

RESSOURCES & moi

DES PRATIQUES SIMPLES ET NATURELLES POUR MIEUX ÊTRE



© Max Pelton/www.shutterstock.com

Mieux vivre l'automne

En trois mois, notre environnement change radicalement. Température, luminosité vont décroître, agissant sur notre santé et notre humeur. Les capacités d'adaptations de notre corps ont besoin de toute notre attention.

Il ne nous faut parfois que quelques jours pour perdre le bénéfice du repos, du soleil, des rires, de la vie au grand air, des grandes balades qui ont coloré nos vacances.

La transition naturelle qui s'opère de septembre à décembre sous nos latitudes peut nous prendre beaucoup d'énergie si nous y résistons. Voici mes conseils pour vous y accompagner paisiblement.

S'accueillir chaque matin

Je vous propose de profiter des tous premiers moments de la journée pour réveiller en douceur notre corps. Automassage, étirements, douce mise en jeu des articulations, cela avec de grandes respirations complètes mobilisant tout le buste. Dites-vous bonjour, faites un paisible état des lieux, libérez-vous progressivement de l'engourdissement du sommeil. Vous sentez ainsi revenir la douce énergie dont vous avez besoin pour votre journée.



pensée
n'est

A l'écoute de soi

Branchez-vous sur vos sensations, votre rythme interne, votre niveau d'énergie. Cette attention vous permet de bien connaître vos besoins et de les honorer. Respiration, hydratation, alimentation, élimination, activité, sommeil, si vous l'écoutez, votre corps vous dira tout ce que vous avez besoin de savoir pour maintenir votre vitalité et votre santé. Prenez de petites pauses où que vous soyez, lâchez les

écrans et scrollez* votre corps, de la tête aux pieds, en douceur. Laissez ainsi les sensations émerger et développer leur langage propre que vous allez, au fil des jours, de mieux en mieux comprendre.

Le pouvoir des mots

«*Jour après jour, à tout point de vue, je vais de mieux en mieux*», c'est la phrase positive au temps présent que suggèrait Emile Coué, pour rallier notre esprit à notre bonne santé.

“Une vie simple passe par de petites habitudes qui visent à simplifier l'existence plutôt qu'à la remplir.”

[Alexandre Jollien - Ecrivain et philosophe suisse]



Le pouvoir de nos pensées sur notre corps plus à démontrer

Le pouvoir de nos pensées sur notre corps n'est plus à démontrer. Notre état d'esprit conditionne notre état physique (et inversement). Nommez, ce que vous souhaitez être et vivre. A la première personne du présent, trouvez la phrase positive dont vous avez besoin et qui va vous soutenir le mieux dans cette période de votre vie et répétez-la matin et soir, une vingtaine de fois.

En ligne

Retrouvez une séance d'exercices de réveil matinal dans l'onglet Vidéos de mon site emmamilon.fr.

* scroll : faire défiler en anglais

MON CONSEIL LECTURE



« Le charme discret de l'intestin » de Giulia Enders, ou comment faire confiance à l'intelligence du ventre. L'auteure nous éclaire avec humour et simplicité sur notre fonction digestive, primordiale pour notre santé et notre immunité.

MON GESTE santé

Farniente !*

Lorsque l'on ne fait pas d'activité, le cerveau se met en mode « par défaut » et trie les informations qu'il contient. Cette étape est indispensable pour le neuropsychologue Francis Eustache du CHU de Caen : de cette façon, nous pouvons mieux comprendre et composer avec les situations qui se présenteront à nous. Alors, restons en vacances un peu chaque jour !

* « Ne rien faire » en italien

MERCI Nature :))

La rodhiola

Ses vertus pour l'ensemble de notre organisme et notre équilibre émotionnel lui valent le surnom de «racine d'or». La rodhiola est une des perles de la nature favorisant l'adaptation et la résistance au stress.

Plante du Nord de l'Europe et de la Russie, elle soutient notre immunité, notre vitalité et notre moral lorsque température et luminosité déclinent. Sous forme de gélule en pharmacie ou magasin bio.

Emma MILON

Sophrologue - Thérapeute

Paris 17^{ème} & Puteaux

☎ 06 83 10 43 82

✉ emma@emmamilon.fr



Comment ?

Je vous accompagne dans la découverte de vos capacités à être bien dans tout votre être et avec les autres. Durant les séances, vous restez conscient et dans le respect de vous-même. Vous êtes unique, votre chemin est personnel. J'adapte le contenu et le rythme des séances à l'objectif de chacun.

Pourquoi ?

Trouver votre équilibre émotionnel
Savoir vous protéger
Vous ouvrir aux autres
Retrouver la confiance
Mieux aborder les épreuves
Mobiliser vos ressources
Savourer l'instant présent
Vivre en positif

RESPECTONS LA NATURE : NE ME JETEZ PAS SUR LA VOIE PUBLIQUE.

Lettre d'information éditée par EPM 54 Bd R Wallace - 92800 Puteaux

EUURL au capital de 7500 € - 448 433 557 RCS Nanterre

Imprimé par Veoprint - 41, rue du Capitaine Guynemer - 92400 Courbevoie