

LA RELAXATION AU QUOTIDIEN

Où en êtes-vous ?

Avant de mettre en place vos séances, il est bon d'analyser régulièrement sa vie quotidienne et voir ce qui est en correspondance avec l'idée d'une vie équilibrée et ce qui ne l'aide pas.

Bien sûr, nous pourrions parler du stress pendant des heures. Sachez que certains stress sont difficilement évitables (vous travaillez au bureau sur ordinateur, vous êtes régulièrement en contact avec des gens hypernerveux...). D'autre part, il y a le stress sur lequel vous pouvez agir, que vous mutez en énergie de construction (je change d'habitude alimentaire, je communique plus directement, je décide de m'accorder un temps rien que pour moi...). Selon ce principe,

aidez-vous de ce petit questionnaire chaque mois pour dresser un bilan de votre situation. Ne vous jugez pas, essayez en fonction de cela d'établir un fil conducteur que vous suivrez autant que vous le pourrez. Soyez simplement sincère. Quand vous n'arrivez pas à dépasser certaines limites, laissez reposer, mais sans abandonner votre vue à long terme. Toujours à long terme, pas de défis, de rapidité, d'exclusivité mentale de réussite... Pas de stress supplémentaire !

J'en suis là

Mettez par écrit ces réponses, laissez ces messages intimes se délier par l'écriture. Ne mentalisez pas, répondez le plus spontanément possible, comme un journal intime sur lequel vous lâchez vos ressentis.

- D'abord, quel est votre niveau d'irritabilité : petit, moyen, grand ?
- Avez-vous l'impression d'assumer profondément qui vous êtes, au niveau intime, familial, professionnel ? Soyez sincère sans vous juger.
- Vous sentez-vous apte à consentir des efforts pour aller vers l'autre ?
- Vous sentez-vous prêt à déléguer, à faire confiance ?
- Vous emportez-vous facilement ?

- Quelle est la qualité de votre sommeil ?
- Vous sentez-vous tolérant ou intolérant dans votre famille ?
- Votre alimentation est-elle équilibrée ?
- Dressez la liste des excitants que vous prenez habituellement (y compris le tabac, l'alcool, le café ou le thé...).
- Pourriez-vous définir ce qui doit changer en vous, chez les autres, dans votre famille, dans la société ?
- Si vous vous projetez dans l'avenir, comment vous voyez-vous ?
- Quelle partie profonde chez vous aimeriez-vous partager avec votre famille ?
- Avez-vous l'impression de vous combattre vous-même (votre propre nature) ?
- Avez-vous l'impression d'être combattu par les autres ?
- Quels efforts seriez-vous prêts à consentir pour améliorer votre vie quotidienne ?
- Pouvez-vous dire ce que vous ressentez de très positif chez vous ? Pensez-vous bien le communiquer aux autres ?

La mutation volontaire

Chaque mois ou semaine, prenez quelques minutes pour comparer et réfléchir à la façon d'améliorer ces résultats. Proposez ce bilan à vos proches familiaux, nous verrons plus loin comment verbaliser en famille ces réponses.

Les différents stress

Le stress chronique est celui que vous pouvez vivre quotidiennement sur le long terme, travail trop prenant, situation familiale ou financière difficile... Le stress positif sera ici la volonté quotidienne de s'en sortir, de se donner les moyens de changer ou d'améliorer la situation sur le long terme, donc de mettre en place et d'entretenir une vision positive à long terme... Le stress aigu est une période courte (par exemple une heure) pendant laquelle vous n'assumez plus, la pression que vous subissez n'est pas gérable dans l'instant... Le stress positif consiste à utiliser cette agression comme une force de mutation, afin de répondre immédiatement. Le stress aigu répété vient des événements récurrents qui plusieurs fois dans la journée vous mettent en état d'urgence, compétitivité de réussite, accompagnement des situations à risque (par exemple personnes malades...). Le stress positif sera d'être aussi au top au niveau capital énergétique personnel tous les jours !

LA RELAXATION POUR BÉBÉ : LE MASSAGE

Le massage des mains

Bébé se construit aussi dans le sommeil et la détente !

Le massage de bébé, son éveil au son et à la musique, les étirements doux de type yoga aident bébé dans sa croissance.

Commençons par le toucher avec le massage.

Ayez toujours les mains bien chaudes et utilisez une huile spéciale bébé sans parabènes ou une simple huile végétale.

Quelques conseils indispensables

- Ne surchauffez pas la pièce, vous pouvez par contre couvrir les parties qui ne sont pas massées.
- Ne massez pas bébé en cas de fièvre.
- Ne massez pas le crâne avant l'âge d'un an et surtout pas au niveau de la fontanelle !
- Attendez que le nombril soit bien cicatrisé avant de masser le ventre.
- Ayez les ongles bien coupés ! Parlez toujours avec bébé quand vous le massez et prévenez-le de ce que vous allez entreprendre.
- Soyez à l'écoute de bébé, ses regards, ses petits pieds qui en demandent encore, une mauvaise digestion quand vous massez le ventre... bébé parle beaucoup avec son corps, alors écoutez-le et parlez-lui aussi avec vos mains...

Nous allons vous donner en même temps que chaque partie massée une idée de bien-être associée.

Rappelez-vous que ce qui est bon pour bébé est bon pour vous, donc faites circuler ce type de massage entre grands et enfants ! Dans les premières semaines, les mains de bébé sont comme des fleurs encore fermées. Vous allez lentement ouvrir chaque doigt, un peu tous les jours.

Pour cela, vous prendrez le plat de votre pouce et vous allez partir du centre de la paume de bébé pour aller très lentement déplier chaque doigt, en allant jour après jour jusqu'à l'extrémité de chaque doigt. Ensuite, vous allez étirer un peu chaque doigt, délicatement.



Maintenant, vous prenez la paume de bébé dans votre paume et avec votre pouce, sur le dos de la main de bébé, vous allez simplement décrire des allers retours en appuyant simplement sur la peau de la ligne du poignet jusqu'au bout de chaque doigt. Tapotez en rigolant sur l'extrémité de chaque doigt des deux mains de bébé.

