

Table des matières



REMERCIEMENTS	11
NOTE DE L'AUTEURE	13
COMMENT UTILISER CE GUIDE	15
À QUI S'ADRESSE CE LIVRE	17
INTRODUCTION	19
<i>Première partie : Énergie et Polarité</i>	23
CHAPITRE 1 : RAPPEL SUR L'ÉNERGIE ET LA POLARITÉ	25
ÉNERGIE	25
<i>Figure 1 : Force centrifuge et force centripète</i>	26
<i>Lien à la Source créatrice, grand secret de la Vie</i>	27
<i>Figure 2 : Notre lien avec l'énergie non polarisée (ENP)</i>	28
THÉRAPIE DE LA POLARITÉ	29
<i>Approche énergétique et holistique</i>	29
<i>Tout est interconnecté</i>	30
BIENFAITS DE LA POLARITÉ	31
COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE DE POLARITÉ	33
UTILISATION DE L'AUTOPOLARITÉ	33
<i>Autopolarité et autres interventions cliniques</i>	34
APPLICATION DE L'AUTOPOLARITÉ	34

<i>Deuxième partie : Sur la Voie du bien-être</i>	37
SUR LA VOIE DU BIEN-ÊTRE	39
CHAPITRE 2 : RESPIRER, SE NOURRIR ET AIMER	41
RESPIRER	42
RESPIRATION CONSCIENTE.....	43
RESPIRATION ET ÉNERGIE.....	43
EXERCICES DE RESPIRATION.....	44
<i>Exercice 1 : Écoute de ma respiration</i>	45
<i>Exercice 2 : Respiration complète en trois temps</i>	45
<i>Exercice 3 : Respiration et marche synchronisée</i>	46
<i>Respirer « par le cœur »</i>	46
<i>Exercice 4 : Respirer par le cœur</i>	46
<i>Respiration de la cohérence cardiaque</i>	48
<i>Exercice 5 : Respiration pour obtenir une cohérence cardiaque</i>	49
<i>Exercice 6 : Exercices de respiration utilisés sur une semaine</i>	49
SE NOURRIR	50
POLARITÉ ET ALIMENTS	50
ALIMENTATION SAIN ET VIVANTE	52
<i>Alimentation, un dossier complexe</i>	52
<i>Urgent ! Choisir ses aliments</i>	53
<i>Que faire, comment faire ?</i>	53
<i>Lire les étiquettes</i>	54
<i>Stress alimentaire et santé</i>	54
<i>Guide pour une alimentation saine et vivante</i>	55
<i>Regard de vue plus large</i>	56
AIMER, S'AIMER ET AIMER LA VIE	57
AIMER ET S'AIMER.....	57
<i>Choisir</i>	58
AIMER LA VIE ET AIMER LA VIE DANS L'AUTRE	58
<i>Conscience de la Vie</i>	59
<i>Le Joyau</i>	59

Table des matières

CHAPITRE 3: EXERCICES ÉNERGÉTIQUES DE POLARITÉ.....	61
QUAND ET COMMENT LES PRATIQUER ?.....	62
GRANDES ARTICULATIONS.....	63
Consignes	63
Exercice 7: Grandes articulations.....	63
Exercice 8: Position d'accroupissement.....	65

Troisième partie : **Stress : insomnie, fatigue et anxiété**67

CHAPITRE 4: MÉCANISMES DU STRESS SUR LA SANTÉ	69
SOURCES DE STRESS	70
RÉPONSES AUX STRESS.....	71
TYPES DE STRESS	71
Stress positifs.....	71
Stress négatifs.....	72
MÉCANISME PHYSIOLOGIQUE RELIÉ AUX STRESS NORMAUX DE LA VIE	72
Figure 3: Lien entre le mental, l'émotionnel et le physique	72
Cascade hormonale	73
Figure 4: Trois systèmes concernés dans le stress.....	73
Réactions en chaîne	74
Mauvaise nouvelle: illustration de la cascade hormonale	74
Si le stress devient chronique.....	75
Effets du cortisol	76
Quel est mon niveau de stress?.....	77
Exercice 1: Urgent ! Évaluation de ses stress	78
Réponse énergétique et stress.....	78
SORTIR DU LABYRINTHE.....	79
1. Reconnaître la situation.....	79
2. Reconnaître les sources de ses stress	79
3. Déterminer sa possibilité d'emprise sur le stress	80
4. Parler.....	80
5. Oser regarder	81

6. <i>Faire des choix</i>	81
7. <i>Passer à l'action</i>	82
<i>Figure 5 – Stress : sortir du labyrinthe</i>	82
CHAPITRE 5 : INSOMNIE • FATIGUE • ANXIÉTÉ	85
<i>Figure 6 : La roue insomnie, fatigue, anxiété</i>	86
IMPACT DES STRESS CONTINUS	86
ACCORD ENTRE LA TÊTE ET LE CŒUR	87
CHAPITRE 6 : INSOMNIE	89
MÉCANISME DU SOMMEIL	89
ÉTAPES DU SOMMEIL	90
TROUBLE DU SOMMEIL : INSOMNIE	92
<i>Causes</i>	92
<i>Éléments reliés à l'insomnie</i>	93
<i>Conséquences</i>	93
SORTIR DU LABYRINTHE	93
<i>Tenir un journal de bord</i>	93
<i>Faire son évaluation et son suivi</i>	94
<i>Exercice 2 : Évaluation de mon sommeil actuel</i>	94
<i>Exercice 3 : Grille de suivi sur la qualité de mon sommeil</i>	95
<i>Hygiène du sommeil</i>	96
PROTOCOLES DE POLARITÉ POUR L'INSOMNIE	98
CONSIGNES	98
AUTOPOLARITÉ 1 : POUR FACILITER LE SOMMEIL	98
AUTOPOLARITÉ 2 : POUR FACILITER LE SOMMEIL	99
<i>Exercice 4 : Protocoles de Polarité utilisés sur une semaine pour le sommeil</i> ...	101
CHAPITRE 7 : FATIGUE	103
<i>Figure 7 : Fatigue : énergie déficiente dans son mouvement de force centripète</i>	104
TYPES DE FATIGUE	105
<i>Fatigue aiguë</i>	105
<i>Fatigue chronique</i>	105
<i>Causes</i>	106

Table des matières

SORTIR DU LABYRINTHE	106
<i>Tenir un journal de bord</i>	107
<i>Exercice 5: Évaluation de ma sensation de fatigue de 0 à 10</i>	108
<i>Exercice 6: Grille de suivi pour retrouver ma vitalité</i>	109
<i>Hygiène pour une bonne vitalité</i>	110
PROTOCOLES DE POLARITÉ POUR LA FATIGUE	112
CONSIGNES.....	112
POLARITÉ DE L'ÉTOILE POUR LA FATIGUE	112
AUTOPOLARITÉ 3: ÉTOILE À CINQ BRANCHES	113
AUTOPOLARITÉ 4: ÉTOILE À SIX BRANCHES	114
AUTOPOLARITÉ 5: TRIADE DU FEU	115
<i>Exercice 7: Protocoles de Polarité utilisés sur une semaine pour la fatigue</i>	116
CHAPITRE 8: ANXIÉTÉ	117
QUAND L'ANXIÉTÉ DEVIENT CHRONIQUE OU GÉNÉRALISÉE	118
<i>Impact de l'anxiété chronique</i>	118
<i>Causes</i>	119
ANXIÉTÉ SITUATIONNELLE	119
SORTIR DU LABYRINTHE.....	120
<i>Tenir un journal de bord</i>	120
<i>Exercice 8: Mes qualités et leur expression</i>	120
<i>Évaluer son anxiété</i>	121
<i>Exercice 9: Évaluation de mon anxiété de 0 à 10</i>	122
<i>Exercice 10: Événements quotidiens générant de l'anxiété</i>	123
<i>Exercice 11: Grille de suivi quotidien pour mon bien-être</i>	124
<i>Respirer</i>	124
PROTOCOLES DE POLARITÉ POUR L'ANXIÉTÉ	125
CONSIGNES.....	125
RÉSONANCE CARDIAQUE COMPLÈTE ET ABRÉGÉE	126
AUTOPOLARITÉ 6: RÉSONANCE CARDIAQUE COMPLÈTE	126
AUTOPOLARITÉ 7: RÉSONANCE CARDIAQUE ABRÉGÉE	128
AUTOPOLARITÉ 8: TRIADE DE L'EAU	129
<i>Exercice 12: Protocoles de Polarité utilisés sur une semaine pour l'anxiété</i> ...	130

CHAPITRE 9: SYNTHÈSE DES PROTOCOLES DE POLARITÉ.....	131
TABLEAU 1 – SYNTHÈSE DES PROTOCOLES DE POLARITÉ ET DES INDICATIONS	132
CONCLUSION	133
Liste des exercices	135
DEUXIÈME PARTIE – SUR LA VOIE DU BIEN-ÊTRE.....	135
TROISIÈME PARTIE – STRESS: INSOMNIE, FATIGUE ET ANXIÉTÉ.....	136
Liste des figures et du tableau.....	137
Liste des photographies.....	139
INDEX	141
BIBLIOGRAPHIE.....	145
Pour rejoindre l’auteur.....	151