

HUMEURS chousues

Nous créons nos propres saisons intérieures. Parfois, nous sommes chaleureux, parfois nous sommes plus frileux. Ce qui se passe autour de nous peut nous influencer, nous déstabiliser et nous positionner en distorsion intérieure. En fait, notre mieux-être peut varier si nous accordons le droit aux éléments externes de troubler nos émotions.

Par DOMINIQUE PARADIS



Plusieurs personnes sont influencées par la température. La fluctuation de l'humeur pourrait même être comparée à celle des saisons. Différents états d'âme peuvent se comparer à l'automne, à l'hiver, au printemps et à l'été.

Les gens qui nous entourent peuvent influencer notre humeur et changer le cours de notre journée sur différents plans. La réalité est que, tout comme la température, nous ne pouvons décider de l'attitude des autres. Même si nous essayons de les faire rire ou sourire, certaines personnes entretiendront les nuages et n'empêcheront pas une tempête émotionnelle malgré ce que nous leur dirons. Nous avons le choix de nous laisser atteindre par l'attitude des autres, tout comme nous avons le choix de nous laisser atteindre par la température ou l'effet des saisons.

Les nouvelles fusent de partout en quantité astronomique pour nous rappeler les problèmes de tout un chacun, souvent sans que ça ait réellement de pertinence dans notre vie. C'est ce qu'on pourrait appeler « la pollution événementielle ». Ce trop-plein de nouvelles pollue notre esprit viendra influencer également notre cœur et donc notre état d'être. Comme toutes choses dans la vie, nous devons en prendre et en laisser, mais assurément ne pas accorder plus d'importance à ce qui ne le mérite pas. Aujourd'hui, il y a autant d'information que de désinformation. Se laisser chambouler par une nouvelle qui est fautive ou qui n'existe pas aura un impact inutile sur nos émotions.

CULTIVER SON BONHEUR INTÉRIEUR

Si nous laissons notre âme valser entre les mains de la grisaille de saison, de l'humeur colérique et négative des gens qui nous entourent, et de la pollution des nouvelles ou des événements, nous aurons de la difficulté à faire place au bonheur intérieur.

« Nous avons le choix de nous laisser atteindre par l'attitude des autres, tout comme nous avons le choix de nous laisser atteindre par la température ou l'effet des saisons. »

Assurément, cela sera possible si nous choisissons volontairement de cultiver la joie, le calme et la paix en accueillant ce qui nous entoure, tout en ne laissant rien piétiner notre jardin. Cela ne veut pas dire de se fermer au monde. C'est plutôt de choisir une attitude consciente et positive avec l'intention de vivre heureux sans se laisser contaminer par ce sur quoi nous n'avons aucun contrôle. Nous avons le pouvoir sur la façon dont nous réagirons à ce qui nous entoure, parce que nous décidons consciemment d'accueillir ce qui est tel qu'il est. Cette attitude aura comme résultat de nous protéger émotionnellement et de ne pas nous laisser imprégner d'ondes ne nous appartenant pas. C'est également vrai à l'inverse. Nous avons le pouvoir d'influencer l'humeur des gens autour de nous, de rayonner et d'être chaleureux comme une merveilleuse journée d'été, et ce, même si, à l'extérieur, il y a de la grisaille. En cultivant notre propre bonheur, nous pouvons voir rapidement l'impact favorable que nous pouvons avoir sur les autres. Il est temps de reprendre le pouvoir et de cesser de donner le droit aux cumulus qui nous entourent de cacher le soleil de nos vies.

L'IMPACT DES ÉMOTIONS

Nos émotions ont une influence notable sur notre vie, notre santé et notre état d'esprit. Se nourrir de joie et de bonheur contribue à une bonne santé physique et biochimique. L'ensemble de notre corps est influencé par ce que nous vibrons ou non. Il faut donc prendre conscience que nous nous « nourrissons » émotionnellement et que ces émotions ont un impact sur notre jardin intérieur, dont nous avons avantage à prendre soin si nous voulons que celui-ci puisse continuer de grandir et de fleurir. Il y aura toujours des mauvaises herbes, mais il revient à nous de prendre soin de libérer ce qui vient nuire à la fleuraison de notre cœur, pour mieux récolter chaque parcelle de bonheur.

Si nos émotions peuvent influencer la biochimie de notre corps ainsi que l'homéostasie de nos systèmes, il en est de même pour l'influence de notre biochimie sur nos émotions. L'intoxication provenant de l'extérieur influence la pollution de notre intérieur. Cette intoxication aura également un impact sur nos comportements, notre attitude et nos états d'être.

Il est donc important de désencombrer ce qui vient nuire intérieurement. Nous devons procéder à une détoxification émotionnelle et identifier ce qui brime notre droit à vivre le bonheur. Tant que nous n'aurons pas identifié ce qui nous « affecte », alors nous accepterons qu'on nous « infecte ». Rien ni personne n'est responsable autour de nous de ce que nous choisissons de laisser entrer dans notre cœur et notre esprit. Il y aura toujours de la pollution et de la distorsion autour de nous, et c'est normal. Toutefois, conscientiser le pouvoir que nous possédons de ne pas laisser l'extérieur intoxiquer nos vies permettra de mieux vivre et de prendre soin de notre santé globale. Par défaut, bien des systèmes de notre corps reprendront à ces choix ensoleillés vitaminés.

Plusieurs d'entre nous verront une amélioration sur leur système digestif, d'autres, sur le système nerveux, ce qui permettra d'améliorer leur sommeil ainsi que leur vitalité.

« Se nourrir de joie et de bonheur contribue à une bonne santé physique et biochimique. »

Certains verront un impact sur leur système urinaire, par exemple en voyant se réduire les infections ou les vaginites. D'autres auront moins de réactions cutanées réactives au stress oxydatif. Des changements sur le plan hormonal se manifesteront sans doute, puisque l'ensemble des systèmes est relié.

Les saisons changent, et ce qui nous entoure, aussi. Il y aura toujours des variations de température et d'humeur autour de nous. Il n'en tient qu'à nous de protéger notre jardin de vie, qui permet à notre santé, à notre cœur, à notre corps et à notre esprit de fleurir et de grandir en sagesse et en humanité. La vie est exceptionnelle si nous le voulons, et ce, bien au-delà de ce qui se passe autour de nous. Déterminez ce qui doit être libéré pour enfin vous permettre de mieux respirer votre vie!



Dominique Paradis

Entraîneur privé, naturopathe, phytothérapeute et coach de vie.

www.dominiqueparadis.com • info@dominiqueparadis.com • [f](#) coachdominiqueparadis • [i](#) coachparadis



BIOLISTIX
Formations en Santé Globale

Formation
Professionnelle de
Naturopathie • Phytothérapie • Holistique

Débutant le: 11 janvier 2021



Inscrivez-vous
dès maintenant!

Tél. : 418-998-9648
info@biolistix.com
www.biolistix.com



DOMINIQUE PARADIS
NATUROPATE • COACH • PHYD.