

# TRUCS ENERGETIQUES DE SANTE

## d'Olivier Magnan



### TECHNIQUE DU TOUCHER DIVIN

Voici une technique nommée « touché par le divin. »

Je l'utilise quand tout va mal et que je veux me ressourcer.

1. Tenez-vous debout, les genoux un peu pliés. Les pieds légèrement plus écartés que les épaules.
2. Frottez vos mains ensemble.
3. Prenez quelques bonnes respirations.
4. Levez les mains vers le ciel. Un peu comme si vous faisiez un « V » avec vos bras. Imaginez un athlète qui vient de gagner. Regardez vers le ciel. Étirez-vous vers le ciel.
5. Restez quelques instants comme ça. Si vous êtes le moins sensible à l'énergie (ça veut dire que vous portez attention), vous allez sentir quelque chose de magique : une espèce de picotement le long des bras. C'est juste mon expérience, mais j'ai vraiment le feeling d'être en connection avec le ciel. Si vous restez comme ça quelques instants, vous allez ressentir une belle énergie vous envelopper.
6. Prenez cette énergie, et ramenez vos mains sur le milieu de votre poitrine. Formant un triangle avec vos mains. Un peu comme on fait une prière.
7. Vous allez ressentir le touché divin. Prenez quelques instants pour en jouir. Vous pouvez ensuite mettre vos mains où vous avez besoin de guérison et/ou aide.

Si vous faites du travail de guérison, vous pouvez utiliser cette méthode. C'est comme si vous faisiez descendre sur vous de l'énergie apaisante et bienfaisante.



# Comment percevoir les énergies

Je ne crois pas qu'il y ait une seule méthode officielle. Je crois que tout le monde peut percevoir les choses différemment.

Alors, la première façon est ce qu'on pourrait appeler objective. Je vois l'énergie aussi bien que je vois cette table ou ce mouton.

Souvent, dans ce type de perception là, ce que les gens perçoivent est l'aura.

Voici une façon simple que vous pouvez utiliser pour percevoir l'aura :

1. Demandez à votre gentil «cobaye» de se mettre dos à un mur. Idéalement, vous choisissez un mur de couleur unie. Blanc serait encore mieux...
2. Mettez-vous face à la personne à une distance d'environ 10 pieds.
3. Fixez son troisième oeil (situé entre les sourcils.)
4. Faites des cercles avec vos yeux dans le sens d'une aiguille d'une montre. Avec vos yeux, faites le tour de sa tête. En commençant sur le dessus de la tête, vers la droite jusqu'à l'oreille droite, ensuite au menton, remontez par la gauche jusqu'à l'oreille gauche, et finalement jusqu'à votre point de départ sur la tête. Respirez profondément en faisant cela.
5. Faites plusieurs cercles.
6. Regardez soit sur le troisième oeil soit sur le dessus du front. Fixez. Vous allez remarquer une « lumière » autour de la région de la tête. Si vous êtes doué comme l'un de mes élèves, vous allez même voir plus que moi. J'en suis déjà jaloux :)

Je vous fait tourner les yeux, car nous voulons stimuler votre vision périphérique. Il semblerait que la capacité de voir l'aura ait un lien avec la vision périphérique. Qu'en est-il de l'autre façon?

Et c'est ce que j'appelle la façon subjective.

C'est-à-dire que les énergies que je perçois sont en fait perçues dans mon imagination.

En fait, je ressens plus les énergies que je les vois. On dirait que mon sens du toucher ressent les énergies et mon cerveau transforme ces perceptions en images que je vois dans mon imagination.

Alors voici le meilleur truc que je puisse vous donner :

vous devez savoir où sont les énergies avant de pouvoir les voir de cette façon.

Par exemple, si vous voulez voir les chakras, achetez-vous une petite image qui démontre où sont situés les chakras et apprenez-les par cour. Vous allez bientôt pouvoir les imaginer avec précision.

C'est la même chose avec les méridiens.

Certaines personnes peuvent se demander comment il se fait que j'ai tant de facilité à « voir » l'énergie des méridiens.

Je crois que c'est dû au fait que je travaille sur mes méridiens à chaque jour (Ou presque !)

En sachant où est le système énergétique sur lequel je veux travailler. il semble que mon imagination puisse m'envoyer une représentation assez précise de l'état de l'énergie.

# Se libérer de la peur

J'aimerais partager avec vous une façon simple de se libérer de la peur.

Vous voyez, la peur, les phobies, les attaques de panique, l'hystérie etc. sont reliées au triple réchauffeur. Le «triple réchauffeur» est à la fois un méridien, un circuit du plaisir et un système énergétique en soi.

Le «triple réchauffeur» est responsable du «fight or flight response». En français, l'automatisme de combat ou fuite.

Alors, pour se libérer de la peur, il faut le re-balancer.

Il y a un point nommé «gammut» qui est situé sur le dos de votre main. Pour le situer, placer un doigt entre les jointures de l'annulaire et de l'auriculaire (Le petit doigt et celui d'à côté)

Reculez vers le milieu du dos de votre main. Vous allez sentir un espèce de trou. Ce point est donc situé en ligne droite entre vos deux jointures, à la hauteur du milieu du dos de votre main. Je dirais environ 3-4 centimètres.

Vous n'avez qu'à taper sur ce point à intervalle régulier. Utilisez l'index et le majeur de l'autre main.

Tapez pendant environ 15 secondes. Si vous avez vraiment peur, tapez jusqu'à une minute en respirant doucement et profondément.

Si la peur persiste, changer de main.

Vous savez, cette technique simple affecte aussi la structure énergétique des phobies.

Rien ne vous empêche de l'utiliser plusieurs fois par jour.

J'aime bien la faire lorsque je regarde la télévision.

Parfois, je la fais par réflexe. Je suis toujours surpris de voir les résultats : une peur dont je n'étais même pas conscient disparaît. Wow.

Je suis toujours émerveillé de voir jusqu'à quel point nous sommes bien fait.

Je me demande parfois comment ça se fait que ce type d'information ne circule pas dans les médias.

Personnellement, ça me frustre. Je trouve qu'il y a tellement d'information extraordinaire qui ne fait jamais surface.

Il faut chercher, une chance qu'il y a l'internet...

De toute façon, j'espère que ça vous sera utile, partagez cette information avec vos proches.

Laissez-le moi savoir si certaines choses ne sont pas claires.

# Peur, moment présent, lâcher-prise, joie et plaisir

- 1 : Vous avez peur ? **Faites-le quand même.**
- 2 : Moment présent.
- 3 : Le lâcher-prise.
- 4 : JOIE et PLAISIR.

## **Vous avez peur ? Faites-le quand même !**

Voici une méthode en 3 étapes faciles :

- 1- Demandez-vous simplement quel est le pire qui peut arriver.
- 2- Évaluez si cette peur est rationnelle ou irrationnelle. Dans 98% des cas, c'est une peur irrationnelle. C'est-à-dire que même si le pire arrivait, ce ne sera pas la fin du monde. Si la peur est irrationnelle.
- 3- Passez à l'action pendant 30 secondes.

Même si vous avez peur.

Le secret est de faire quelque chose pour vous avancer vers votre but IMMÉDIATEMENT.

Pas dans 5 minutes, pas demain. NOW !

L'idée est de vous mettre en mouvement.

La raison pour laquelle vous ne faisiez rien avant est que vous voyez la tâche plus grosse qu'elle ne l'est en réalité.

Le truc est de prendre le but qu'on veut atteindre et le découper en petits buts ultras faciles à faire.  
Essayez-le, vous allez vous sentir bien en réalisant que vous avancez maintenant vers vos rêves.

Vous me remercirez

**Pratiquez-vous à être dans le moment présent et à lâcher-prise.**

Commencer par de petites périodes.

En attendant l'autobus, pris dans un meeting plate (ennuyeux) etc.

Pourquoi ?

Parce qu'être bien c'est comme n'importe quoi, c'est juste question de pratique.  
Alors pratiquez-vous à être bien jusqu'à ce que ça devienne une seconde nature.

Je veux que vous deveniez des maîtres du plaisir.

Des ninjas du « Oooooooooh Yeaaaaaaah ! ».

Et, deux des clefs du bonheur sont vivre dans le présent et apprendre à lâcher-prise / d'abandonner.

Donc le même ordre d'idées, voici un truc pour être dans le moment présent :

Décrivez 5 choses que vous percevez par vos 5 sens.

Donc 5 choses que vous voyez, sentez, entendez, ressentez et goûtez.

Bon, ok, disons que selon les circonstances goûter et sentir peuvent être moins évidents, mais allons-y pour les trois autres.

Devenir conscient de vos sens vous ramène dans le moment présent.

## **Bon, parlons un peu du « lâcher-prise ».**

C'est pas le sujet HOT du moment, mais voici un « twist » intéressant.

Il y a plusieurs types d'énergies :

Les énergies du corps.

L'énergie ou l'atmosphère dans une pièce ou une situation.

L'énergie d'une région ou d'un voisinage.

Mais il y en a une autre.

Elle est un peu différente. Je la ressens surtout quand vient le moment de prendre une décision, planifier quelque chose ou quand je m'imagine un événement dans le future.

Je l'appellerais le rythme de l'univers.

C'est là que le lâcher-prise devient un outil intéressant.

La prochaine fois que :

- vous vous sentez pris ou bloqués;
- devez prendre une décision mais vous ne savez pas quoi faire;
- qu'un idiot ou une chipie vous enrage;

Faites simplement lâchez prise :

Remettez-le tout à l'Univers, l'Inconscient, Dieu, Pierre Foglia ou n'importe quel pouvoir en lequel vous croyez.

Arrêtez de tout vouloir tout contrôler.

Relaxez.

Vous allez sauver de l'énergie et vous éviter du stress inutile.  
Souvent, la situation va se régler d'elle-même ou une meilleure idée va vous venir en tête.

## *Se libérer du stress*

Alors, comment se sauve-t-on du stress?

Je vois deux possibilités :

Soit on réussit à ne jamais être stressé (ce qui me semble un peu utopique) ou on se débarrasse des ses effets néfastes.

J'opte pour la deuxième option.

Qu'est-ce qu'on fait lorsqu'on est stressé?

AP! Gousp! Arggg!

On coupe notre respiration.

Après quelques années, ça devient un état généralisé.

Notre respiration devient toute petite.mini-mini.

Alors voici donc ce que j'appelle : « Libérez votre diaphragme! ».

A) Apposez fermement une de vos mains sur le centre de votre cage thoracique. Mettez l'autre main sur le dessus de l'autre main.

B) Faites une pression avec vos mains sur votre cage thoracique. Le plus fort possible (tout en restant dans un état confortable).

C) Alors que vous continuez cette pression, inspirez profondément en gonflant vos poumons. Vous allez ainsi créer un « conflit » entre vos poumons qui se gonflent et vos mains qui poussent vers votre corps.

D) Vous pouvez aussi coller vos coudes sur le côté de votre cage thoracique et exercer une pression supplémentaire.

E) Le truc consiste à tenir le plus longtemps en exerçant la plus forte pression possible. Bien entendu, l'exercice doit être plaisant. Allez-y mollo au début. Vous allez trouver le degré qui vous convient.

F) Vous pouvez répéter 3-4 fois. Dans le fond, vous le faites d'une façon qui vous fait le plus de bien.

That's it.

C'est aussi simple que ça.



# Les trois principales raisons qui nous empêchent d'être heureux

Voici, selon moi, les trois principales raisons qui font que les gens ne sont pas heureux et comment facilement les surmonter.

## **Raison #1** **Trop sérieux**

Les gens sont simplement trop sérieux. La solution est de développer son sens de l'humour. Le rire et le plaisir sont les clefs qui permettent d'apprendre de nouvelles choses, de se sortir des impasses. Donc, commencez simplement à développer votre sens de l'humour.

## **Raison #2** **Trop de temps libre**

Écoutez, le truc est d'être occupé. Vous avez sûrement déjà remarqué que vous vous sentez mieux quand vous n'êtes pas seul? C'est simplement parce que la présence d'autres personnes vous oblige à vous concentrer sur autre chose que les idées/croyances qui vous rendent la vie misérable. Alors arrangez-vous pour être occupé, à diminuer le plus possible les temps libres où vous pourriez être enclin à « partir dans vos idées ». Ça revient à l'idée d'être dans le moment présent.

## **Raison #3** **Trop de psychothérapie/analyse/sur-analyse/intelligence**

« Heureux les creux car le monde des cieux est à eux. ».

Évitez d'essayer de tout analyser ou comprendre. Le bonheur est dans le concret, dans les choses simples de la vie. Les gens trop intelligents sont malheureux car ils pensent trop. Ils se posent trop de questions qui ne sont pas dirigées vers un but positif. Alors, mon secret est simple, souriez, ne vous prenez pas au sérieux, soyez occupés et sortez de votre tête, descendez dans votre corps.

# Comment contrôler son cerveau ?

Voici deux trucs vraiment intéressants :



**1.** On a fait une découverte fascinante. Excusez ma maîtrise douteuse de l'anatomie humaine. Grosso Modo, il y a un chevauchement de près de 45% entre la partie du cerveau qui contrôle ce qu'on entend et celle qui contrôle ce qu'on ressent.

Mmmm.

Il semblerait donc que même si on croit faire une différence entre les sons qui nous entourent et les nos sensations.ils sont en fait décodés de la même façon.

On pourrait dire que : son = feeling.

Wow.

Et alors?

C'est simple.

C'est la raison pour laquelle la musique vous affecte tellement.

C'est assez difficile de se sentir vraiment déprimé en écoutant de la polka.

Voici donc ma technique révolutionnaire : assurez-vous de toujours avoir de la musique que vous aimez en arrière plan.

Vous voulez plus de « grandiose » dans votre vie ?

Écoutez autre chose que la merde qu'on vous sert à la radio.

Écoutez de la musique de film, le genre de musique qui vous donne des frissons.

En résumé, ce que vous entendez détermine comment vous vous sentez. Alors, écoutez des choses qui vont vous forcer à bien vous sentir.

Passons à la deuxième technique :

## **2- Contrôler son cerveau.**

Je vais vous simplifier ça mes amis :

Penser, c'est se poser des questions.

Le seul problème, c'est que :

- Les questions sont de qualité douteuse
- Elles sont inconscientes (on ne les a pas choisies)
- Ce sont toujours les mêmes que nous utilisons.

Alors, tout ce qu'on a à faire c'est de choisir de nouvelles questions plus fonctionnelles.

Simple?

Splendide.

Ok, voici deux séries de questions que j'utilise qui font des miracles :

### ***A) série de questions #1***

- Qu'est-ce qui est bon?
- Qu'est-ce qui est nouveau?

Qu'est-ce qui est bon?

Oui, je sais, on répète 2 fois la même question.

Mais ça marche.

Voici comment les utiliser :

- vous les dites rapidement et vous répondez sans trop réfléchir.
- le jeu est de trouver une nouvelle réponse à chacune des questions.
- une fois les questions terminées, recommencez !
- vous voulez le pratiquer le plus souvent possible pour que ça devienne un réflexe.

C'est mon passe temps favori quand je suis dans ma voiture et que je sacre (=dis des vilains mots).  
(Montréal est une ville horrible pour circuler en voiture.)

Si vous parlez anglais, essayez-le :

- What's good ?

- What's new?
- What's good?

Quelle que soit la langue choisie, vous allez remarquer que vous commencez à penser de façon plus positive/constructive. En plus, vous allez vous sentir de mieux en mieux.

Passons à la

## ***B) série de questions #2***

J'utilise ces questions pour résoudre des problèmes :

- -Qu'est-ce qui est formidable? (brise l'état négatif)
- -Qu'est-ce qui n'est pas encore parfait?
- -Qu'est-ce que je suis prêt à ne plus faire pour régler ce problème?
- -Qu'est-ce que je peux faire pour le régler?
- -Comment puis-je passer immédiatement à l'action, tout en me sentant bien? (en ayant du fun?)

Pour ces questions, je me suis inspiré d'Anthony Robbins.

Si vous voulez un bon livre, achetez son livre « l'éveil de votre puissance intérieure ».

Pourquoi les questions sont-elles si puissantes?

Entre autres parce qu'elles déterminent ce sur quoi vous vous concentrez.

Amusez-vous et soyez bien.



*Comment facilement vous sortir  
du « Aaaaaaahhh ! Je suis perdu.  
Je sais que je dois faire quelque chose, mais je  
ne sais pas quoi. Aidez-moi quelqu'un ! »*

Voici une technique nommée « touché par le divin. »

Je l'utilise quand tout va mal et que je veux me ressourcer.

Voici les avantages de cette nouvelle technique, comment la faire et quand l'utiliser :

Les avantages:

- Vous permet de vous mettre en contact direct avec votre intuition et de tester dans l'immédiat la valeur des idées reçues.
- Vous permet de sortir de votre tête et de passer à l'action, dans le concret.
- Vous permet de vous remettre dans le moment présent en quelques instants.
- Ne prend que quelques secondes, c'est l'avantage que je préfère.

Les étapes:

- Que vous soyez debout ou assis, placez-vous de manière à avoir le dos et la tête bien droits.
- Dites à voix haute une chose que vous voyez,

une chose que vous entendez et une que vous ressentez.

- Dites à voix haute la question suivante : « Quelle est l'action la plus appropriée pour moi que je peux faire dès maintenant pour m'avancer le plus possible vers mon but ? » Vous pouvez utiliser d'autres mots. L'idée est de demander quel geste concret vous pouvez faire pour avancer vers où vous voulez aller.

- Gardez le silence. Attendez une réponse de votre voix intérieure.

- Passez immédiatement à l'action : faites ce que vous avez reçu comme « réponse ».

- Évaluez.

« Évaluer » veut dire qu'une fois que vous avez fait la « suggestion » de votre voix intérieure, posez-vous les questions suivantes : comment cela c'est-t-il passé? Avez-vous aimé l'expérience? Avez-vous eu une idée surprenante? Avez-vous la sensation que c'était une bonne décision? Si vous aimez les résultats, continuez avec cette technique. Sinon, changez votre approche. Utilisez une autre question, etc.

Quand l'utiliser?

- Quand vous devez faire quelque chose, finir un projet, avancer dans vos études, régler un conflit, etc. mais que vous ne savez plus quoi faire.

- Quand vous savez que vous devez faire quelque chose. mais ne savez pas quoi exactement.

- Ou simplement lorsque vous êtes perdus, égarés dans votre tête ou avez la sensation de ne plus avoir les pieds sur terre.

Soyez bien.





ent moins dormir  
plus d'énergie?

Connaissez-vous le principe 80/20?

Cela signifie tout simplement que 20% de ce qu'on fait nous donne 80% des résultats.

Et pour ce qui est de moins dormir et d'avoir plus d'énergie, la mise en application de ce principe est très simple.

Allons-y donc avec 5 trucs :

### **1- Vous exposer le plus possible au soleil.**

Je viens de lire des statistiques qui disent que la plupart des Américains ne sont à l'extérieur que 3% du temps. Bon, je sais qu'ils ne sont pas une référence en terme de santé, mais ça donne quand même une idée.

En passant, pour ceux et celles qui ont des problèmes de vision, vous allez remarquer que le soleil peut vous aider à mieux voir.

### **2- Faites assez de sport.**

Ici, il n'y a pas de moyen de tricher. Il FAUT faire du sport pour être en santé. Je ne parle pas de courir 50km par jour sur les mains, mais il faut bouger.

C'est quelque chose que vous savez déjà inconsciemment, car vous avez sûrement déjà remarqué que quand vous passez une journée dehors, ou que vous marchez pendant longtemps, vous dormez incroyablement bien le soir.

### **3- Levez-vous avec le lever du soleil.**

Quand vous vous levez en synchronisme avec le soleil, vous vous enlignez sur votre rythme naturel.

### **4- Buvez au moins 1,5 litres d'eau de source par jour.**

La fatigue du « milieu de l'après-midi » est souvent causée par une déshydratation.

### **5- Levez-vous toujours à la même heure et mesurez.**

Pour savoir si la technique fonctionne pour vous, il faut mesurer. Comment? En vous levant à la même heure à tous les jours et en vous couchant toujours à la même heure. Disons qu'en ce moment il vous faut 10 heures de sommeil pour être en pleine forme. Diminuez d'une demi-heure et dormez 9 heures et 1/2 pendant une semaine. Remarquez quel effet ça vous fait.

La meilleure façon de savoir si vous avez assez dormi est simplement de voir comment vous vous sentez en vous levant. Si vous êtes débalancé, fatigué, ça ne marche pas.

Vous voulez vous lever en pleine forme. Vous pouvez ainsi diminuer le nombre d'heures jusqu'à ce que vous trouviez le nombre d'heures minimal qu'il vous faut.

À ce moment, vous pourrez augmenter la quantité de sport que vous faites et votre exposition au soleil pour voir jusqu'à quel point vous pouvez diminuer votre nombre d'heures tout en gardant un niveau d'énergie extraordinaire.

Voilà.

## Quand la colère nous tient !

Que faire lorsqu' on est en colère.

Quand je travaille en médecine énergétique, je travaille sur un des 7 systèmes énergétiques.

Dans les cas de colère, j'utilise les 5 rythmes chinois.

Chaque rythme est caractérisé par une réponse particulière au stress.

Une personne dite «de l'été» va réagir différemment au stress qu'une de «type hiver».

Laissez-moi donc la chance de partager avec vous une technique qui diffuse la colère en moins de deux!

1. Tenez-vous debout, jambes un peu plus espacées que vos épaules.
2. Laissant vos mains sur vos cuisses, prenez le temps de bien vous « grounder» ou enraciner dans le sol. Prenez une grande respiration.
3. Levez vos bras au dessus de votre tête en inspirant lentement.
4. Une fois vos mains au dessus de votre tête, fermez les poings.
5. Alors que vous retenez votre souffle, concentrez-vous sur la sensation colère. Permettez-vous de la ressentir pleinement pour une dernière fois.
6. Quand vous le voulez, descendez très rapidement vos mains en les faisant passer devant votre corps. Expirez rapidement par la bouche en même temps. C'est comme si vous éliminez tout le poison de votre corps. D'ailleurs, le nom de la technique est « expelling the venom » ou extraire le venin.
7. Lorsque vous descendez vos mains, c'est comme si vous nettoyez tous vos chakras de l'énergie de la colère. La prochaine fois que vous serez en colère, remarquez où se situe la sensation comme tel. Souvent, vous allez remarquer qu'elle peut sembler flotter à environ 2 centimètres en avant de votre plexus.

Répétez le processus jusqu'à ce que vous ne sentiez plus la colère.  
Souvent, après une minute vous allez vous sentir beaucoup mieux.

# Comment soulager et même enlever la douleur avec la médecine énergétique?

La technique est simple : il s'agit d'ouvrir la paume de la main et de faire des cercles dans le sens contraire de l'aiguille d'une montre au-dessus de la partie du corps qui est douloureuse.

Veillez noter qu'il n'est pas nécessaire de toucher la peau.

Pour la rendre la technique encore plus efficace, je vous recommande de faire une respiration 2-6.

Il suffit d'inspirer pendant 2 temps et d'expirer pendant 6 temps.

Si vous vous sentez étourdi(e), arrêtez pendant quelques instants et reprenez cette respiration plus tard.

Dans certains cas, une personne peut avoir mal à plusieurs endroits en même temps. Dans ces cas-là, il suffit de lui demander quelle partie de son corps est la plus douloureuse.

Alors, vous vous concentrez sur cette partie et quand la douleur a diminué, demandez-lui quelle est maintenant la partie la plus douloureuse et recommencez ainsi de suite.

En passant, si vous êtes à plus d'une personne pour faire la technique, l'effet en est généralement multiplié.

Aussi, c'est bonne idée de demander au « client » d'évaluer sa douleur sur une échelle de zéro à dix. Zéro étant « je ne ressens aucune douleur » et dix étant « c'est atrocement douloureux ».

Ainsi, vous pourrez mesurer les progrès.





# Comment vous calmer rapidement sans pilule ou thérapie ... par vous-même !

Voici un truc qui va vous permettre de vous calmer, retrouver l'équilibre et vous « re-grounder » quand tout va pas comme prévu.

1- Simplement mettre une main sur votre front. Utilisez la paume de votre main.

2- Mettez votre autre main sur le derrière de votre tête à la même hauteur. Vous allez créer un espace de « champs magnétique » entre vos deux mains.

3- Tenez cette position pendant au moins 3 minutes ou jusqu'à ce que vous en décidiez autrement. Il est recommandé de respirer profondément en même temps.

C'est tout !

Pour être encore plus confortable, vous pouvez le faire coucher sur le dos.

Vous pouvez aussi demander à quelqu'un de vous le faire. C'est parfois encore plus efficace.

Je n'irai pas dans tous les détails pour vous expliquer pourquoi et comment ça marche, mais voici un résumé :

Avez-vous remarqué que lorsqu'on a peur, on devient blanc et lorsqu'on est en colère, le visage devient rouge ?

Pourquoi ?

C'est la fameuse «fight or flight response». Le combat ou la fuite.

Imagine un de nos ancêtres qui marche dans la plaine. Tout à coup, un tyrannosaure ou autre grand carnassier se dresse devant lui avec la ferme intention de casser la croûte avec notre pauvre ami. Notre ami devient TRÈS blanc. Pourquoi ?

Parce que tout le sang a quitté le haut de son corps pour aller se retrouver dans ses jambes pour qu'il

puisse se pousser le plus vite possible.

Imaginons qu'il entre dans sa caverne, et surprend son ami entraîné avec sa femme...  
Il tourne alors au rouge et est prêt à se battre. Pourquoi rouge ?

Car tout le sang est remonté dans le haut de son corps, prêt au combat. (Ex. ongles, mains, dents, muscles du haut du corps etc.)

C'est un mécanisme très utile pour lorsque l'on vit dans le milieu de la jungle mais plus ou moins parfait dans nos vies de tous les jours.

Ce qui arrive est que le stress est devenu « permanent » pour beaucoup de personnes. Ce qui fait que vous êtes constamment dans le mode « fuite ou combat ». En fait, le sang quitte la partie frontale du cerveau.

En mettant vos mains comme je vous l'ai indiqué, vous permettez au sang de retourner et retrouvez « votre sang froid » et « votre capacité à penser clairement ».

La main en arrière sur les points de la panique. En médecine chinoise il y a 5 rythmes.

Chaque personne est plus d'un ou un mélange de différents types.

Chaque rythme a une « faiblesse » qui se manifeste en état de stress.

Dans le cas des gens de feu (comme moi), c'est une forme de panique/hystérie.

Les points sur le derrière de la tête que je vous ai montrés servent à calmer, libérer de la panique.

C'est ce qu'on appelle les points neurovasculaires.

Amusez-vous et soyez bien.



# Comment « dealer » avec ceux et celles qui nous tapent sur les nerfs

Que faire quand on est pris avec une personne qui nous énerve profondément ?

Voici un nouveau truc que j'ai découvert. Ça nous vient de nos amis les tibétains. C'est vraiment intéressant car il va à l'envers de ce qu'on ferait naturellement. Si, en ce moment, vous êtes en conflit avec quelqu'un, essayez ce truc, vous allez être surpris du résultat.

Dans mon cas, je dirais que les mauvais feelings sont partis à 90% en seulement 8 minutes. Étonnant !

Vous me direz si ça marche bien pour vous ;) )

Ok, allons-y :

1- Pensez à ce qui vous rend heureux en ce moment dans votre vie. Les choses, les personnes pour lesquelles vous êtes reconnaissants. Continuez de penser à de belles choses jusqu'à ce que vous ayez de bons feelings dans votre corps.

2- En expirant, envoyez ces bons feelings vers le monde, l'univers.

3- Pensez à cette personne qui vous énervait. En inspirant, inspirez toutes ses souffrances, ses peurs, ses doutes etc.

4- Donc, en expirant vous lui envoyez des bons feelings, en inspirants vous inspirez ces peurs etc. Plus vous aspirez de mauvais feelings, plus vous vous libérez.

5- Faites ça pendant quelques minutes et voyez si vous vous sentez mieux. Souvent vous allez réaliser que ce n'était pas contre vous, mais que la personne passait simplement un mauvais quart d'heure.

Si vous aimez les résultats, je vous invite à le partagez avec vos proches.



# Améliorer sa digestion et vivre de sa passion

## **Améliorer sa digestion**

Je pense que vous allez aimer ce truc. En médecine énergétique, il y a un système qu'on nomme les neurolymphatiques.

Les neuros quoi? Lymphatiques.

Bof, pas besoin de vous casser la tête avec le nom. Pour simplifier, on va les nommer les points neuros. Donc, voici ce qui est le fun : il y a des points neuros qui correspondent au petit intestin et au gros intestin. Si on les masse, on en ressent les bienfaits en quelques instants. Selon mon expérience, ils sont très efficaces, entre autre, pour la constipation.

Mais où sont-ils? Commençons par ceux du gros intestin.

Ils sont situés sur le côté de la cuisse. Tout le long de la cuisse. Du côté extérieur.

Vous voulez une façon encore plus simple d'illustrer ça? Ils sont exactement le long de votre couture lorsque vous mettez des jeans. Donc, sur chaque cuisse, sur le côté extérieur (vs. l'entre jambe), tout le long de la cuisse.

Les points du petit intestin sont exactement à la même place, mais à l'intérieur, dans l'entre jambe.

Donc, le long de la cuisse, sur le côté de l'entre jambe. Et oui, exactement où passerait la couture d'un jeans. Massez simplement ces points assez vigoureusement. De une à deux minutes. Vous pouvez même le faire en regardant la télévision.

## **Vivre de sa passion**

Le mois dernier je vous ai demandé quel sujet vous intéresserait. Vivre de sa passion est un des sujets qui a retenu votre attention. Mmmm. Pas un sujet facile. J'ai trouvé 2 trucs biens. J'ai mis la main sur les deux et je suis vraiment surpris de ce que j'ai reçu. Je ne pensais pas recevoir quelque chose d'aussi bien. J'ai vu du beau matériel en anglais,

mais ces deux-là sont les meilleurs que j'ai vu en français.

Les voici :

### **1- Le matériel de Didier Bonneville-Roussy.**

Pour vous faire connaître via le web.

Il faut faire un petit effort pour passer par-dessus le langage « vendeur » de son site web, mais son matériel est vraiment bon.

Vous pouvez en apprendre d'avantage en allant à cette page :

[www.1shoppingcart.com/app/adtrack.asp?AdID=118214](http://www.1shoppingcart.com/app/adtrack.asp?AdID=118214)

### **2- Le matériel de Christian Godefroy.**

Quel est le plus grand problème quand on veut vivre de notre passion?

On déteste vendre.

J'aime l'approche de Christian.

Plutôt que de vous vendre en personne, laissez une lettre ou un site web attirer les clients vers vous.

Vous pouvez en apprendre d'avantage en allant à cette page :

[www.1shoppingcart.com/app/adtrack.asp?AdID=118215](http://www.1shoppingcart.com/app/adtrack.asp?AdID=118215)



Comment enfin réussir à sortir vos enfants  
du lit le matin, ou vous-même !

Vous savez, se lever au bruit de l'alarme ou se faire réveiller (même par un être cher), n'est pas toujours plaisant ou efficace.

Cependant, les 5 premières minutes de notre journée vont souvent déterminer notre humeur ou « mood » pour le restant de la journée.

Si vous êtes un parent, vous savez que faire lever vos enfants peut être une mission impossible.

Voici donc une routine facile qui ne prend que quelques minutes. Les enfants l'adorent si vous la présentez comme un jeu.

Je vous invite à la faire encore étendu dans le lit, immédiatement en vous réveillant.

**1- Tirez vos lobes d'oreilles.** Tirez vos oreilles dans tous les sens. Vous pouvez aussi les « plier » en deux. Faites-le d'une façon qui est agréable pour vous. Vous stimulez ainsi plusieurs points d'acupuncture situés sur vos oreilles.

Faites cet exercice durant le jour, vous allez relâcher du stress accumulé dont vous n'aviez pas pris conscience.

**2- Étirez vos jambes et vos bras.** S'étirer stimule les circuits du plaisir. Toujours vous étirez quand vous êtes trop sérieux.

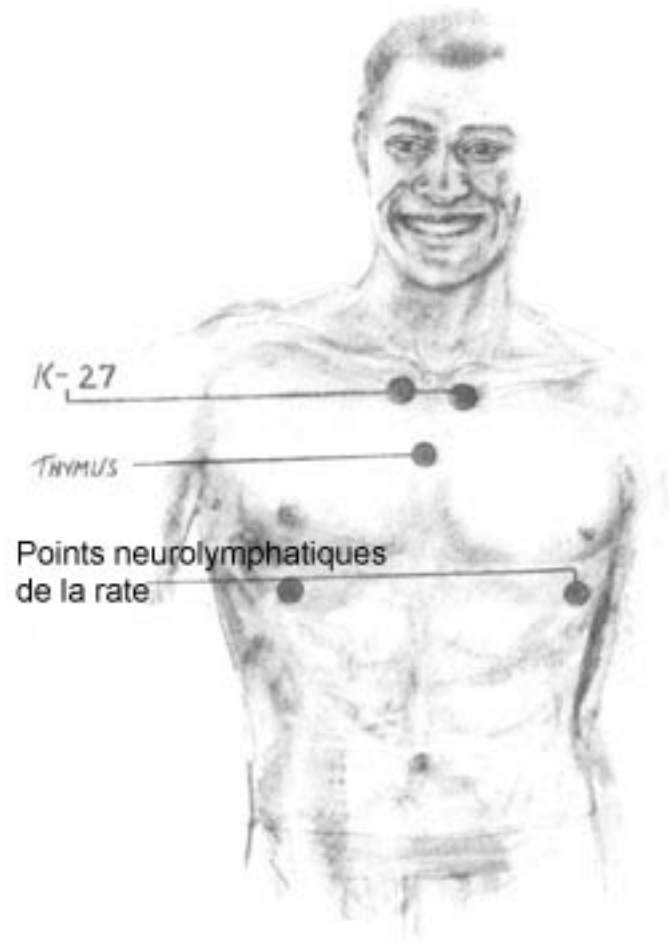
**3- Prenez 5 bonnes respirations.** Inspirez un temps, retenez un temps et expirez deux temps.

Exemple : j'inspire et je compte pendant 4 secondes, je retiens mon souffle pendant 4 secondes et j'expire pendant 8 secondes. Prenez de grandes respirations abdominales. Lorsque vous expirez, imaginez un ballon qui se vide complètement.

**4- Faites le « Trio Énergétique »**

C'est une partie de la routine de cinq minutes que j'enseigne dans mon tout nouveau cours d'introduction à la médecine énergétique.

(Pour bien voir les points, voir l'illustration ci-dessous :)



Frappez bien en ces emplacements (durant une vingtaine de secondes pour chaque point), mais ne soyez pas masochistes !

# En route vers le poids idéal

Voici une distinction intéressante que j'ai eue dernièrement.

Souvent, nos problèmes de poids surviennent après plusieurs années.

De trois à cinq livres de trop pendant quinze ans et POUF!

On se retrouve avec un mystérieux 75 livres de surpoids.

S'il a fallu 15-20 ans pour atteindre un tel poids, c'est un peu « extrême » de vouloir les perdre en 7 jours.

Mon truc est simple : donnez-vous le temps.

Perdez l'excédent de poids progressivement, doucement.

Comme, par exemple, en coupant un seul aliment « péché » par semaine ou par trois semaines.

Perdre 20 livres en 30 jours ça se fait. Mais c'est VRAIMENT chiant.

On associe de la douleur à perdre du poids et on lâche après 2 mois.

Et là c'est le phénomène du yo-yo qui commence.

Non.

J'aime l'idée de se donner plus de temps, mais d'avoir du plaisir en même temps.

Allez-y par petits pas.

Olivier

*Tous droits réservés 2004 Olivier Magnan.*





# QUELQUES TRUCS ETRANGES EN COMPLEMENT

(d'une autre provenance :)



## *Contre les cauchemars*

Procurez vous deux feuilles de menthe, du sel et un peu d'eau. Un soir de pleine lune, faites infuser le tout durant deux minutes, puis en regardant et en priant la lune, aspergez de quelques gouttes votre oreillet avant d'aller vous coucher.

## *Se protéger contre la malchance*

Prenez une bougie verte, un stylos rougeun fil vert de 7cm environ et une feuille de papier blanche. Allumez la bougie et notez les mots suivants sur la feuille :

*Je demande aux forces de Mercure  
Décarter toute malchance de mon  
chemin,  
Pour réussir dans mes entreprises.*

Enroulez la feuille et nous nouez-la avec le fil.  
Gardez-la sur vous pendant 7 jours.



## Pour protéger sa chambre

Musnissez-vous d'une bougie, d'encens de rose, de lait et de poivre noir. Allumez la bougie et faites brûler l'encens. Déposez quelques pincées de poivre dans les quatre coins de votre chambre, remuez trois fois le lait avant de le boire et reciter :

FEU, POIVRE ET ENCENS,  
PROTÈGE MA DEUMEURE POUR  
MILLES ANS,  
QU'IL EN SOIT AINSI..

## Voir ses vies futures

Un jeudi soir, réunissez de l'encens de jasmin et deux bougies blanches. En vous adressant à l'ange Mihael, allumez les trois ingrédients et dites :

*Je t'implore Mihael de m'accorder,  
Des rêves qui puissent préciser ce  
que me réserve l'avenir,  
afin de pouvoir sans frémir,  
Accomplir ma tâche ici-bas.  
Ainsi soit-il.*



Bonjour chez Do

