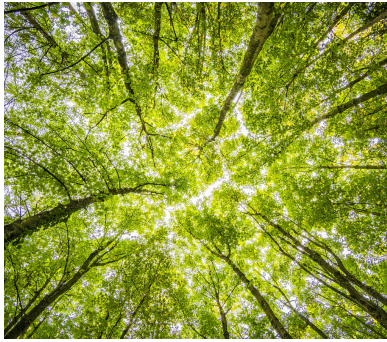


Iconic

Vitalité sacrée

10 conseils pour une vie saine



UN ART DE VIVRE

©2024 - Véronique Le Goascogne. Tous droits réservés.

Toute reproduction d'un extrait quelconque de cet ouvrage par quelque procédé que ce soit, et notamment par photocopie ou numérisation, est interdite sans l'autorisation préalable écrite de l'auteur.

Mentions légales :

Tous les conseils contenus dans ce document sont à titre informatif seulement.

Ils représentent les opinions, les recherches et les expériences de l'auteure Véronique Le Goascogne. Ils ne sont pas destinés à diagnostiquer, à traiter ou à guérir toute maladie et ne doivent en aucun cas être utilisés comme un remplacement des conseils d'un médecin ou de tout autre professionnel de la santé.

L'auteure décline toute responsabilité, toute perte ou tout risque, toute atteinte personnelle ou autre, qui peuvent être engagés en raison de l'utilisation des recommandations proposées dans ce document.

Pour voir tous mes services et prestations, je vous invite à visiter mon site Internet : <https://un-art-de-vivre.com>

Introduction

Avoir une bonne hygiène de vie repose sur des habitudes simples à appliquer au quotidien.

Votre corps est votre temple sacré.

Votre corps est votre canal pour transmettre vos idées, partager vos dons, exprimer la vérité de votre âme et déployer vos créations.

Il est primordial de l'honorer pour vivre pleinement votre incarnation.

Plus vous avancez en conscience, plus vous faites des choix selon votre guidance interne et non selon des tendances et des circonstances extérieures.

Être à l'écoute de votre propre rythme et de ce qui est bon pour votre corps nécessite de garder votre intuition claire afin de recevoir des informations précises et spécifiques plutôt que d'être dominé.e.s par des conditionnements et des impulsions addictives.

En outre, garder votre corps vivant et purifié vous permet d'avoir une intuition claire pour vous guider à travers votre évolution, créativité et vos choix autonomes.

Dans ce guide, vous allez découvrir 10 conseils pour une vie saine.

Bonne lecture !

Véronique

10 conseils pour une vie saine

1-Respirer



De toutes les grandes fonctions qui assurent la vie, la respiration est, avec la circulation, la plus importante.

La pratique de la respiration profonde favorise l'oxygénation, la libération des émotions, la détente et le calme et soutient l'énergie.



2-S'hydrater

Environ 60% du corps humain est composé d'eau. Chaque jour, une grande partie de cette eau est éliminée par le corps (respiration, transpiration,....).

Il est recommandé de boire assez d'eau (au minimum 1,5 litre d'eau par jour selon la corpulence et l'activité physique) pour éliminer les toxines et maintenir le niveau d'hydratation.

3- S'alimenter



Mangez de manière équilibrée, principalement des fruits et des légumes, afin d'assurer un apport en vitamines suffisant. Respectez vos besoins en protéines, en privilégiant des protéines végétales. Privilégiez aussi les matières grasses d'origine végétale et notamment l'huile d'olive et l'huile de colza.

Limiter les féculents et les produits laitiers, les aliments gras, salés et sucrés. Manger en petite quantité, l'équivalent de la contenance une fois mâchée du creux de votre main.

Pratiquer le jeûne intermittent et des cures de jus pour purifier l'organisme et le mettre au repos.



4- Dormir

Ce n'est pas tant la quantité de sommeil que la régularité qui est importante. Il est nécessaire de dormir suffisamment, et à heure fixe pour le coucher et le réveil.

Un adulte a besoin de dormir entre 7 et 9h par nuit. Limitez les écrans le soir et dormez quand vous ressentez les premiers signes de fatigue. Lorsque vous dormez, votre corps a le temps de se nettoyer et de se débarrasser naturellement des toxines.

5- Bouger



Il est conseillé de pratiquer 30 minutes d'activité physique par jour pour entretenir votre cœur et vos muscles. Bouger active le métabolisme et l'oxygénation des organes et tissus, et cela libère des tensions physiques et psychiques.



6- Méditer

Alors que tout nous pousse à l'extérieur et dans l'action, il est nécessaire de cultiver des moments pour se poser, faire le calme en soi, pratiquer des exercices de respiration, de yoga,... Cela permet d'apaiser le mental, de revenir dans l'instant présent et dans son corps. C'est dans cet état de calme que vous pouvez être inspiré et intuitif.

7- Cultiver le bien-être



Ressentir des émotions positives et cultiver des pensées positives active l'optimisme réaliste qui permet d'avancer dans la vie de manière constructive et épanouissante.



8- Nourrir des relations saines

Entourez-vous de personnes bienveillantes et positives qui vous aiment pour qui vous êtes vraiment.

Cultivez des relations authentiques. Evitez les situations et les personnes qui font baisser votre énergie. Soyez à l'écoute de votre ressenti et de vos besoins, respectez-vous et respectez les autres en vous positionnant et en cultivant ce qui est bénéfique pour vous et fuyez ce qui ne l'est pas.

Pratiquez la sexualité dans sa dimension sacrée et consciente, c'est-à-dire comme un élément fondamental du développement physique, psychique, émotionnel et spirituel.

9- Vivre dans un environnement de qualité



Votre environnement influence votre énergie. Vivre dans un environnement à votre image contribue à votre sérénité, joie de vivre, efficacité et inspiration.

Ranger régulièrement vous permet de ne pas vous laisser dépasser par la matière et de vous consacrer à ce qui est réellement important pour vous et les personnes que vous aimez.



10- Eviter les toxiques

Limitez les substances comme le tabac et l'alcool qui accélèrent le vieillissement et peuvent provoquer des maladies graves lorsqu'elles sont consommées à l'excès.

Limitez les ondes électromagnétiques qui peuvent avoir des effets sur l'organisme tels qu'échauffement des tissus biologiques, altération du système nerveux, troubles visuels,...

Pour aller plus loin

Si vous avez envie d'incarner votre vitalité sacrée et que vous sentez le besoin d'être soutenu.e, contactez-moi directement pour en savoir plus sur mes accompagnements :

contact@un-art-de-vivre.com

Avec cœur et inspiration,

Véronique

