



SURMONTER NOTRE AUTOMNE

interview

Comment surmonter cette noirceur qui arrive avec l'automne? Pour plusieurs, elle atteint le moral et l'énergie de leur être. La lumière du soleil est obscurcie par le froid et l'humidité, qui font frissonner en cette saison. La chaleur à l'intérieur de nous est difficile à canaliser. Il est temps de bien s'emmitoufler.

Pour beaucoup de personnes, il n'y a pas qu'en cette saison que «l'automne» se manifeste; en effet, plusieurs entretiennent en permanence ces nuages gris à l'intérieur de leur âme. Cette sensation de ne pas réussir à se réchauffer, par différents bonheurs quotidiens, que tout reste terne, sans qu'il y ait de couleur dans leur vie, en atteint plus d'un. Si vous vous sentez concerné ou si vous connaissez des gens dans cette situation, voici quelques moyens de laisser des rayons de soleil traverser les nuages qui font de l'ombre à votre cœur et au leur.

« En premier lieu, il est important d'identifier ce qui rend votre état d'âme morose. Qu'est-ce qui fait que vos matins sont aussi lourds et sans soleil à l'intérieur de votre esprit? »

TROUVER LA SOURCE

Très souvent, on vient me voir en clinique pour me demander s'il existe une «pilule du bonheur». La question classique cachée derrière, c'est: «Qu'est-ce que tu pourrais me donner pour que je puisse aller mieux?» En premier lieu, il est important d'identifier ce qui rend votre état d'âme morose. Qu'est-ce qui fait que vos matins sont aussi lourds et sans soleil à l'intérieur de votre esprit? Qu'est-ce qui nuit à votre vie? La première façon d'alléger la vie, c'est de retirer ce qui est lourd et qui traîne depuis trop longtemps. L'objectif premier est de pouvoir se créer une hygiène de vie qui pourra faire en sorte qu'on se sente vivant à chaque instant. Pour ce faire, il est primordial de ne pas accorder plus d'importance à ce qui ne le mérite pas et, surtout, de focaliser sur ce qui est important.

Si vous êtes bien dans votre peau et que vous cultivez des semences de bonheur, la vie pourra fleurir dans votre jardin. Ce jardin est le vôtre, vous en êtes le jardinier, et votre famille, vos amis, vos collègues de travail, les gens qui vous entourent de près ou de loin en représentent les fleurs, les fruits, les légumes... Il est essentiel de prendre soin du jardinier si l'on veut entretenir ce qui grandit autour de lui. Assurément, la vie n'est pas parfaite. Comme vous le savez, si on délaisse notre jardin quelque temps, on y retrouve des mauvaises herbes. Que faire alors? Évidemment, on doit retirer ce qui nuit, soit enlever ces mauvaises herbes pour enfin y voir plus clair et permettre que, tout autour de nous, tout respire mieux.

« La vie n'est pas parfaite. Comme vous le savez, si on délaisse notre jardin quelque temps, on y retrouve des mauvaises herbes. »

« Vous devez évaluer ce qui vous convient et ne vous convient plus au quotidien et, **dans un processus progressif proactif, créer les changements qui feront en sorte que vous pourrez enfin optimiser votre vie.** »

ASSEZ, C'EST ASSEZ!

Ça commence donc par soi. Par un choix, une décision. Le bon moment, c'est maintenant. Ce n'est pas « à un moment donné » ou « quand je vais avoir le temps ». Si le moment est repoussé, c'est que vous n'êtes pas prêt ou pas assez malheureux encore pour vous prendre en main. Peut-être avez-vous peur du changement et des répercussions qui pourraient découler de cette prise de position... Néanmoins, personne d'autre que vous-même ne pourra décider d'agir ; il faut à tout prix éviter de « déposer » son bonheur dans les mains d'une autre personne. La personne la mieux placée pour décider ce qui lui convient dans la vie, c'est vous-même.

Tout ce qui nuit à notre vie ne pourra pas être retiré seulement en claquant des doigts. Cependant, dès que l'on prend la décision de faire du ménage pour trouver le bonheur qu'on mérite (parce qu'on est humain et qu'on respire), alors, on fait déjà un pas vers cette nouvelle vie qui, parce qu'on l'a choisie, plutôt que de nous faire nous sentir comme une victime, nous fera grandir. C'est par l'auto-responsabilisation que l'on réussit à faire des changements et non pas en reprenant les mêmes mauvaises habitudes ancrées depuis des années. Vous devez évaluer ce qui vous convient et ne vous convient plus au quotidien et, dans un processus progressif proactif, créer les changements qui feront en sorte que vous pourrez enfin optimiser votre vie.

10 RÈGLES pour surmonter votre « automne » intérieur

- 1. Levez-vous tôt et couchez-vous tôt.** Ne grincez pas en vous réveillant ; souriez et remerciez la vie pour cette nouvelle journée.
- 2. Au réveil, prenez trois grandes respirations et buvez un grand verre d'eau.**
- 3. Écrivez tout ce que vous avez à faire dans votre journée.** de l'activité la plus importante jusqu'aux détails. Cet exercice quotidien vous permettra de libérer votre esprit.
- 4. Maintenant que votre esprit est libre, méditez ou pratiquez un exercice de cohérence cardiaque.**
- 5. Ensuite, bougez!** Faites quelques minutes d'exercice, que vous ayez des appareils ou non. Faites des pompes, des redressements assis, allez courir ou marcher rapidement. La circulation sanguine vous donnera chaud et optimisera votre vitalité.
- 6. Prenez une douche ensuite :** c'est primordial ! C'est un moment pour tout laisser aller et pour poursuivre votre moment de bonheur, car vous prenez soin de vous.
- 7. Déjeunez!** Vous devez impérativement déjeuner. Votre déjeuner doit être accompagné d'un smoothie protéiné et de suppléments vitaminés. Vous en ressentirez les bienfaits en moins d'une semaine si vous utilisez des produits hautement biodisponibles. Si vous êtes du genre à ne pas manger le matin parce que vous avez des maux de cœur, c'est peut-être que vous devriez faire une détoxification appropriée pour vous.
- 8. Soyez d'humeur positive.** Oubliez la télé, trop souvent porteuse de mauvaises nouvelles, et agrémentez plutôt votre matinée par une belle musique et par une conversation légère et agréable avec les membres de votre famille.
- 9. Habillez-vous pour être fière de vous.** Soyez bien dans ce que vous portez pour vous sentir en confiance.
- 10. Remerciez de respirer la vie** et dites-vous impérativement que vous allez passer une magnifique journée, et ce, même si vous savez d'avance qu'il y aura des moments plus difficiles. Le seul fait de décider que la journée sera magnifique vous donnera une force intérieure et une confiance que vous pourrez cultiver dans votre jardin du bonheur, jour après jour. Ne laissez le droit à personne de vous rendre malheureux ou de prendre le pouvoir sur votre bonheur.

« Face aux événements et en présence de nouvelles personnes, gardez votre cœur ouvert et évitez de vous replier sur vous-même. »

PAR OÙ COMMENCER?

Les causes de cette noirceur peuvent être multiples, et vous seul connaissez ce qui ennuage votre cœur et les raisons pour lesquelles l'automne s'est installé depuis si longtemps au fond de vous. Qu'il s'agisse de votre relation avec le travail, de votre relation amoureuse, de vos relations d'affaires, d'un surplus de factures à payer, de problèmes financiers ou d'un environnement de vie qui ne vous convient plus... vous devez, graduellement mais activement, créer les changements qui vous feront apprécier la vie.

Et si nous faisons un petit exercice ? Dressons d'abord trois colonnes sur une feuille. La première servira à lister ce que « je veux » dans ma vie, la seconde, ce que « je ne veux plus » et finalement, la troisième, ce que « j'ai », afin de prendre conscience de la chance que j'ai d'avoir ce que j'ai. Voilà une belle façon d'avoir de la gratitude envers la vie, de la remercier de ce que je possède — enfants, santé, nourriture, eau potable —, tous des éléments qu'il nous semble normal de « posséder », mais qui, en réalité, ne nous sont pas nécessairement dus.

Je vous propose de commencer par ce que vous ne voulez plus. Très souvent, ça nous permet de mieux déterminer ce que l'on veut et ensuite ce que l'on a. Pour faire l'exercice, il est conseillé de porter son attention sur le moment présent. Néanmoins, n'oubliez pas que votre présent est le résultat de ce qui est passé et, assurément, que vos décisions au moment présent détermineront votre futur. À la base de votre processus de changement, vos repères resteront ces trois colonnes.

Donc, plus vous attendez, plus vous perdez du temps de vie, et ce temps de vie constitue la plus grande richesse que l'être humain possède. Nous sommes tous nés pour l'extraordinaire, pour ce qui est exceptionnel. Personne n'a le droit de vous diminuer ou de vous limiter. Si vous désirez que votre jardin déborde de vie, alors le soleil doit atteindre votre cœur et votre âme. Les nuages doivent se dissiper par de meilleurs choix et, enfin, vous pourrez respirer et ressentir la chaleur de la vie. L'automne est une saison et ne doit pas devenir un état d'être.



Dominique Paradis
Entraîneur privé, naturopathe,
phytothérapeute et coach de vie
www.dominiqueparadis.com
info@dominiqueparadis.com
[coachdominiqueparadis](https://www.facebook.com/coachdominiqueparadis) • [coachparadis](https://www.instagram.com/coachparadis)

Référence
Je propose d'ailleurs cet exercice lors de ma journée séminaire *Ouvre ton cœur pour respirer ta vie*. Pour obtenir plus de détails, visitez mon site, dans la section Formations et conférences.

Salon mieux être 03 et 04 novembre 2018

Venez rencontrer Dominique Paradis à son kiosque et assistez à sa conférence *Ces aliments qui influencent nos émotions*.

OUVRE TON
COEUR

POUR

RESPIRER TA VIE

**DOMINIQUE
PARADIS**

COACH.ND.PHYD.
Coach, Naturopathe et Formateur

**WEBCONFÉRENCE
Gratuite**

Samedi 6 octobre à 10:00
Samedi 20 octobre à 10:00



SANTÉ + COEUR + CORPS + ESPRIT

[f](https://www.facebook.com/coachdominiqueparadis) • [Instagram](https://www.instagram.com/coachparadis) • [in](https://www.linkedin.com/company/coachparadis) • [YouTube](https://www.youtube.com/channel/UC...) • [Pinterest](https://www.pinterest.com/coachparadis)

Inscription : www.dominiqueparadis.com