (de stockage des graisses par exemple).
- Le moment Pitta de la journée, autour de midi, n'est pas recommandé, car il coïncide avec le repas principal de la journée. De plus, le midi est particulièrement inapproprié pour faire du sport, car c'est le moment le plus chaud de la journée.
- L'après-midi reste convenable. Ce n'est pas aussi bénéfique que le matin, mais ce moment peut convenir à une personne qui n'aurait pas le temps de faire du sport le matin.
- Le soir n'est pas vu comme un bon moment pour faire des efforts physiques, car trop proche du moment du coucher. Toutefois, une marche après le dîner est bénéfique pour la santé. Il est préférable de réserver le soir à des activités plus relaxantes. Cela est particulièrement important pour les personnes Vata et pour les personnes avec des problèmes de sommeil.
- Les saisons sont également des facteurs à prendre en compte. En été, lorsqu'il fait très chaud, on devrait se limiter à l'exercice physique minimum, alors que l'hiver et le printemps représentent le moment où l'on doit bouger le plus possible, car ils contrent les éléments Kapha.





## Le Sommeil

Pour un meilleur sommeil et une meilleure digestion, il est préférable de dîner vers 19h. Dans tous les cas, il est recommandé de dîner au moins deux heures avant d'aller se coucher. En effet, manger tard le soir peut contribuer à bon nombre de problèmes digestifs, comme des aigreurs d'estomac et porter atteinte à la tranquillité du sommeil.

Ces conseils s'appliquent aussi au type de nourriture consommée lors de ces repas. Le dîner ne devrait pas comporter d'aliments lourds ou difficiles à digérer, comme la viande rouge, ou la plupart des produits laitiers. Un dîner devrait plutôt proposer des choses légères et faciles à digérer, comme de la soupe, des légumes cuits, ou des graines et céréales légères.

L'Ayurvéda conseille de se coucher tôt (autour de 22h) pour avoir un sommeil réparateur et se lever tôt. L'heure et demie avant le lever du soleil est le meilleur moment pour se lever car c'est à ce moment-là qu'on tire le plus de bénéfices pour la santé. En effet, si une personne se lève avant le lever du soleil, elle se lève en période Vata : le corps et l'esprit reflèteront les qualités Vata pendant la journée, à savoir la légèreté, la vivacité d'esprit et la rapidité. La personne se sentira plus alerte et mieux réveillée pendant la journée. En revanche, si cette même personne dort longtemps après le lever du soleil, elle sera dirigée par les qualités Kapha, à savoir la lourdeur et la lenteur. Voilà pourquoi il est important de se lever tôt.

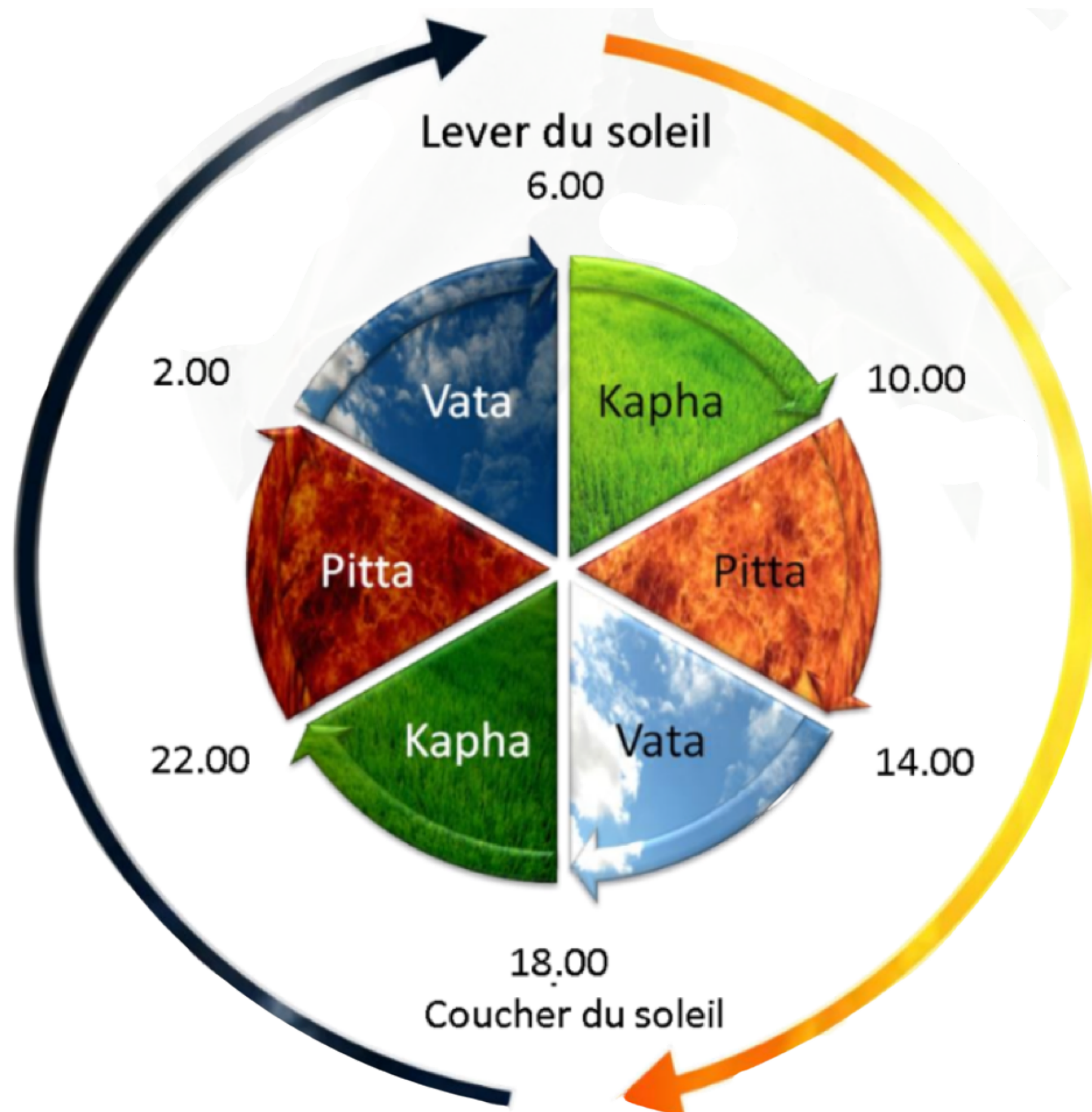




Kapha domine l'environnement jusqu'à environ 22h. Si une personne va se coucher avant 22h, elle aura plus de facilité à s'endormir, et son sommeil sera plus reposant, car il sera dominé par les qualités de lourdeur et de tranquillité associées à Kapha.

Après 22h, Pitta domine, et ce jusqu'à 2h du matin. C'est pour cela que vous avez peut-être remarqué un regain d'énergie après 22h alors que vous aviez eu un coup de barre au préalable. Le sommeil est plus agité et moins réparateur.

Puis, c'est au tour de Vata à partir de 2h du matin jusqu'au lever du soleil. Pendant cette période, le sommeil pourrait être plus dur à trouver et moins reposant.





## L'importance des Rituels au quotidien

Lorsque vous vous levez suffisamment tôt, très en avance sur vos premières obligations de la journée, et que vous commencez la journée de façon pleine et consciente, vous mettez en route un processus positif pour le reste de la journée.

### IMAGINEZ . . .

Avant d'ouvrir les yeux, vous avez repensé à vos rêves de la nuit passée et vous vous êtes étiré. Ensuite, vous êtes lentement sorti du lit. Puis, vous avez sans doute pris le temps de passer par les toilettes et la salle de bain, en prenant votre temps, sans aucune contrainte horaire pesant sur vos épaules. Et avant de regarder votre téléphone ou de répondre à vos emails, vous avez pris un bon petit-déjeuner, vous offrant quelques minutes de tranquillité avant de commencer la journée. Le reste de la journée vous a certainement paru beaucoup plus paisible que les jours où vous êtes dans l'urgence dès le matin. Souvent, lors de ces journées où la matinée est tranquille, on se sent en paix, discipliné, patient et reconnaissant. Et cela s'explique par le fait qu'on cultive ces émotions dès le matin, en prenant du temps pour soi. La routine matinale apporte ainsi de nombreux bénéfices. Elle permet d'être plus serein, plus conscient, mais aussi d'améliorer la digestion et le contrôle des émotions. L'énergie grandit également très rapidement dès lors qu'on suit cette routine. Tandis que la sensation de confusion mentale diminue, ainsi que le stress. De nombreuses personnes qui disent « réussir dans la vie » attribuent cette réussite à une routine matinale qu'ils s'imposent, certains sans même savoir que l'Ayurvédā recommande ces principes depuis des siècles.





## Exemple de Rituel Matinal



- Se lever avec le soleil
- Prendre quelques moments pour se souvenir de ses rêves et exprimer sa gratitude pour cette nouvelle journée qui commence
- Se lever et étirer doucement son corps
- Aller aux toilettes pour éliminer les toxines traitées pendant la nuit
- Se gratter la langue et se brosser les dents
- Boire une boisson chaude (éviter le thé et le café à jeun, privilégier de l'eau chaude avec du citron)
- Faire du yoga/danser/aller marcher
- Lire/écrire/écouter de la musique
- Méditer
- Petit-déjeuner
- Pratiquer le brossage à sec
- Se laver le corps et le visage
- Hydrater son corps et son visage



## Exemple de Rituel du Soir



- Ralentir le rythme une fois rentré à la maison
- Passer des vêtements confortables
- Détox technologique : éviter un maximum les écrans avant de se coucher (au moins 30 minutes avant)
- Préparer l'environnement pour un meilleur sommeil : lumière tamisée, bougies, diffuseur d'huiles essentielles
- S'hydrater
- S'étirer, faire quelques postures de yoga comme la posture « savasana », une posture qui aide à détendre le corps et l'esprit
- Prendre soin de soi avant de se coucher : se masser les pieds avec de l'huile après un bain de pieds par exemple
- Écrire ses gratitudes et ses accomplissements de la journée
- Méditer et faire des exercices de respiration



RITUEL

# DE GRATITUDE & D'ACCOMPLISSEMENT

TOUS LES SOIRS AVANT DE VOUS COUCHER, PLUTÔT QUE DE FAIRE VOTRE 'TO DO' DU LENDEMAIN, PRENEZ LE TEMPS D'HONORER LA JOURNÉE QUI VIENT DE SE PASSER EN NOTANT LES 3 CHOSES POUR LESQUELLES VOUS ÊTES RECONNAISSANT AUJOURD'HUI ET VOS 3 FIERTÉS DE LA JOURNÉE. PENSEZ À IMPRIMER CETTE PAGE OU À LA REPRODUIRE DANS UN CARNET POUR METTRE EN PLACE CETTE HABITUDE.

Top 3 Gracitudes du jour

Top 3 Fierce du jour





TU ES BIEN  
PLUS QU'UN  
CORPS



# 02

---

## Âme

### Écoute et Amour de Soi



66

*Un corps choyé ne peut pas soutenir une âme qui chavire.*

L'âme est probablement la partie la plus insaisissable de l'être humain. Et pourtant, un corps choyé ne peut pas soutenir une âme qui chavire.

Il est donc essentiel d'en prendre soin. Je pense que l'âme est cette part divine en nous qui sait et qui nous guide. Celle qui a réponse à tout et qui nous permet d'accomplir des exploits. C'est la source de sagesse à laquelle l'esprit peut se connecter pour agir.

Une fois connecté à notre âme, c'est la magie (l'âme agit) qui prend vie. C'est cette part de miracle, cette joie et cette abondance qui affluent lorsque nous prenons soin de nous écouter pleinement.



La principale difficulté avec l'âme c'est d'en décrypter ses messages. Elle ne communique pas en mots mais en signes. Grâce au soin que vous lui apportez et à une présence consciente, vous pourrez l'écouter.

Elle vous montre ainsi le chemin, vous donne les clés pour expérimenter votre nature véritable.

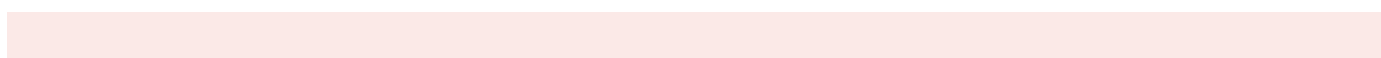
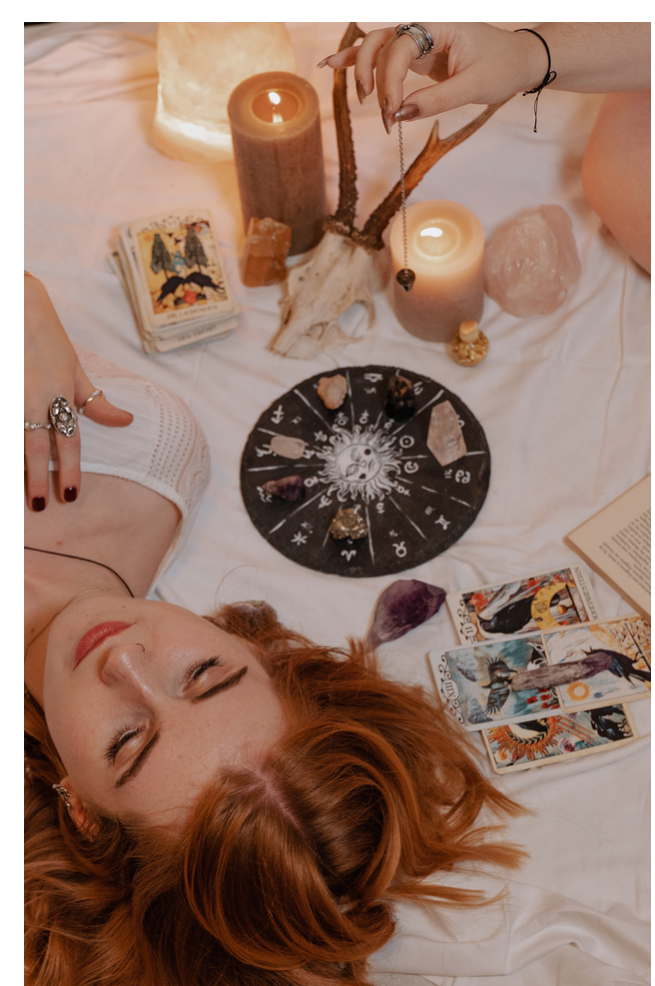
Comment prendre soin de son âme ?

## Les Émotions

Prendre soin de son âme c'est d'abord prendre soin de ses émotions. Pour ce faire, il est essentiel d'être connecté à son univers émotionnel.

En occident, nous avons tendance à vivre dans un monde cartésien qui fait majoritairement appel à la raison ; dans un monde du travail et peut-être même dans un monde familial qui nous demande de cacher nos émotions.

La vulnérabilité est ici prônée comme une fragilité, alors qu'à mon sens, cela demande au contraire, beaucoup de courage d'exprimer ses émotions. La déconnexion du cœur et des émotions engendre très vite la perte de sens et la perte de l'âme. Cette fracture arrive malheureusement fréquemment et amène à la dépression. Hors, j'ai un secret à vous dévoiler : vous n'êtes pas hypersensible, nous vivons dans une société hyposensible.



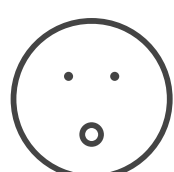






## JOURNALING

# TRAQUEUR D'HUMEUR

RECONNAÎTRE LES LIENS ENTRE VOS ÉMOTIONS ET VOTRE ENVIRONNEMENT PEUT VOUS PERMETTRE DE DEVENIR PLUS CONSCIENT DE VOUS-MÊME. À LA FIN DE CHAQUE JOURNÉE, REMPLISSEZ LE TABLEAU AVEC L'HUMEUR QUE VOUS AVEZ RESSENTIE LA PLUS GRANDE PARTIE DE LA JOURNÉE. PENSEZ À IMPRIMER CETTE PAGE OU À LA REPRODUIRE DANS UN CARNET POUR METTRE EN PLACE CETTE HABITUDE.

					
LUN					
MAR					
MER					
JEU					
VEN					
SAM					
DIM					

NOTES COMPLÉMENTAIRES

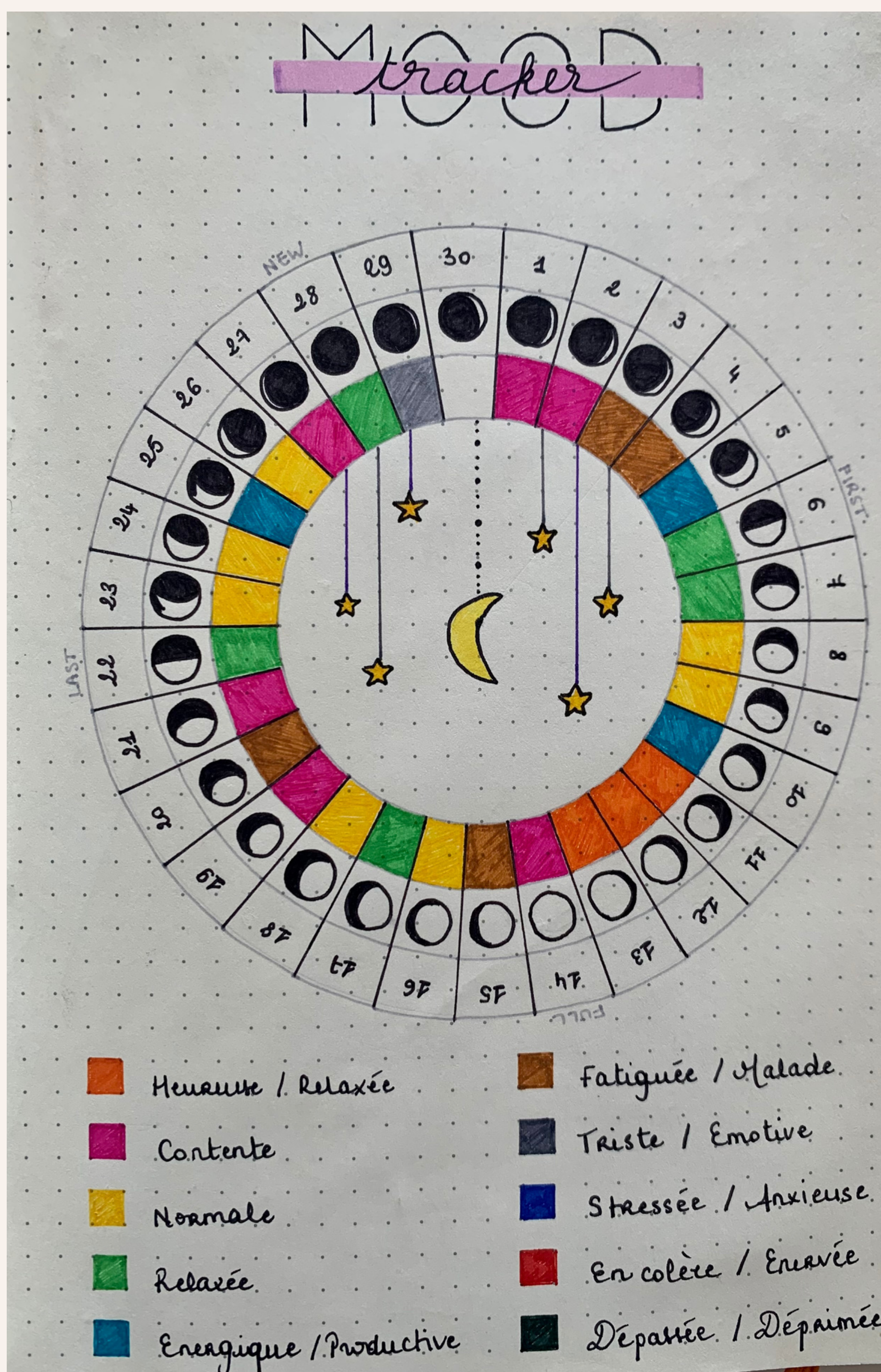
---



# JOURNALING

## MON EXPÉRIENCE

VOICI UN EXEMPLE DE CE QUE JE CRÉE PERSONNELLEMENT DANS MON BULLET JOURNAL COMME TRAQUEUR D'ÉMOTIONS POUR AMÉLIORER LA CONNAISSANCE DE MA NATURE CYCLIQUE. JE NOTE LES JOURS, LES PHASES DE LA LUNE ET MON HUMEUR PRINCIPALE, PARFOIS J'AJOUTE ÉGALEMENT MON CYCLE MENSTRUEL. LE BULLET JOURNAL EST UNE MÉTHODE D'ORGANISATION PERSONNELLE SUR UN CARNET À POINTS. IL ME PERMET DE CRÉER UN AGENDA ET TOUT AUTRE TYPE DE NOTES SELON MES ENVIES. J'AIME BEAUCOUP CETTE LIBERTÉ. JE VOUS INVITE VRAIMENT À CRÉER UN OU PLUSIEURS TRAQUEURS QUI VOUS RESSEMBLE ET QUI VOUS DONNE ENVIE DE SUIVRE VOS ÉMOTIONS.





Ainsi, pour favoriser notre équilibre et notre bien-être, il est primordial de nous engager à porter une attention particulière et régulière à nos émotions, qu'elles soient dites « positives » ou « négatives ». J'aime plutôt parler d'émotion facile ou difficile à accueillir.

## Voici 10 conseils pour accueillir vos émotions en conscience au quotidien :

- Respirer profondément : cela permet de relaxer votre corps et d'abaisser votre pression artérielle et votre rythme cardiaque.
- Nommer ses émotions : ainsi, vous en prenez mieux conscience et vous vous donnez le choix de votre réaction. Vous pouvez les écrire sur un carnet si vous ne pouvez pas les verbaliser à l'oral.
- Ne pas juger ses émotions : toutes les émotions ont une raison d'être. Soyez indulgent envers vous-même.
- Observer les éléments déclencheurs : en connaissant ce qui vous met en colère, ce qui vous rend triste ou anxieux, vous pourrez mieux vous préparer.
- Être attentif : portez attention à votre environnement et prenez conscience de vos pensées et de vos émotions.
- Bouger son corps : l'activité physique fait baisser le niveau d'anxiété en plus d'avoir un effet positif sur l'humeur et sur l'estime de soi.
- Parler à un proche : prenez le temps de parler à une personne et d'établir des liens de confiance.
- Dormir suffisamment : c'est crucial pour votre équilibre émotionnel.
- Ne pas se mettre trop de pression : Cessez de vous répéter que vous devriez faire ceci ou cela.
- Faire ce qui vous procure du bonheur : prenez le temps de faire ce qui vous rend heureux.





Il est aussi très important de développer l'amour de soi afin de faire preuve de tendresse, d'empathie, de respect, de gratitude et de patience envers nous-même comme nous le ferions pour un proche.

Nous ne sommes pas parfaits et tenez vous bien, personne ne l'est. Nous sommes des êtres humains en chemin tout au long de notre vie, et notre meilleur allié, c'est nous-même.

Il est grand temps de s'aimer, de s'accepter, de se pardonner et d'avancer.





## FICHE PRATIQUE

# AMOUR DE SOI

- Tu es unique et magique, arrête de te comparer aux autres.
- Mets-toi en priorité sur ta liste des choses à faire.
- L'avis des autres n'est que " la vie des autres ", ne t'en soucis pas.
- Sois doux indulgent envers toi-même.
- Accepte et pardonne tes erreurs passées.





## Les Énergies

Prendre soin de son âme c'est aussi prendre soin de ses énergies. En tant que Magnétiseur, je vous invite à considérer cette dimension énergétique avec attention pour le maintien de votre état naturel de santé.

L'Univers est constitué d'énergie, nous sommes énergie, tout est énergie. Ce souffle vital, ce carburant appelé *Prana* en Inde, *Chi* ou *Qi* dans la tradition chinoise, *Ki* chez les japonais, *Ka* chez les égyptiens, *Force Guérisseuse de la Nature* chez Hippocrate, circule dans le corps humain grâce à des canaux (*nadis* en Inde et *méridiens* en Chine). Le long de la colonne vertébrale se trouve des centres énergétiques appelés *chakras*, qui sont des lieux de réception, de concentration et de rediffusion de cette énergie vitale. Ces canaux et ces centres énergétiques sont en lien direct avec notre état de santé émotionnel, physique, psychique et nos comportements.

Se persuader qu'une chose aussi subtile existe dans un monde où l'on nous a appris à ne croire qu'au matériel s'avère compliqué pour nos esprits occidentaux. Et pourtant, ce n'est pas parce que l'être humain est limité dans sa perception d'être relié à l'énergie qu'il ne l'est pas.

Apprendre à reconnaître son énergie et à en prendre soin nous aide à faire le tri entre ce qui nous appartient ou non. Stimuler notre énergie nous permet aussi de nettoyer les blocages et les émotions liées à notre passé afin de sortir des douleurs qui nous empêchent d'avancer.

Alors, comment maintenir ou augmenter ce que l'on appelle communément en énergétique son taux ou sa fréquence vibratoire ?





## Voici quelques pratiques pour vous y aider :

- ☆☆ Méditer
- ☆☆ Écouter de la musique
- ☆☆ S'entourer d'éléments de haute vibration : personnes, lieux spirituels, Nature...
- ☆☆ S'inspirer de choses et de personnes positives : livre, film, paysage, podcast...
- ☆☆ Faire de l'exercice
- ☆☆ Cultiver la gratitude et pratiquer le non-jugement
- ☆☆ Pratiquer des actes de bonté aléatoire
- ☆☆ Rire et sourire

## Voici désormais les principales sources de baisses énergétiques :

- ⚡ Les émotions et sentiments difficiles : stress, peur, colère, tristesse, regrets, culpabilité, ressentiment...
- ⚡ La dévalorisation : l'amour de soi est essentiel pour maintenir sa protection énergétique et un taux vibratoire élevé.
- ⚡ Les relations toxiques : ces liens qui vous drainent et vampirisent votre énergie.
- ⚡ Les lieux nocifs : en géobiologie on parle de lieu établi sur des failles, des zones où l'énergie est stagnante ou nocive, voire mortifère.
- ⚡ Les pollutions électromagnétiques : appareils électroniques, wifi, antennes...

Toutes ces fuites énergétiques, ces énergies usées ou négatives, ces blocages et ces déséquilibres conscients ou inconscients, sont nettoyés et réharmonisés lors d'un soin énergétique. Pour en avoir plus sur le soin énergétique que je pratique, [cliquez ici](#).



# FICHE PRATIQUE

# MÉDITATION

JE VOUS PROPOSE ICI 3 TYPES DE MÉDITATION QUE VOUS POUVEZ PRATIQUER RÉGULIÈREMENT.

## LA RESPIRATION

Concentrez-vous sur votre respiration, sans rien changer, juste observer, puis au fil des minutes approfondissez vos inspirations et vos expirations. Pratiquez cette respiration consciente jusqu'à ressentir la détente s'installer dans tout votre corps. La règle d'or est d'expirer deux fois plus longtemps que l'on inspire (par exemple on inspire en 4 temps et on expire en 8 temps).

## LE SCAN CORPOREL

Fermez les yeux. Ressentez les différentes parties de votre corps en commençant par les pieds, les chevilles, les mollets, les cuisses... et remontez doucement jusqu'au sommet de votre crâne. Constatez les sensations qui vous traverse. En vous connectant ainsi à votre corps et à vos ressentis, un bien-être général se fait sentir.

## L'OBSERVATION

Prenez pleinement conscience de votre environnement pour vivre le moment présent. Je vous conseille de pratiquer cette méditation en extérieure, si possible en pleine nature. Regardez autour de vous, que voyez-vous ? Qu'entendez-vous ? Que sentez-vous ? Faites appel à tous vos sens pour capter l'énergie qui émane autour de vous. Ressentez cet endroit et votre ancrage dans ce lieu, votre connexion avec lui. Peut-être pourrez vous ressentir votre union avec la nature.





03

Esprit

Calmer le Mental et s'Éveiller à Soi

---

“

*Plus vos racines seront profondes, plus vous pourrez vous élever vers le Ciel.*





La charge mentale est probablement l'un des principaux facteurs de mal-être de notre société. Il est parfois difficile de calmer ses pensées polluantes. Entre le fait d'imaginer tous les scénarios possibles, de se poser constamment des questions, de vivre à moitié dans le passé (« si j'avais su », « si j'avais fait »..) et à moitié dans le futur (« et si jamais il se passe ceci ou cela »), notre esprit ne vit plus dans l'ici et maintenant et est complètement surmené.

Si je ne devais vous offrir qu'un seul conseil pour calmer ce bavardage mental : **RALENTISSEZ.**

Il y a tout un monde à l'intérieur de vous. Faites lui de la place, accueillez le vide dans votre vie pour pouvoir l'écouter. Toutes les réponses sont en vous, il suffit de prêter l'oreille. Laisser votre petite voix intérieure se déployer en lui faisant confiance.

Ce n'est pas parce que vous vous autorisez à faire une pause que votre monde va s'écrouler. Bien au contraire, il finira par s'écrouler si vous ne vous arrêtez pas. Prenez le temps de respirer, de fermer les yeux, de vous reposer, de vous répéter que vous êtes capable et que tout ira bien. Dans votre agenda, ajoutez des plages horaires pour ne rien faire, simplement être.



## L'Intuition



Il arrive souvent que vous m'interrogiez sur la façon de développer votre intuition et votre clairvoyance. Je réponds toujours que ce n'est pas en " faisant quelque chose " que vous y arriverez.

Lorsque nous sommes dans le faire, dans l'énergie d'action, nous émettons des ondes. Nous bouchons quelque part, le canal de communication. Alors que lorsque nous sommes dans l'être, dans une énergie de vide, nous pouvons réceptionner des messages.

C'est d'ailleurs souvent inconsciemment, lorsque nous nous détachons de l'action, que les réponses viennent à nous. C'est peut-être déjà le cas aujourd'hui pour vous. Des idées vous sont-elles apparues pendant votre sommeil ou sous la douche ? Favoriser ces temps libres, vous permet d'entendre votre voix intérieure.

N'attendez pas d'être surmené pour créer ces espaces.

À toutes les personnes qui souhaitent se relier aux mondes invisibles et développer leurs perceptions, ce n'est pas votre troisième œil qu'il faut à tout prix ouvrir, mais votre ancrage qu'il faut nourrir. Seul un ancrage solide et durable vous permet d'être présent à vous-même et de communiquer avec le subtil.

Plus vos racines seront profondes, plus vous pourrez vous élever vers le Ciel.



RAPPEL  
BIENVEILLANT

*Prendre soin de  
soi est productif*



## Spiritualité

Selon moi, la spiritualité est un appel à se reconnecter à soi. Elle n'a pas de Dieu, pas de dogme, pas de limite, chacun y est libre de ses croyances et de ses pratiques. Elle nous aide à nous éveiller à nous-même et donc à prendre soin de notre esprit.

S'ouvrir à la spiritualité c'est élargir son champ de vision et de conscience. C'est accepter de ne pas tout comprendre et avoir confiance en la magie de la vie. Personnellement, je crois à un chemin personnel de compréhension et d'apprentissages qui se joue sur plusieurs vies. En cela, je pense que nous avons tous notre propre essence et notre propre Vérité. Chacun emprunte un chemin différent, il n'y en a pas de meilleur qu'un autre. Chacun son rythme dans sa quête d'éveil de soi.

Pour nourrir notre esprit et révéler notre lumière, il est essentiel d'explorer, d'aller vers l'inconnu, de sortir de sa zone de confort, en somme d'avancer dans notre quête spirituelle.

Avancer dans sa quête spirituelle, c'est tout simplement avancer vers soi.





## Connaissance & Conscience de Soi

Lorsque l'on avance vers soi, on s'autorise à croire que tout est possible et que les seules limites qui existent sont celles de notre mental. On part en quête d'une vie plus douce et plus sereine basée sur la confiance et la conscience.

Pour échapper au mental qui nous conditionne, aux peurs qui nous assaillent et aux doutes qui nous emparent, il est simplement question de volonté, d'engagement et de persévérance. Plus vous sortirez de votre zone de connaissance pour entrer dans votre zone de progrès, moins le changement et l'inconnu vous feront peur. J'ai moi-même sauté dans le vide et vers l'inconnu lorsque j'ai choisi de quitter une carrière professionnelle très confortable, financièrement parlant, dans le monde du luxe. La sécurité financière a toujours été pour moi un pilier garant de ma stabilité et pourtant, j'ai finalement accepté d'y renoncer pour m'aligner à mes valeurs et mes aspirations profondes. Aujourd'hui, je peux dire que cela a changé ma vie. Cette expérience de vie a permis à mon esprit de s'ouvrir au champ des possibles.







Les perceptions de notre mental s'affinent au fur et à mesure des expériences que nous vivons et ces expériences font grandir notre croyance en nous et en l'Univers. En ouvrant notre conscience à l'infini des possibles et à notre créativité, nous nous reconnectons à la magie de l'énergie. En nous transformant, notre vie devient plus fluide et harmonieuse.

Cette connaissance et cette conscience de soi est à mon sens un chemin infini. Il n'y a pas de ligne d'arrivée. La vie est impermanente, le changement est constant.

Nous apprenons simplement à surfer sur les vagues et pourquoi pas à apprécier les courants.



## FICHE PRATIQUE

# SE RECONNECTER À SA CRÉATIVITÉ

JE VOUS PROPOSE ICI DE RÉALISER UNE ŒUVRE INTUITIVE EN PLEINE CONSCIENCE AFIN DE VOUS RELIER À VOTRE ESPRIT.

## LA CRÉATION

Choisissez la matière ou aux matières de votre choix : peinture, argile, fils, perles, découpage/collage...

Une fois que vous avez rassemblé tout le matériel nécessaire, prenez le temps d'ouvrir cet espace de création en conscience : allumez une bougie, mettez votre playlist favori, fermez les yeux, prenez une grande respiration, mettez les mains sur votre cœur. C'est parti !

Dans cette création artistique, il n'y a pas de beau ou de moche, le jugement n'a pas sa place. Restez connecté à votre cœur et laissez s'exprimer votre inconscient. Sentez-vous libre de suivre votre intuition et de déployer votre créativité.



30  
JOURS

# CHALLENGE BIEN-ÊTRE

## Jour 1

Respirez profondément une fois/heure

## Jour 2

S'étirer et méditer

## Jour 3

Écrire dans un journal ses émotions du moment

## Jour 4

Faire du tri dans la maison

## Jour 5

Se lever tôt et regarder le lever du soleil

## Jour 6

Aller faire une grande promenade

## Jour 7

Cuisiner un plat que tu adores

## Jour 8

Faire une journée massage/spa

## Jour 9

Faire une sieste dans l'après-midi

## Jour 10

S'offrir des fleurs

## Jour 11

Écrire une note positive sur un miroir

## Jour 12

Boire plus d'eau à température

## Jour 13

Faire quelque chose qui te fait rire

## Jour 14

Dormir sans mettre de réveil

## Jour 15

Lister 3 choses que tu aimes chez toi

## Jour 16

Dis non à quelque chose ou à quelqu'un

## Jour 17

Passer du temps avec un.e ami.e ou un parent

## Jour 18

Apprendre une nouvelle compétence

## Jour 19

Écrire tes rêves et tes objectifs

## Jour 20

Réserver un voyage

## Jour 21

Apprécier ton dessert préféré

## Jour 22

Organiser ton espace de travail

## Jour 23

Te complimenter pendant la journée

## Jour 24

Prendre un long bain moussieux

## Jour 25

Réévaluer ta routine matinale

## Jour 26

Essayer une nouvelle nourriture

## Jour 27

Passer une journée sans réseaux sociaux

## Jour 28

Écouter ta musique préférée

## Jour 29

Lire un livre qui te fait envie

## Jour 30

Passer une journée dans la nature



# Ressources

## Complémentaires



Pierres & Bijoux  
énergétiques

Retrouvez l'ensemble de mes créations et de leurs bienfaits sur ma [boutique en ligne](#).

Consultations  
Ayurvédiques

[En savoir plus](#)

Soin énergétique

[En savoir plus](#)

Séances psycho-  
énergétiques

[En savoir plus](#)

---



# Conclusion & Étapes Suivantes

Prenez le temps de relire ce guide à tête reposée et dans le calme à chaque fois que vous en ressentez le besoin. Mettez-le en pratique, expérimentez les conseils partagés pour vous les approprier jour après jour. Vous êtes votre propre boussole, ne l'oubliez pas. J'espère que mes conseils offerts vous apporteront le plus grand bien et une jolie reconnexion avec votre être dans sa globalité. Au plaisir d'échanger ensemble sur les réseaux ou ailleurs. Pour plus de ressources gratuites, retrouvez-moi sur les différents réseaux sociaux, sur mon Blog et abonnez-vous à ma Newsletter.



[Instagram](#)



[Facebook](#)



[YouTube](#)



[Mon Site](#)



[Ma Newsletter](#)

[Prendre rdv avec  
"vous m'aime"](#)

À très bientôt,  
Chaleureusement

*Jennifer*