

Le charme discret de l'intestin

SALIVE : sang filtré, paré au chinois par les glandes salivaires qui retiennent les globules rouges ⊕ utiles dans nos veines que dans notre bouche.

↳ prélèvement peut déclencher maladie immunitaire
certaines hormones

BOUCHE = endroit le ⊕ sensible du corps

SALIVE = antidouleur + antidépresseur

CHewing-GUM si malade

AMYGDALES forment CASÉUM qd inflammées

→ enlever chez ORL ou gargarismes eau salée

CHOUCROUTE - supprimer produits laitiers

PSO associé MAUX de GORGE → bactéries ↓ amygdales
+ RHUMATISME

x titillent les SYST IMMUNITAIRE → ABLATION → GUÉRISON

reflux acide après repas copieux → se tenir droit

↓
OESOPHAGE ÉTIRÉ

CUISSON économie d'énergie pour digestion

SYST DIGESTIF 100 x ⊕ GRAND que notre PEAU

HUILE d'OLIVE protège de l'artériosclérose,
du stress cellulaire, de la maladie d'Alzheimer,
les maladies oculaires (DMLA) et de l'arthrite rhumatoïdale

→ craint air + chaleur = frigo
Pour cuisson : beurre ou huile de coco
graisse

Lutter contre douleur en cons. ⊕ de graisses vég. qu'animales

LIPIDES = 30% de l'apport énergétique quotidien

95% sérotonine produite par les intestins

Maladie de Gilbert → éviter le paracétamol

RGO → chewing-gum - thé - petites gorgées - relax -
arrêter de fumer

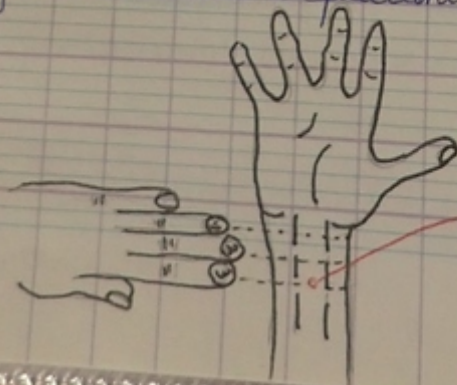
HYPNOTHÉRAPIE pr douleur → nerfs - LACTOBACILLES

3 entérotypes

Remplacer ANTIBIOS par huile de moutarde ou de raï
fort, extraits de camomille et de sauge.

PRÉBIOTIQUES : artichaut, asperges, endives,
bananes vertes, ail, oignons, topinambours,
panais, salsifis, blé complet, seigle, avoine, pois-
reaux. (INULINE - GALACTOOLIGOSACCHARIDES)

3 jours sans selle inquiétant. NAUSEE → GINGEMBRE



P6 effleurer si NAUSEE

Libérez votre cerveau

HYPNOSE : KIFF ⊕ MEILLEURES PERFORMANCES
 MÉDITATION } CONTRÔLE de NOTRE VIE MENTALE SPONTANÉE
 INTROSPECTION* → neuroergonomie

Imaginons l'esprit c'est la mer & le message c'est une onde. Sur une mer démontée, l'onde ne laissera aucune trace; sur une mer parfaitement calme, elle sera parfaitement transmise.

* VIE mentale majoritairement inconsciente
 ROUE des émotions



BIOIMÉTISME = ridicule, puis dangereux, puis évident

Nous produisons \oplus de connaissances que nous pouvons
en transférer \rightarrow TRAVAILLER en GROUPE
mémoire associative

MARKETING basé sur frustration & soif permanente
CONSOMMATEUR \rightarrow VIOLENCE

Eros & Thanatos

désir \oplus

désir \ominus

ROUGES du marketing

BIAIS 1 ACCORDER \oplus d'attention à ce qui confirme
nos croyances \rightarrow BIAIS de confirmation

BIAIS 2 NOTRE MÉMOIRE n'est PAS FIABLE

\rightarrow BIAIS de mémorisation

BIAIS 3 MÉDIAS parlent \oplus du mal que du bien car mal
fascine & séduit \oplus que le bien.

\rightarrow BIAIS d'échantillonnage ^{+m}

BIAIS 4 MAUVAISES NOUVELLES mieux mémorisées que bonnes
 \rightarrow BIAIS de séduction

SI CON MÉCHANT

Séduction Confirmation Mémorisation Echantillonnage

Crois amis en quête de sagesse

Chaque pas nous rapproche de l'endroit où nous voulons aller, & cela nous inspire. PERSÉVÉRANCE = "joie" de faire le bien → joie en forme d'effort. Se demander ce que l'on veut vraiment faire dans la vie et laisser la réponse monter du fond de nous-mêmes.

CONTEMPLATIF = méditer → pure et lumineuse non altérée par les constructions mentales.

⊖ vulnérable → ⊕ disponible pour les autres.

≠ / détachement & non-attachement ⊥ à l'égo → équilibre

Gratitude envers les autres essentielle tout le temps, aussi quand tout va bien (pas que qd orise) donne CONFIANCE en soi!

CONSEILS FACE À L'ÉGO :

- * cultiver la gratitude * prendre soin de soi * avoir une part de l'observateur en nous (ne pas s'identifier aux pensées et émotions)
- * être bienveillant * éviter les étiquettes
- * être ami avec soi-même * créer des mantras d'autobienveillance
- * tous les soirs, prendre des douches de gratitude → chaque jour "qu'est-ce que je dois aux autres ?"

Lâcher-prise = accepter que nous pouvons perdre le contrôle / émotions etc.

⊕ facile d'agir sur "petits" agacements, "petites" lais-
-sances, petites inquiétudes, petites hontes etc... par
auto-observation par ex = journal, poser des mots...

CONSEILS POUR UN BON USAGE DES EMOTIONS =

* distinguer les * cultiver les émotions ⊕ * aimer ^{les} tout
* être persévérant * "Eiens voici la colère" → laisser
les passer

CONSEILS POUR CHEMINER AVEC SON CORPS =

* respectons notre corps & on respecte la nature
* accepter & aimer le vieillissement comme un moyen de
nous détacher de notre corps, de nous préparer à le
quitter. * "prends soin de ton corps pour que l'âme s'y
plaise" St François de Sales - * corps = un enfant ou une
maison que l'on nous confie.

C'est dans le chaos & la pagaille que se cache la joie
↳ accueillir douleurs, maladies plutôt que culpabiliser
d'aller mal. Ne pas vouloir s'en sortir car parfois
impossible (ex = crise d'angoisse), juste laisser passer.

ACCEPTATION libère bienveillance - amour

CONSEILS en TEMPS d'EPREUVE =

* pratiquer = ne pas attendre d'être en pleine mer
pour apprendre à nager * poser des actes, m. petits, ⊕

* y aller pas à pas * changer de perception * violence,
souffrance existe OK "que puis-je faire ?" * garder le
lien au monde * "Quand la souffrance est là, arrête-toi,
accepte-la, explore-la, donne-lui tout l'espace possible
pour observer ce vers quoi elle va te pousser" Jon Kabat-
Zinn
nous aspirons au bonheur et en lui tournant le dos,
nous redoutons la souffrance et en nous précipitant
vers elle → ignorance - désir - Compassion pr tt le monde
car souffrance partout - COMPASSION parfois = IMPOISSANCE
mais présence en acceptant d'être totalement impuissant,
et en étant intensément présent - "ivresses altruistes"

"La Q la ⊕ durable & la ⊕ urgente de la vie est = qu'as-tu
fait pour autrui aujourd'hui?" Martin Luther King.

"Quelle que soit la personne que tu rencontres, sache
qu'elle a déjà plusieurs fois traversé l'enfer" Christian
Bobin. Face à méchanceté → attitude bienveillante ex. du
cadeau refusé, il revient au donneur "tes insultes, je ne les
accepte pas, elles restent à toi". Considérer ceux qui nous blessent
comme une victime aveuglée par la "passion".

CONSEILS POUR UNE VIE ⊕ ALTRUISTE

* garder sa sensibilité, la cultiver au lieu de se blinder.
* considérer autrui comme nos proches * être généreux gratuitement, sans

vouloir plaire * la bienveillance & la compassion peu-
-vent se cultiver & n'importe quelle aptitude physiq
ou mentale * ne pas culp. qd on ne fait pas ce x est
au-delà de nos forces mais se blâmer quand on détour-
ne le regard qd on peut agir * & bienveillant pr soi
* obs. ce x se passe ds notre corps qd bienveillant ->
édifiant. Le sage

"Ne demande pas ce qu'il y'a de \oplus que toi, mais
cherche plutôt ce qu'il a en moins."

Société de cons. se sert de notre besoin de s'alléger
pour le transformer en besoin de renouveler ce ^{qu'on} possède

En Ψ souvent démarche de compensatⁿ de déficits ex-
déprimé -> pas assez d'élan vital. Pourtant autre direcⁿ =
le \ominus -> \ominus de ruminatⁿ - de pensées - d'attachement - de contrôle

Dépouilleⁿ engendre cse de la valeur des choses - grati-
tude pour chag chose (ex: évier - toilettes - lit). Se dépoû-
-ler de ses carapaces -> & détaché \neq & insensible -

Pour l'essentiel, rien ne nous mang. Piège du matériel.

Paix intérieure en toutes circonstances = non-attachement

Se débarrasser du superflu \neq misère. Simplicité HEUREUSE

\oplus on a de choses \oplus on a de pls & de souffrances liées ^{à ces} choses

Renoncement = liberté = en finir avec d'innombrables
tourments -

Apprendre à distinguer dans l'existence ce x est source de satisfaction profonde & ce qui n'est que source de PBS. Sèneq "Ce n'est pas que nous ayons peu de temps, mais que nous en gaspillons beaucoup." ex = se préoccuper de l'avis des autres, se conformer, etc -- MANTRA "Je n'ai besoin de rien." PDG de General Mills "Quand il s'agit de cibler des consommateurs en bas âge, nous suivons le modèle "du berceau à la tombe." Nous pensons qu'on doit attraper les enfants très tôt, puis les conserver toute la vie."

CONSEILS POUR CHEMINER LÉGER

* allègement matériel "en ai-je vraiment besoin?"

* allègement occupationnel = temps pour NE RIEN FAIRE!

CONTEMPLER RESPIRER * allègement mental = craintes ^{BYE} _{BYE}

* s'affranchir des étiquettes * désencombrer son esprit = faire de la place ds l'agenda * Se demander ce x est essentiel = ménage & courses à apprendre → UTILE!!

* simplifier nos pensées - nos paroles - nos actes.

Distinguer Réflexions de RUMINATIONS

↳ y a-t-il émergence d'une solu^t, d'1 prise de cse, d'un soulagement → si non = Ruminations.

Pardonner ≠ "ce n'est rien, je te pardonne" = "j'ai souffert, mais je te pardonne". Sortir de la culpabilité, c'est

aussi nous accorder le droit à l'erreur, et cesser de nous reprocher de ne pas être à la hauteur d'exigences intolérables.

CONSEILS POUR PARDONNER

* Accompagner d'un "que vais-je faire désormais" tous les "je n'aurais pas dû" * faire des micros pardons au début * considérer les pers. nocives c. des malades, blessés de la vie * chaque soir, effacer l'ardoise & ne pas laisser la rancœur s'installer

Pour aller plus vite, ralentissez.

Équilibre = nos efforts c. la corde d'une guitare qui en accorde = ni trop lâche, ni trop tendue.

CONSEILS POUR ÊTRE LIBRE

* l'attention à soi, aux autres * créer un dossier RAF (rien à foutre) & mettre dedans les pensées inutiles & nocives * se libérer du passé * liberté ext = maîtrise de notre existence / int = maîtrise de notre esprit * liberté toujours de pair avec responsabilité * considérer si ma liberté nuit au bien commun, penser au pluriel à notre liberté. Laisser passer, mille fois par jour, laisser passer les angoisses, les peurs, les émotions.

Aïe mes aïeux

Fidélité aux ancêtres (loyauté invisible) ne gouverne
↳ la rendre visible, la comprendre
↳ redevenir libre de vivre sa vie

Se souvenir → soit pardonner, soit oublier

"Les enfants & les chiens savent tout, toujours, et surtout ce qu'on ne dit pas" Dolto.

* "dettes et mérites" - livre des comptes familiaux

* "crypte", "fantôme" (Abraham & Torok)

↳ secrets honteux - traumas → descendants

* alliances familiales triangula^{tes} de Murray Bowen

* enfants de remplacement (après 4 décès)

↳ soit efforts réparateurs → OK

↳ soit deuil non fait "mère morte"

* névrose de classe : échecs scolaires d'efforts intelligents

pour ne pas dépasser parents

* syndrome d'anniversaire

~~Étape~~ ① Ols. de mémoire, faire générociogramme

② Benoît Mandelbrot : prédict^{eur} météorologiq, économiq & fractales

≠ /e/ individus : cultures, classe sociale, politique,

"lève-tôt"/"couche-tard", "cigale"/"fourmi", sportif / sédentaire
musique, argent, identité alimentaire, etc..

Éfts résilients OK PB → leurs descendants : le trauma
transmis est bien ⊕ fort que le trauma reçu.

R. Yehuda, 1995.

2 sortes de transmissions familiales :

- intergénérationnelles = pensées & parlées
- transgénérationnelles = secrets, non-dits, "impenchées"...

Civilisa^t masculine : ♀ diabolisée au VI^e siècle "La femme
a une espèce d'âme c. les animaux & les fleurs" → mau-
vaise tradue^t au concile de Nicée (325)

Chercheurs en Rebirth (1991-1992) de la revue Somatothérapie
in utero 7^e mois de grossesse eft rêve → rêves de sa mère ?