

DEVENIR CONSCIENT #1 ETRE CONSCIENT DE LA RELATION A LA NOURRITURE

En ces temps bien troublés, Il y a une chose dont nous avons grandement besoin, c'est de devenir plus conscient.

Qu'est-ce que ça veut dire ?

Devenir plus conscient c'est à la fois prendre de la hauteur, être attentif à ce qui se déroule au moment présent, et faire appel à notre sagesse intérieure.

Être conscient c'est élever notre personne, notre être, notre vie. C'est nous permettre de vivre à un autre niveau. C'est entrer dans la confiance, dans la sérénité, dans plus de VIE, tout simplement.

Aujourd'hui je vous propose un exemple concret : être conscient de la relation à la nourriture

Quand vous prenez vos repas, si vous n'êtes pas conscient, vous subissez votre nourriture, vous mangez, vous ingurgitez sans prendre le plaisir conscient de ce que vous avalez, ou vous subissez des élans d'envie : sucre, frites, chocolat.

A la limite, vous vous dites que c'est bon ou pas et mais c'est tout.

Vous subissez sans vous poser de questions, par habitude. C'est l'heure du repas, alors faim ou pas faim, on mange. Puis vous ressentez un ventre plein, un contentement enfantin et sécurisant de celui qui a mis du carburant dans sa machine, et puis voilà!

Si vous mettez de la conscience là-dedans, vous êtes plus attentif à ce que vous mangez, plus réceptif à ce que cela vous fait, plus fin dans votre façon d'accueillir cette nourriture. Vous posez un regard de gratitude sur ces cadeaux de la nature, sur les personnes qui ont semé, récolté, cuisiné. Vous honorez la nature et la vie. Vous êtes attentif à vos véritables besoins. Lorsque vous avez une envie soudaine, mangez avec plaisir en conscience sans culpabilité, soit vous vous tournez en conscience vers autre chose car vous savez à quoi votre envie soudaine correspond.

La conscience vous amène la connaissance de ce qui est bon pour vous. Par respect pour votre corps et pour vous-même, ne mangez plus n'importe quoi... Ne subissez plus les schémas habituels alimentaires. En étant conscient, vous absorbez mieux les nutriments de votre nourriture, vous goûtez, vous êtes émerveillé, vous remerciez, vous êtes nourri dans votre cœur. Vous comprenez que la nourriture est bien plus qu'un nutriment, qu'elle vous nourrit corps et âme.

Dans les quatre prochaines semaines la chronique psy de votre radio Souvenirs FM continuera d'étudier comment devenir plus conscient de la vie, de votre vie.

La vie est précieuse, ménagez votre corps tout en conservant les gestes barrière.