

Programme
“7 jours pour me bouger
et devenir acteur/actrice de ma Santé!”

par Santé Essentielle



Programme " 7 jours pour me bouger et devenir acteur/actrice de ma Santé!"

Bienvenue



Bonjour,

Bienvenue dans le programme "7 jours pour me bouger et devenir acteur/actrice de ma Santé!" par Santé Essentielle.

Je suis ravie de vous accueillir dans cette aventure en 7 mails.

L' idée de ce programme est de vous donner un petit "coup de pouce" afin de vous permettre de vous placer au cœur de l'action en ce qui concerne votre santé!



Si vous ne connaissez pas encore le cabinet "Santé Essentielle", en voici la présentation :

Dans une société où l'on court sans cesse après le temps, il est plus qu'important de se poser régulièrement pour prendre soin de soi afin de s'entretenir et préserver sa santé.

De ce constat sont donc nés le besoin et l'envie de partage, d'échange et de transmission des connaissances et expériences via le principe de « Santé Essentielle » : des consultations, des soins, une bibliothèque Santé & Sciences, des réunions-échanges, des conférences, des ateliers pratiques et des programmes en ligne visant à vous permettre de trouver et/ou créer vos propres clés pour que chacun puisse s'occuper activement de sa santé.

Alors maintenant, à vous de jouer!

Petit rappel concernant le groupe Facebook "J'agis pour ma Santé!" :

Si vous souhaitez l'intégrer afin d'échanger autour de vos expériences et de bénéficier de l'entretien de votre motivation à plusieurs, c'est par ici : <https://facebook.com/groups/jagispourmasante/>



Diane LE BERRE

Ostéopathe D.O, Ostéopathe aquatique & Aroma-olfactothérapeute

Formatrice et Rédactrice

www.sante-essentielle.com

Pratique intégrative et holistique : Re-venons à l'essentiel pour notre Santé!

Copyright © 2010 Santé Essentielle, All rights reserved.

Vous recevez cet email car vous êtes membre de la communauté Santé Essentielle.

Santé Essentielle

25 allée des Aulnes

44500 La Baule

Tél. 06.83.88.46.08

Programme " 7 jours pour me bouger et devenir acteur/actrice de ma Santé!"

Jour 1 : Je redéfinis mes bases, Santé et Equilibre




Bonjour,

Prêt(e) à relever ce défi « Action Santé » de 7 jours, en repartant sur de bonnes bases ?

Aujourd'hui, nous allons voir l'importance de se reposer sur des bases solides afin d'avancer plus efficacement et sereinement !

En effet, ne dit-on pas « Qui veut aller loin ménage sa monture » ? Cela vaut une fois l'action lancée. Hors, nous pourrions précéder ce principe de précaution par : « se renseigne sur l'état de sa monture », « vérifie les réglages et la qualité de son arnachement » et « évalue l'état du terrain », avant même de démarrer...

Afin de ne pas « mettre la charrue avant les bœufs », voici donc une invitation à nous interroger sur le cœur du sujet de notre programme : *qu'est-ce que la Santé ?*



Organisation mondiale de la Santé

La définition de la santé de l'OMS

La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.

La citation bibliographique correcte de cette définition est la suivante :

Préambule à la Constitution de l'Organisation mondiale de la Santé, tel qu'adopté par la Conférence internationale sur la Santé, New York, 19-22 juin 1946; signé le 22 juillet 1946 par les représentants de 61 Etats. 1946; (Actes officiels de l'Organisation mondiale de la Santé, n°. 2, p. 100) et entré en vigueur le 7 avril 1948.

La définition n'a pas été modifiée depuis 1946.

Cette définition de la Santé n'a pas bougé depuis 1946 et est pourtant, relativement, méconnue. Elle implique une vision globale de l'individu, au-delà de la simple absence de maladie chez ce dernier, et le bien-être comme condition « *sine qua none* » à la Santé.

Je réinterprète volontiers cette définition de l'OMS, en me l'appropriant et en considérant la Santé comme un « juste équilibre corps-esprit-environnement »

Vient alors le besoin de définir clairement ce qu'est l'Equilibre :

équilibre
nom masculin
(bas latin *aequilibrium*, du latin classique *aequus*, égal, et *libra*, balance)

Définitions Expressions Synonymes Citations

- État de repos, position stable d'un système obtenus par l'égalité de deux forces, de deux poids qui s'opposent : *Mettre les plateaux d'une balance en équilibre.*
- État de quelqu'un, d'un animal qui maîtrise sa position et ses mouvements, qui ne tombe pas : *Avoir peine à garder son équilibre.*
- Juste proportion entre des éléments opposés, entre des forces antagonistes, d'où résulte un état de stabilité, d'harmonie : *Une période d'équilibre politique.*
- Juste répartition des éléments d'un tout : *Équilibre de l'alimentation.*
- Rapport d'harmonie entre les tendances psychiques, les rythmes ou les domaines d'activité de quelqu'un : *Dans ces circonstances difficiles, il a su garder un bel équilibre.*
- **Chimie**
État d'un système de corps dont la composition ne varie pas. (L'équilibre peut résulter d'une absence de réaction chimique ou de l'existence de deux réactions inverses se produisant avec la même vitesse.)

A mon sens, concernant l'humain, l'Equilibre ne peut pas être quelque chose de figé : nous tendons vers un certain équilibre, cependant les aléas de la vie font que nous l'atteignons rarement, si ce n'est que temporairement. Nous sommes en quête perpétuelle d'Equilibre, et c'est ce qui nous fait avancer ! ;-)

J'apprécie l'idée d' « harmonie », d' « éléments opposés » et de « forces antagonistes » qui « se stabilisent en respectant de justes proportions », le principe de « juste répartition des éléments d'un tout ».

Lorsque l'on souhaite atteindre un but, définir sa problématique constitue un « pas de géant » dans la progression vers sa résolution !

Et vous, vous étiez-vous déjà interrogé(e) véritablement sur ces notions de Santé et d'Equilibre ?

« Action Santé », mise en pratique :

- Offrez-vous (ou dénichiez dans les affaires dont vous disposez déjà) un petit **carnet spécial « Action Santé »**, l'écriture est un excellent moyen pour poser ses interrogations, ses questionnements, ses ressentis et gagner en recul.
- Dans votre carnet « Action Santé », posez-vous la question de ce que représentent la Santé et l'Equilibre à vos propres yeux et tentez d'en donner vos **définitions personnelles**.

Pour la mise en pratique, si vous le souhaitez, vous pouvez m'envoyer un mail de réponse témoignant de votre progression et/ou partager sur le groupe Facebook « J'agis pour ma Santé! »

Envie d'aller plus loin ?

- Article « [Pour une éducation bienveillante...y compris niveau Santé!](#) »
- Article « [La posture : une attitude aux mille facettes](#) »
- Article « [Le poids des mots](#) »

Sur ce, je vous souhaite de bonnes réflexions et actions, et vous dis à demain pour la suite du programme « 7 jours pour me bouger et devenir acteur/actrice de ma Santé! »

Diane Le Berre

Programme " 7 jours pour me bouger et devenir acteur/actrice de ma Santé!"

Jour 2 : L'art de me poser les bonnes questions



Bonjour,

J'espère que votre vision de la Santé et de l'Equilibre s'est éclaircie suite au mail d'hier.

Aujourd'hui, nous allons continuer sur notre lancée avec *l'art de nous poser les bonnes questions !*

En poursuivant dans l'optique d'assainir et consolider les bases sur lesquelles nous reposons, nous allons aborder *les notions d'envies, de besoins et de valeurs :*

- Le **besoin** recouvre l'ensemble de tout ce qui apparaît « être nécessaire » à un être, que cette nécessité soit consciente ou non.
 - *Connaître ses besoins aide à mieux nous connaître et permet ainsi un plus grand respect de soi. Cela donne également une direction et un sens à ce que nous faisons.*
 - *Nous veillerons à différencier nos **besoins** de nos **envies**, car ceux-ci ne concordent pas forcément.*



Besoins humains

Pyramide de Maslow

BESOIN DE S'ACCOMPLIR

Apprentissage, Authenticité, Beauté, harmonie, Conscience, Créativité, Croissance, évolution, Expression, Inspiration, Paix, Réalisation, Sens, compréhension, orientation, Spiritualité, Liberté, Indépendance, Choisir ses rêves, Choisir les moyens de réaliser ses rêves

BESOIN D'ESTIME

Considération, Intégrité, Sincérité, honnêteté (qui nous permet de tirer des leçons de nos limites)

BESOIN D'APPARTENANCE

Acceptation	Chaleur humaine	Empathie
Affection, amour	Confiance	Intimité
Appartenance	Contribution à la vie	Partage, participation
Appréciation	Donner et recevoir	Respect de soi / de l'autre
Dévouement	Récréation	Ressourcement
Appréciation de la vie et des réalisations, commémoration des deuils et des pertes, ritualisation, partage des joies et des peines...		

BESOIN DE SECURITE

Sécurité (affective et matérielle	Protection Réconfort, soutien
Préservation (du temps, de l'énergie...)	Réconfort
	Soutien

BESOINS PHYSIOLOGIQUES

Abri	Mouvement, repos
Alimentation, hydratation, évacuation	Reproduction (survie espèce)
Expression sexuelle	Respiration
Lumière	Stimulation sensorielle

- Une **valeur** est une conviction profonde qu'un mode de conduite est supérieur à un autre pour mener sa vie et atteindre ses objectifs.
 - *Valeurs héritées (héritage familial, social, culturel, acquis éducatif ou religieux) -> valeurs que vous n'avez pas forcément choisies*
 - *Valeurs fondamentales -> valeurs propres à votre évolution*

Selon Shalom Schwartz,

- *« Les valeurs sont les convictions que nous considérons comme particulièrement importantes pour nous, celles qui constituent nos repères essentiels, qui nous servent pour effectuer nos choix les plus cruciaux et qui orientent donc pour une large part nos actions et nos comportements. »*
- *Nos valeurs sont les éléments les plus stables de notre personnalité : c'est le moteur qui nous fait agir et nous donne de l'énergie pour entreprendre. C'est le socle de la confiance en soi. »*

« Action Santé », mise en pratique :

- Ouvrez une nouvelle page de votre carnet « Action Santé », dessinez une **pyramide de Maslow** et inscrivez les grands titres « besoins physiologiques », « besoin de sécurité », « besoin d'appartenance », « besoin d'estime » et besoin de s'accomplir », puis répartissez-y vos besoins satisfaits et non satisfaits. Cela représente un bon état des lieux.
- Sur votre carnet « Action Santé », faites un **tableau** avec deux colonnes : dans la première vous noterez vos **envies** et dans la seconde vous tenterez d'écrire les **besoins** auxquels ces envies correspondent. Cela permet de faire la part des choses.
- Essayez de trouver les cinq à six **valeurs** personnelles principales qui vous sont chères et constituent votre moteur, elles vont serviront de guides pour établir vos choix actuels et à venir.
- Dernière clé à tester : face à une problématique de Santé vous concernant actuellement, essayer de répondre aux **6 questions** **Quoi ? Pourquoi ? Où ? Quand ? Comment ? Avec qui ?** Vous pourriez être surpris de constater l'apparition spontanée d'amorces de solutions qui vous seront spécifiquement adaptées...

Pour la mise en pratique, si vous le souhaitez, vous pouvez m'envoyer un mail de réponse témoignant de votre progression et/ou partager sur le groupe Facebook « J'agis pour ma Santé! »

Envie d'aller plus loin ?

- Article « [Qu'est-ce que le « bon sens »?](#) »
- Article « [Urgence et responsabilité du patient concernant sa Santé](#) »
- Article « [Je me libère de mes pensées parasites!](#) »

Sur ce, je vous souhaite de bonnes réflexions et actions, et vous dis à demain pour la suite du programme « 7 jours pour me bouger et devenir acteur/actrice de ma Santé! »

Diane Le Berre

Programme " 7 jours pour me bouger et devenir acteur/actrice de ma Santé! "

Jour 3 : Etre à l'écoute de mes sens



Bonjour,

Après une plongée dans la (re)structuration de nos bases via des questionnements sur nos perceptions et conceptions mentales, place aujourd'hui à **l'exploration de nos sens** !

Tout d'abord, combien en possédons-nous? 5 ? 6 ? 7 ? 8 ? 9 ? bien plus encore ?

Nous pouvons, d'ores et déjà, nommer les « 5 sens » communément reconnus : l'odorat, le goût, l'ouïe, la vue et le toucher.



"Le toucher, "L'ouïe", "La vue", "L'odorat", "Le goût".

(tableaux de Hans Makart, peints entre 1872 et 1879)

A ces cinq sens viennent s'ajouter quatre autres sens : la thermoception (perception de la température), la nociception (perception de la douleur), l'équilibration (perception de notre équilibre ou « sens vestibulaire », lié au fonctionnement de l'oreille interne) et la proprioception (perception du positionnement de notre corps dans l'espace).



"La thermoception", "La nociception", "L'équilibration", "La proprioception"

(d'après Hans Makart et Luca Giordano, par Florian Gouthière) - tous droits réservés

Cf. Articles d' « Allodocteurs » :

- « [À la découverte de nos cinq sens... les plus connus](#) »
- « [Le sixième sens. Et le septième, le huitième, le neuvième...](#) »

Et si nous ajoutons, à l'ensemble de ces sens, le sens de l'intuition (autrement appelé « sixième sens ») : nous en obtiendrions une dizaine ! Que de portes d'entrées vers le monde qui nous entoure et notre propre monde intérieur !

« Action Santé », mise en pratique :

- Invitez-vous à explorer vos multiples sens, posez-vous 5 minutes pour focaliser votre attention sur vos propres perceptions physiques :

Comment je me sens ?

- Rendez-vous « à l'écoute de vous-même »

-> je porte mon attention sur moi

- Ancrez-vous

-> je suis là

- « Au présent »

-> ici et maintenant

- Essayez de percevoir les différentes informations fournies par vos « 5 sens » en les testant, en les dissociant, puis en les combinant de manière sélective.
- Après avoir pleinement profité de vos investigations, vous pouvez tenter de les **décrire** en les notant dans votre carnet « Action Santé ». Faire régulièrement ce type d'entraînement de vos sens, poursuivi d'un travail d'écriture, vous permettra de constater votre progression dans la finesse de vos perceptions et votre capacité à les retranscrire sous forme de mots.

Pour la mise en pratique, si vous le souhaitez, vous pouvez m'envoyer un mail de réponse témoignant de votre progression et/ou partager sur le groupe Facebook « J'agis pour ma Santé! »

Envie d'aller plus loin ?

- Article « [L'odorat – sens dessus dessous](#) »
- Article « [Le goût – de soi et des autres](#) »

Sur ce, je vous souhaite de bonnes réflexions et actions, et vous dis à demain pour la suite du programme
« 7 jours pour me bouger et devenir acteur/actrice de ma Santé! »

Diane Le Berre

Programme " 7 jours pour me bouger et devenir acteur/actrice de ma Santé!"

Jour 4 : Respecter mon rythme

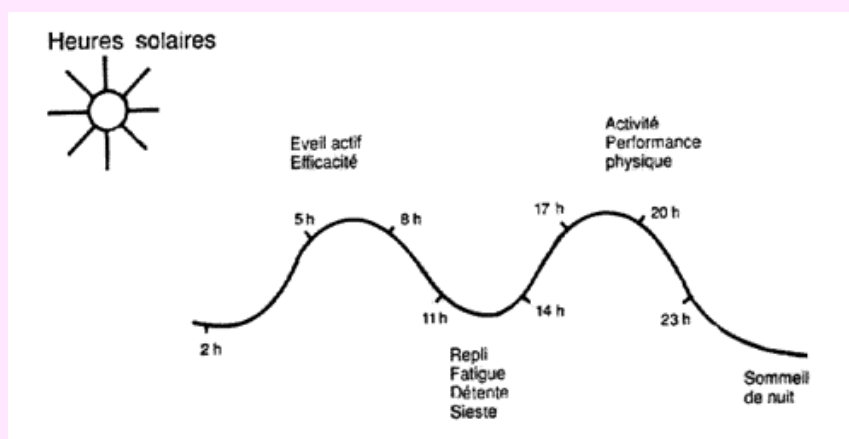


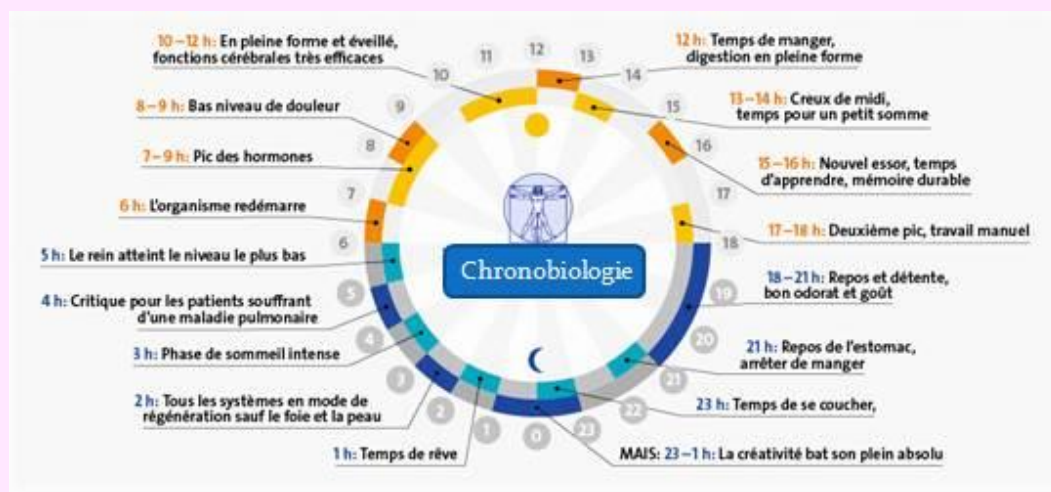
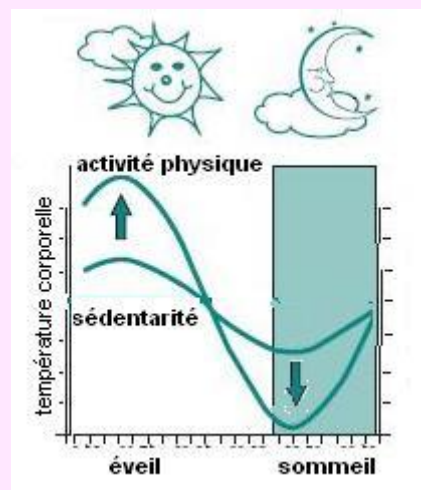
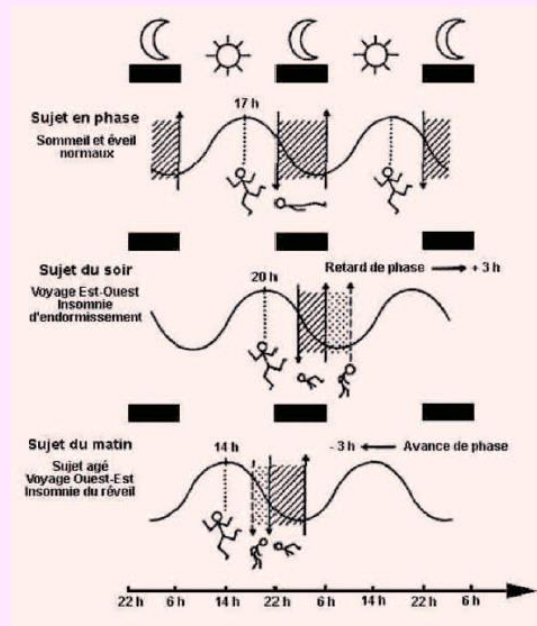
Bonjour,

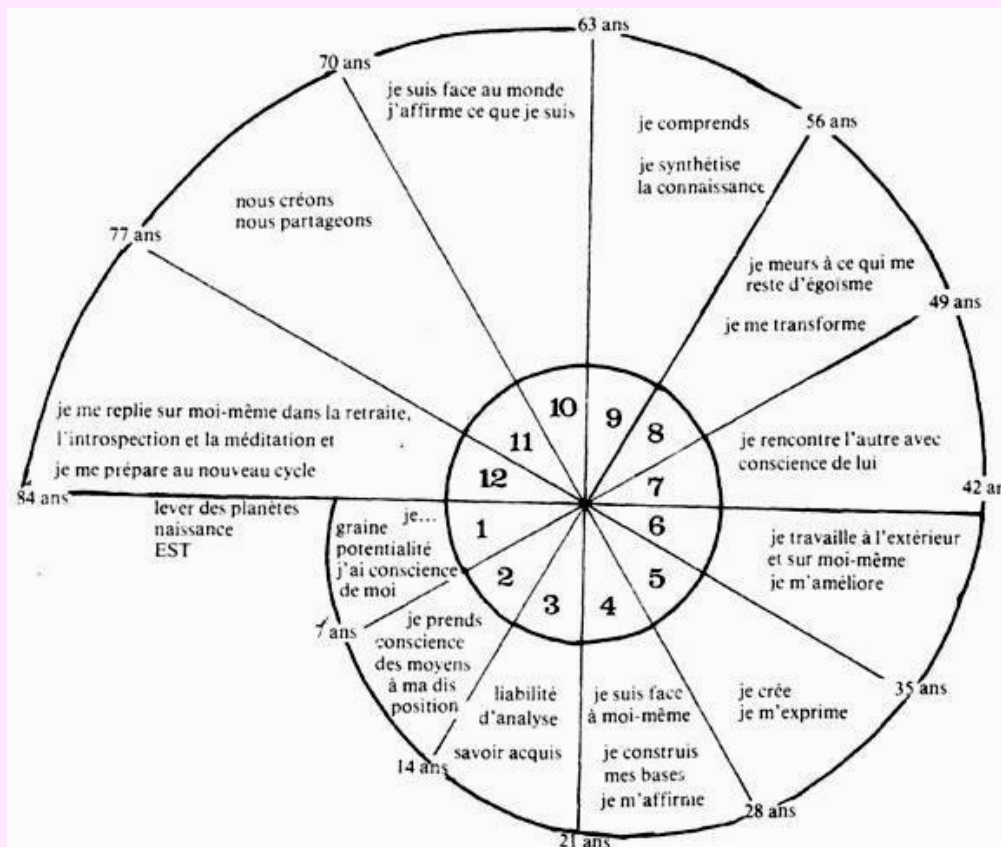
Que nous le voulions ou non, malgré notre quotidien marqué par la « rapidité » de la société actuelle, nous sommes avant tout soumis à nos propres **rythmes de fonctionnement**.

En effet, pour tendre à notre équilibre, nous alternons des périodes d'activité et de repos :

- en fonction des **rythmes environnementaux**, tels le cycle jour/nuit ou le cycle des saisons ;
- en fonction de **nos propres horlogeries internes**, absolument uniques et propres à chaque individu ;
- en fonction des **phases de notre vie** et des périodes particulières que nous traversons.

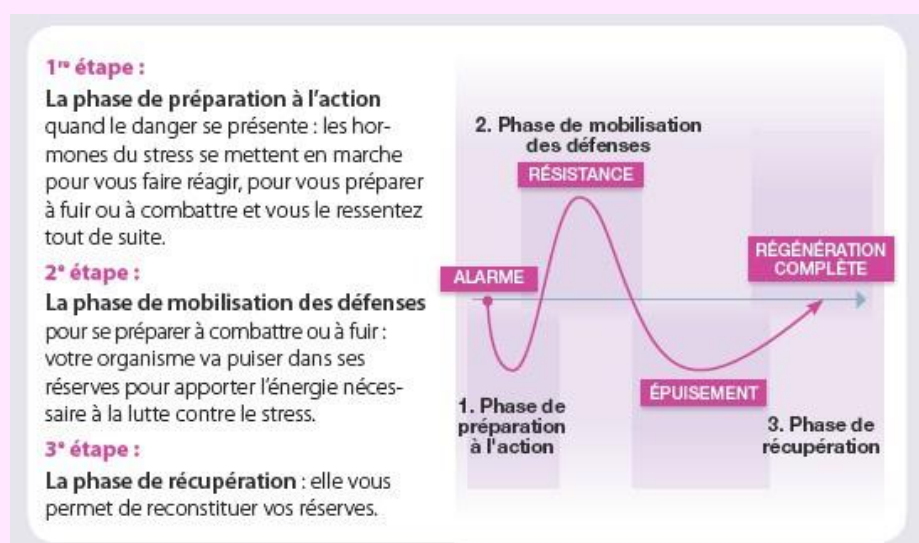


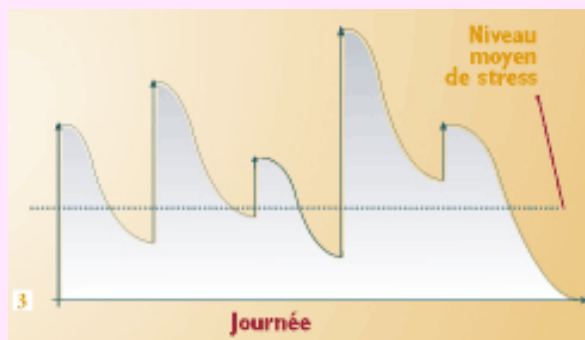
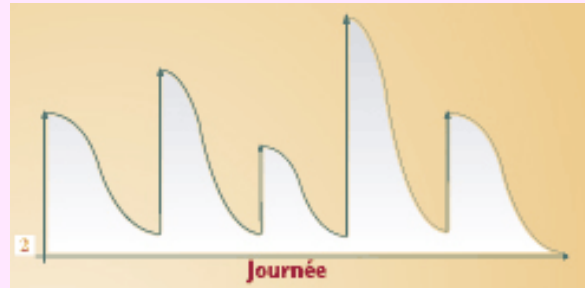
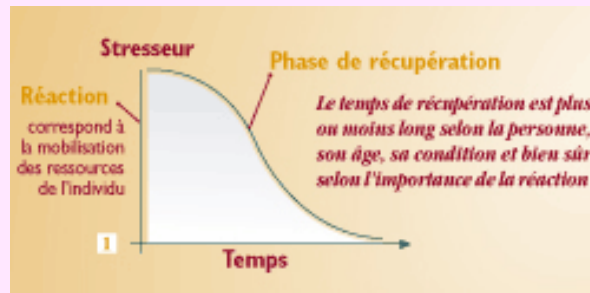




Et en plus d'être sous l'influence de toutes ces variations, nous sommes des êtres fortement impactés par le **stress**, ce fameux « gros mot » qui fait frémir la plupart d'entre nous!

Hors, la majorité des facteurs stressants qui entraînent nos réactions de stress ne sont pas spécialement prévisibles...





L'intérêt de la mise en lumière de tous ces différents éléments jalonnant la vie de chacun(e) d'entre nous est déjà d'en prendre connaissance et conscience.

Ceci peut vous aider à prendre la mesure, voire à connaître et identifier, vos propres rythmes.

Il s'agit alors d'une première étape, avant même d'espérer réussir à composer et jongler avec les rythmes des autres et, surtout, celui qui est attendu de vous par votre environnement (personnel, professionnel, culturel et social).

« Action Santé », mise en pratique :

- Dans votre carnet « Action Santé », essayez de dresser le tableau (ou faire le schéma) du **rythme de la journée qui vient de se dérouler pour vous**. Ou bien, tentez à minima d'exprimer par écrit votre ressenti sur le rythme de votre journée passée.
- Dans ce même carnet « Action Santé », imaginez une **journée idéale qui respecterait votre rythme optimal actuel** (activités telles que travail et/ou loisirs, temps de pauses, sommeil).
- **Comparez les 2 « journées »** et mettez en avant les points sur lesquels vous pouvez apporter une amélioration par vous-même!

Pour la mise en pratique, si vous le souhaitez, vous pouvez m'envoyer un mail de réponse témoignant de votre progression et/ou partager sur le groupe Facebook « J'agis pour ma Santé! »

Envie d'aller plus loin ?

- Article « [La course avec le temps!](#) »
- Article « [De la nécessité de faire des breaks afin de se ressourcer](#) »
- Article « [La gestion des ruptures](#) »
- Article « [Je profite de mes vacances, sans me mettre la pression!](#) »

Sur ce, je vous souhaite de bonnes réflexions et actions, et vous dis à demain pour la suite du programme « 7 jours pour me bouger et devenir acteur/actrice de ma Santé! »

Diane Le Berre

Programme " 7 jours pour me bouger et devenir acteur/actrice de ma Santé!"

Jour 5 : Le mouvement, c'est la vie



Bonjour,

Histoire de surfer sur les notions de rythmes individuels et collectifs, me vient l'envie de continuer notre périple au coeur de la Santé en évoquant le **lien qui unit le mouvement à la vie** : en effet, sans mouvement, pas de vie!

La vie est un mouvement ;
Plus il y a vie, plus il y a
flexibilité ; Plus vous êtes
fluide plus vous êtes vivant.

Albert Einstein

Cependant, en terme de mouvements qui nous rendent vivants, nous avons tendance à tout de suite considérer ceux qui poussent vers l'exploration de ce qui se trouve à l'extérieur de nous : utilisation de nos "5 sens", activité physique, communication, etc...

Il existe pourtant une multitude de mouvements internes, tout autant nécessaires à notre équilibre : circulation sanguine, respiration, digestion, transmission des informations neurologiques via le système nerveux (central, périphérique et autonome), système hormonal avec tous ses sous-systèmes de régulation, circulation lymphatique permettant les interventions des cellules de notre système immunitaire, etc...

Lorsque nous sommes uniquement tournés vers la **dépense d'énergie** nous oublions allègrement de favoriser les mécanismes de **recupération d'énergie**, dont nous avons besoin afin de rester dans le mouvement et pouvoir dépenser à nouveau.

Instaurons plus de fluidité et de souplesse dans nos rythmes, nous gagnerons en **harmonie**!

Car tout est lié!



« Action Santé », mise en pratique :

- Dans votre carnet « Action Santé », **prenez l'ampleur de vos mouvements** et essayez de considérer les temps et l'espace que vous leur allouez. Constituez-vous un tableau à deux colonnes remplies avec vos mouvements au cours d'une journée, en repérant ceux tournés vers l'intérieur (ex : digestion) et ceux tournés vers l'extérieur (ex : marche à pied). Existe-il un juste équilibre entre vos actions tournées vers l'extérieur et vos mouvements intérieurs?
- **Envisagez vous-même des solutions** que vous pourriez apporter pour que vos mouvements aillent dans les 2 sens, intérieur et extérieur, et ne vous épuisent pas, en prenant en compte leur quantité et leur qualité. Un conseil : ne réduisez pas "activité physique" à "sport" et votre champs des possibles s'élargira spontanément. Autre exemple : prenez véritablement le temps nécessaire à la mastication et l'ingestion des aliments au cours de vos repas, cela favorisera une digestion plus « légère », diminuera l'effet « coup de barre » après-repas et vous permettra de garder votre dynamisme

- Essayez de considérer que "ne rien faire" puisse aussi être, dans un autre référentiel, "réserver du temps et de l'espace pour que mon unité corps-esprit puisse prendre soin d'elle". L'accepter ainsi permet de moins se "sentir bloqué(e)" dans ses envies, en respectant ses besoins. **Favorisez vos facultés de régulation et d'auto-guérison!**

Pour la mise en pratique, si vous le souhaitez, vous pouvez m'envoyer un mail de réponse témoignant de votre progression et/ou partager sur le groupe Facebook « J'agis pour ma Santé! »

Envie d'aller plus loin ?

- Article « [Comment bien choisir ses loisirs en respectant sa nature?](#) »

Sur ce, je vous souhaite de bonnes réflexions et actions, et vous dis à demain pour la suite du programme « 7 jours pour me bouger et devenir acteur/actrice de ma Santé! »

Diane Le Berre

Programme " 7 jours pour me bouger et devenir acteur/actrice de ma Santé!"

Jour 6 : Etre bien avec moi-même et les autres



Bonjour,

Lorsque nous grandissons, *différentes étapes marquent notre développement* :

- la perception en tant que nourrisson « tout-puissant » que le monde est entièrement dédié à la satisfaction de nos besoins primaires (manger, dormir, entretenir des liens affectifs) ;
- la découverte et l'apprentissage de nos propres capacités, en nous détachant peu à peu de notre mère nourricière ;
- la curiosité qui nous pousse à l'exploration de notre univers ;
- la mise en place des liens sociaux.





Notre croissance se fait de l'intérieur vers l'extérieur, en étendant progressivement nos ramifications et nos connexions avec notre entourage : *« petit à petit, l'oiseau fait son nid »*.

D'une certaine manière, selon cette logique, pour **« être bien » et pouvoir se tourner vers les autres** (pour apporter notre aide ou en demander), il semble judicieux d'être au clair avec soi-même (ses possibilités, ses contraintes et limites, ses besoins et ses envies) afin de communiquer avec autrui le plus simplement possible.

En résumé,

- « Si nous désirons contribuer à l'amélioration de la Santé d'un autre personne, voire d'un groupe de personnes, nous commencerons par ce que nous pouvons améliorer par et pour nous-même » ;
- et « Si nous souhaitons obtenir une amélioration de notre Santé en sollicitant l'aide d'un tiers ou d'un groupe, nous veillerons à formuler notre requête au plus proche de ce que nous sommes et ce que sont nos besoins »

« Action Santé », mise en pratique :

- Dans votre carnet « Action Santé », **faites le point sur ce que vous souhaitez voir amélioré dans votre Santé** pour tendre à vous rapprocher d'un certain équilibre. Pouvez-vous agir par vous-même, en ayant pris conscience de vos propres ressources ? Avez-vous besoin d'une aide extérieure ? A partir de vos propres questionnements et réponses apportées, vous pouvez commencer à définir vos stratégies d'action.
- Si vous avez **besoin d'aide pour favoriser votre Santé**, identifiez vos besoins précisément pour aller dans ce sens. Vous pourrez ainsi les exprimer plus sereinement et aurez une idée plus claire de la manière dont vous pouvez obtenir cette aide et auprès de qui la solliciter. Savoir demander de l'aide est déjà une avancée en soi.

Pour la mise en pratique, si vous le souhaitez, vous pouvez m'envoyer un mail de réponse témoignant de votre progression et/ou partager sur le groupe Facebook « J'agis pour ma Santé! »

Envie d'aller plus loin ?

- Article « [« Prendre soin de soi », ça veut dire quoi? »](#) »
- Article « [Ne craignez pas vos peurs!](#) »

Sur ce, je vous souhaite de bonnes réflexions et actions, et vous dis à demain pour la suite du programme « 7 jours pour me bouger et devenir acteur/actrice de ma Santé! »

Diane Le Berre

Programme " 7 jours pour me bouger et devenir acteur/actrice de ma Santé!"

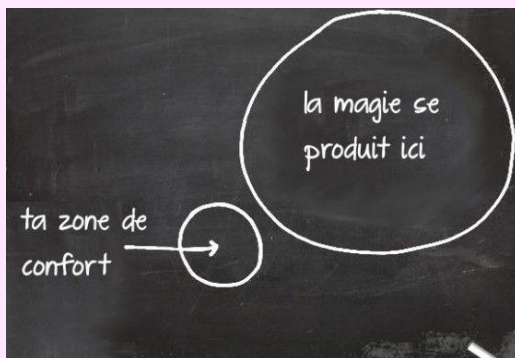
Jour 7 : Oser! Saisir les opportunités et me les créer!



Bonjour,

Notre « **zone de confort** » correspond à notre « terrain connu », à notre champ de connaissances, à nos habitudes, agréables ou non.

Si nous voulons que des choses changent, il nous faut agir d'une nouvelle manière, qui soit à même de « **casser nos routines** ».



Nous avons exploré ensemble l'étendue de votre « **cadre** » de vie, et votre « marge de manœuvre » pour prendre en main votre Santé.

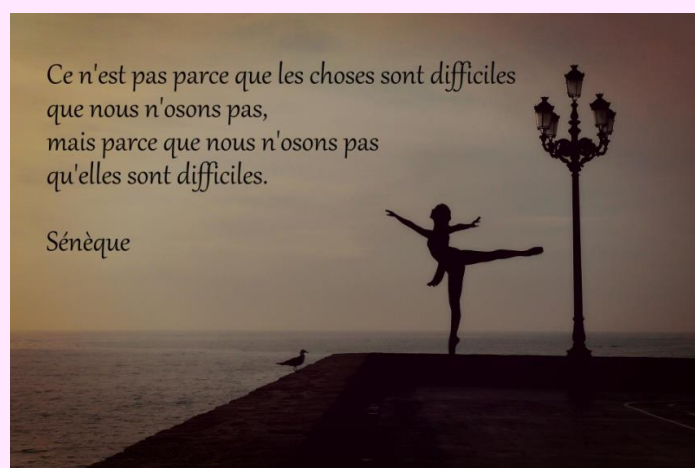
A vous maintenant de remanier ce « cadre » et d'oser placer vos « pions » en dehors, afin de l'« agrandir » ou lui donner la forme souhaitée.



La vie ce n'est pas d'attendre que les orages passent,
c'est d'apprendre comment danser sous la pluie.

Sénèque

Bien sûr, ce n'est pas si aisé de modifier son mode de fonctionnement. Cela demande quelques ajustements et peut s'avérer contraignant lorsque nous entamons un changement.



Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles
que nous n'osons pas,
mais parce que nous n'osons pas
qu'elles sont difficiles.

Sénèque

Mais quelle satisfaction d'avoir repoussé et dépassé ses propres limites, afin de nous sentir mieux !



Hâte-toi de bien vivre
et songe que chaque jour
est à lui seul une vie.

Sénèque

« Action Santé », mise en pratique :

- Dans votre carnet « Action Santé », **surprenez-vous et osez vous poser vos propres défis Santé !**
Fonctionnez avec la **technique des petits pas** : visez un but que vous n'avez jamais atteint jusque là et décomposez-le en petits challenges tout à fait réalisables mais qui vous sortent de vos « sentiers battus ».
- **Osez expérimenter de nouvelles choses afin de vous forger de nouveaux avis !** Certaines nouveautés ne vous conviendront pas, cependant vous aurez au moins le mérite d'avoir essayé et saurez véritablement ce qu'il en est. Et, à d'autres occasions, vous pourrez découvrir et prendre plaisir à des choses que vous ne pensiez pas faites pour vous, en raison de l'image que vous vous en faisiez au premier abord.
- Et si vous ne trouvez pas votre compte dans des propositions déjà existantes, **pourquoi ne pas créer vos propres opportunités d'évolution par vous-même ?**

Pour la mise en pratique, si vous le souhaitez, vous pouvez m'envoyer un mail de réponse témoignant de votre progression et/ou partager sur le groupe Facebook « J'agis pour ma Santé! »

Envie d'aller plus loin ?

- Article « [J'ose agir, c'est bon pour la Santé!](#) »
- Article « [Le « lâcher-prise »...tout un Art!](#) »

Sur ce, je vous souhaite de bonnes réflexions et actions, et vous dis à demain pour la suite du programme « 7 jours pour me bouger et devenir acteur/actrice de ma Santé! »

Diane Le Berre

Programme « 7 jours pour me bouger et devenir acteur/actrice de ma Santé ! »

Merci



Vous avez suivi le programme "7 jours pour me bouger et devenir acteur/actrice de ma Santé!" et je vous remercie vivement d'avoir participé à mes côtés à cette première expérience!

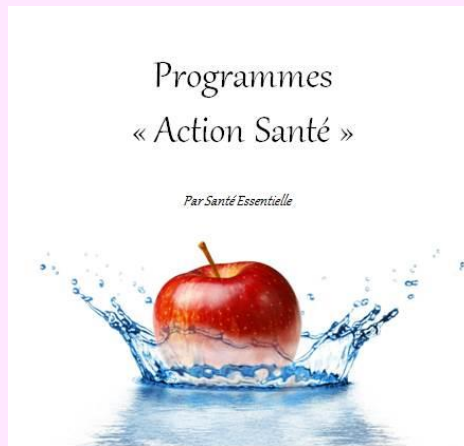
Vous pourrez retrouver tout le contenu de ce programme (y compris le pdf regroupant l'ensemble des étapes du programme) sur <http://www.sante-essentielle.thinkific.com>



Vous souhaitez en prolonger les bienfaits?

Vous êtes au bon endroit!!!

Les programmes "Action Santé" sont taillés sur-mesure pour correspondre à vos besoins et vous servir de tremplins pour améliorer activement votre Santé : ils sont, en quelque sorte, des boosters d'énergies positives!



Découvrez-les [ici](#) !

A votre rythme, selon vos envies, vous pourrez profiter du **programme "J'apprivoise et je vis avec mes émotions"**...et d'autres programmes à explorer pour apprendre avec plaisir!



Restez informés!

Questionnaire de satisfaction :

- Ce programme vous a-t-il plu ?
- Quelles étaient vos attentes concernant ce programme ? Le programme y a-t-il répondu ?
- Auriez-vous des suggestions pour améliorer ce programme ?
- Seriez-vous prêt(e) à vous lancer dans l'aventure d'un autre programme « Action Santé » proposé par Santé Essentielle ? Quel type de programme « Action Santé » ?

- Recommanderiez-vous ce programme ?
- Remarque libre :



Diane LE BERRE

Ostéopathe D.O, Ostéopathe aquatique & Aroma-olfactothérapeute

Formatrice et Rédactrice

www.sante-essentielle.com

Pratique intégrative et holistique : Re-venons à l'essentiel pour notre Santé!

Copyright © 2010 Santé Essentielle, All rights reserved.

Vous recevez cet email car vous êtes membre de la communauté Santé Essentielle.

Santé Essentielle

25 allée des Aulnes

44500 La Baule

Tél. 06.83.88.46.08



Il faut toujours viser la lune,
car même en cas d'échec
on atterit dans les étoiles.

Oscar Wilde