MA METAMORPHOSE

2024

CONSEILS POUR BIEN S'OCCUPER DE SOI

FABIANA LIEVRE E SEBASTIEN LIEVRE

MA METAMORPHOSE !

CONSEILS POUR BIEN COMMENCER VOTRE ANNÉE !

Fabiana Lievre e Sebastien Lievre

Tous droits résrvés 2023

Les auteurs

Fabiana Lièvre est une thérapeute intégrative axée sur le changement de mode de vie par la nutrition et des pratiques naturelles, mentales et physiques.
Sébastien Lièvre est un naturopathe spécialisé dans les pratiques du jeûne prolongé et intermittent, du Human Design et de thérapeutique taoiste.
.
Partisans d'une vie simple et aussi saine que possible, tous deux souhaitent partager leurs connaissances afin que davantage de personnes puissent avoir la liberté et l'autonomie de prendre soin de leur vie, faisant ainsi de meilleurs choix individuellement.

Ils écrivent des livres et des ebook, des retraites et des cours en ligne combinant pratiques intégratives, jeûne et mentalité dans le but de diffuser des informations sur la santé de manière intégrale.

Vous pouvez en apprendre davantage sur leur travail sur les réseaux sociaux et les sites Web.

@fabianalievre - fabianalievre.com.br
@sebastienlievrebr - sebastienlievre.com.br

Index

Metamorphose	05
Votre corps	06
Votre mental	08
Vos émotions	09
Votre plan de vie	10

Métamorphose !

Nous avons l'habitude de planifier les choses : des rénovations, des voyages, des achats et de nombreuses activités.
Nous vivons en nous concentrant sur les responsabilités, les factures, les obligations, en offrant le meilleur aux autres et nous finissons par oublier de prêter attention, de planifier et de donner le meilleur à l'élément le plus important de tous : nous-mêmes !

Vous ne pouvez pas donner ce que vous n'avez pas.
Regardez vos petites victoires et réalisations, cela vous donnera de l'élan et du courage pour opérer les changements nécessaires dans votre quotidien. Le secret réside dans de petits changements constants chaque jour, valorisez vous et vos efforts !

Projetez-vous avec de l'énergie, avec des réalisations, recherchez les connaissances nécessaires pour avoir une vie plus saine.

Notre proposition est qu'en ce début d'année, vous fassiez le point sur 2023 et que vous planifiiez vous-même 2024.

Regardez votre trajectoire avec affection et valeur, vos besoins comme nécessaires aujourd'hui et non comme quelque chose qui reste pour plus tard.
Observez votre physique, votre esprit, vos émotions.

Quels sont les points d'amélioration ?
Quelle est la meilleure façon de les réaliser ?
Quelles ressources internes et externes souhaitez-vous développer cette année ?
Quels défis proposerez-vous ?
Quels plaisirs allez vous prendre ?

Métamorphose !

Comprenez que la santé et le bien-être vont bien au-delà de votre alimentation.
Nous nous nourrissons par tous nos sens, par nos relations, par notre relation à nous même.

Bien vivre, c'est trouver l'harmonie avec soi et avec les autres. Vivez de manière plus naturelle et durable, en trouvant un équilibre entre vous-même, les autres et l'environnement.

Parlons donc de votre corps, de votre esprit et de vos émotions, tout est lié et l'un affecte directement l'autre.

Commençons par la partie où vous avez une certaine gestion, c'est-à-dire vous-même.

Vous méritez toute l'attention, les soins et l'investissement que vous accordez à tous ceux que vous aimez.

Regardez-vous et traitez-vous comme vous aimeriez que les autres le fassent.

Tombez amoureux de vous-même et sachez que tout a son chemin et que tout peut s'améliorer, même vous !
Pour ce faire, vous avez simplement besoin de nouvelles astuces, de connaissances, d'engagement, d'organisation et d'amour. L'amour de soi, pour votre bien-être.

Ainsi, en étant bien avec vous même vous donnerez le meilleur à ceux qui vous entoure également.

Certaines choses que vous seul pouvez faire vous-même.
Prendre soin de vous.

Votre corps

Votre corps est votre principal moyen de réaliser tous les rêves qui existent. Un corps fort et volontaire peut tout faire.
Quand on manque de santé, les choses se compliquent, la vie est limitée, les problèmes se multiplient.

Sans un corps sain, vous ne pouvez même pas prendre soin des personnes que vous aimez. Prendre soin de soi est une façon de démontrer son amour et son engagement dans ses relations.

Je vous laisse avec des questions :

Quel est votre état de santé en ce moment ?
Comment se déroulent vos examens et suivis médicaux ?
Quels problèmes pouvez-vous résoudre en changeant vos habitudes et votre mode de vie ?
Dans quelle mesure avez-vous été bon envers vous-même ?
Dans quelle mesure cela vous a-t-il créé des problèmes ?
Comment se passe votre rapport à votre corps ?

Les mauvais choix alimentaires, lorsqu'ils deviennent des habitudes, influencent toute votre vie. Le fonctionnement de votre corps, de votre mental et de vos émotions est compromis et peut générer des symptômes qui nuiront à votre qualité de vie.

Avez-vous utilisé la nourriture comme une soupape de sécurité et comme seule source de plaisir ?

Nous vous laissons quelques conseils à mettre en œuvre dans votre vie d'aujourd'hui et qui ne coûtent absolument rien. Persistez, les bénéfices seront une pleine santé.

Avoir un passe-temps. Oui, ayez quelque chose sur lequel vous pouvez exprimer votre énergie créatrice et votre plaisir en plus de manger.

Sortez de la monotonie alimentaire. Il ne faut pas manger la même chose pendant des années, tous les jours.

Supprimez de votre vie les produits ultra-transformés, mangez uniquement les aliments naturels riches en nutriments que la nature nous offre.
Concentrez-vous sur les fruits, les légumes, les céréales complètes, la viande et les œufs.
Aliments frais avec le moins de transformation possible

Votre corps

Nous vivons une période très particulière de la civilisation.
Nous ne sommes plus responsables de la culture de nos aliments, nous déléguons le soin de la terre et des cultures à des tiers.

Ces tiers ont l'intention d'une plus grande rentabilité et, par conséquent, la qualité de ce qui est produit et vendu est extrêmement remise en question.

Les aliments industriels dominent notre alimentation moderne et sont dépourvus de nutriments, riches en composés qui nous rendent malade au quotidien. Environ 70 % des maladies actuelles sont causées par des aliments trop transformés.

La principale solution est de revenir à la simplicité dans l'alimentation. consommer un minimum d'aliments transformés et privilégier les aliments naturels les plus proches de la terre et, lorsque cela est possible, de qualité biologique.

Bien manger, c'est avoir du respect pour soi, mais aussi pour la vie, la terre et ceux qui nous nourrissent.
Retirez ou limitez les biscuits, le pain, les gâteaux, les sucreries, les glaces, l'alcool, les boissons gazeuses, les jus de fruits en boîte, les aliments surgelés et tout ce qui est transformé.

Apprenez à préparer vos friandises et desserts de manière naturelle et mangez dans certaines limites, en faisant attention aux effets de chaque chose sur votre corps, la nourriture est censée vous nourrir et non vous rendre malade.

Apprendre à regarder la nourriture et savoir ce qu'elle fait à votre corps après son passage sur votre langue est essentiel, vous ne pouvez pas tout accepter, vous avez besoin et pouvez être sélectif. Cette pensée affectera votre vie en général.

Votre corps

Rétablir une bonne communication avec votre corps est essentiel pour votre santé physique, mentale et émotionnelle.

Apprendre et pratiquer le jeûne dans votre vie quotidienne améliorera votre santé, notamment en réduisant l'inflammation, qui est à la base de plusieurs maladies modernes. Vous pouvez commencer par la pratique du jeûne intermittent naturel et quotidien, donnant à votre corps le temps de se reposer et de bien faire son travail.

Un jeûne prolongé de 7 jours par an vous apportera plus de santé et de clarté mentale, mais n'y pensez qu'avec connaissance et conseils et après avoir modifié vos habitudes alimentaires.

Pratiquer des activités physiques est essentiel pour une bonne santé en général.
Garder votre corps fort et fonctionnel est la base de la liberté et de l'autonomie tout au long de votre vie.
Commencez même si vous ne le souhaitez pas, les bénéfices obtenus par la suite vous feront changer d'avis.

Dansez ! La danse est un excellent moyen de ressentir à nouveau son corps et d'améliorer la communication avec lui.

Et enfin : écoutez-vous ! Vous avez des instincts et une sagesse qui vous alertent à tout moment sur le résultat de vos choix, ne vous ignorez pas, écoutez ce que votre corps montre physiquement et prenez-en bien soin.

Votre mental

Se concentrer sur les peurs et les difficultés vous fera inévitablement fonctionner en mode survie et anxiété, générant un stress constant et cela vous enlèvera toute votre énergie pour créer et vous voir dans des situations plus prospères et plus saines.

La vie ne peut pas se concentrer sur la fin mais sur le processus, le chemin que vous parcourez le long de la chronologie est la chose la plus importante, c'est votre vie !

Il n'y a pas de ligne d'arrivée, seulement la fin et là nous cessons d'exister. Ne paniquez pas et ne vous laissez pas emporter par les difficultés, voyez la vie avec curiosité, laissez-la agir et parfois, le simple fait d'observer ce qu'elle veut dire sera la meilleure action.

La vie est censée être légère, fluide, un parc d'attractions et vous méritez d'en ressentir la majeure partie.

Si quelque chose ne vous aide pas, supprimez-le de votre vie.
N'exigez pas des autres, ne vivez pas pour plaire, n'attendez pas de reconnaissance extérieure.

Trouvez un lieu intérieur d'accueil, de soin et d'acceptation de vous-même, de votre histoire et de votre trajectoire de vie en tenant compte de votre valeur.

Vous existez et devez vivre selon vos propres rêves, croyances et valeurs.
Exister, remettre en question tout ce que tu fais : « parce que c'est comme ça », « parce que tout le monde le fait » « parce que c'est comme ça que j'ai appris »

Votre vie vous concerne, veillez à vivre comme vous le croyez afin de vous éloigner des structures avec lesquelles vous n'êtes pas d'accord.

Vous êtes libre d'être qui vous devriez être.
Soyez reconnaissant et sachez retirer de vous ce qui ne vous appartient pas ou n'a pas de sens.

Mettez à jour votre scénario de vie et commencez à agir comme vous préférez.
Concentrez-vous sur ce qui est bon !

Votre mental

La vie est un jeu de dualité : jour/nuit, homme/femme, chaud/froid, et dans notre esprit c'est la même chose.
Il y a deux positions en nous : celle de l'ego dans la souffrance et l'emprisonnement et celle de l'ego dans la joie et l'ouverture.
Ce n'est ni bon ni mauvais, jugeriez-vous le jour et la nuit comme étant bons et mauvais ?

Les deux existent et créeront nos vies de toutes leurs couleurs.
Il en va de même pour le moi/prison ou le moi/libre.
Bien sûr, tout le monde aimerait vivre dans l'ego/libre, mais n'est-ce pas déjà rejeter une partie de la vie ?

Dieu ou toute force créatrice, a créé la dualité, et elle doit être expérimentée et expérimentée ici parmi d'autres.
Ne cherchons pas à échapper à quoi que ce soit, ce serait nous emprisonner un peu plus.

Cependant, nous pouvons désormais réfléchir sur le jeu que nous vivons, réfléchir sans rejeter, c'est déjà réintégrer le bien et le mal comme UN.
Une simple compréhension de nos mécanismes nous fait sortir de la caverne de Platon, une caverne où nous vivons enfermés, regardant des projections mentales liées à nos peurs et que nous prenons pour réalité !

Mais ce n'est qu'une partie de la vérité, la partie que votre ego emprisonné vous permet de voir.
Alors sortez de la grotte, allez voir le monde tel qu'il est dans le jeu des deux forces du bien et du mal, en jouant dans une danse permanente.

Observez comment lorsque vous refusez une partie de la vie, vous entrez plus profondément dans la grotte, comment lorsque vous désirez ardemment une chose, vous refusez la partie opposée, et c'est une histoire sans fin !

Vous ne pourrez sortir de la spirale ego/prison qu'en vous ouvrant au monde et à son fonctionnement, parfois juste et parfois injuste, et alors le monde s'ouvrira à vous d'une autre manière, venant guérir et équilibrer vos sentiments. ... d'anciens traumatismes sans intervention de votre esprit.

L'ignorance est l'un des poisons de notre prison, alors cherchez à connaître, apprenez à connaître la vie de manière simple et vous verrez qu'elle vous guidera vers des points d'équilibre, c'est le jeu de la vie !
Et c'est merveilleux !

Vos émotions

Légèreté, curiosité, détachement des résultats et concentration sur le plaisir des processus. C'est peut-être l'une des meilleures façons de vivre une bonne expérience dans la vie.

Nourrir la douleur, les traumatismes et les difficultés est une façon de jeter les meilleures choses de la vie.

De mauvaises choses arrivent à tout le monde tout le temps, l'attachement que vous avez à leur égard et votre idée de la justice sont les choses qui vous feront rester immobiles dans le temps en regardant le passé. Et laisser passer les bonnes opportunités.
Les seules certitudes que vous pouvez avoir sont vos engagements envers vous-même, la partie qui implique les autres ne l'est pas.

Si votre joie, votre contentement, votre bonheur et votre bien-être impliquent les actions des autres, vous avez de nombreuses possibilités de vivre une vie douloureuse et médiocre.

Trouver un point de contentement individuel et commencer à établir des relations avec le monde à partir de là est votre façon de vous assurer que l'extérieur a des limites d'action.

Votre bonheur est personnel et intransférable et ne peut dépendre de personne d'autre

Se regarder avec affection, valoriser ses réalisations, se reconnaître comme l'acteur principal de sa vie apporte une certaine responsabilité et croyez-moi, le simple fait de dépendre de soi est libérateur.

Un exercice du matin :
Au réveil, regardez-vous dans le miroir, souriez et dites-vous :
Bonjour mon amour, comment puis-je te rendre plus heureux aujourd'hui ?

Recherchez ce bien-être en étant vous-même.
De cette façon, vous proposez votre meilleure version
au monde et le retour sera toujours
au même niveau.

Vos émotions

Le monde des émotions est comme le monde des couleurs, elles sont de toutes sortes et sont le résultat du jeu de la vie mentale en nous.

Certains sont de forts moteurs émotionnels, d'autres sont plus instables, parfois plus réceptifs aux émotions des autres.
Nous ne pouvons pas juger les émotions, vouloir les supprimer ou les contrôler, au contraire, elles nous montrent notre position dans la vie.
Nos émotions dans un ego piégé nous montrent le degré de tension qui existe en nous.
Cette tension vient du refus d'une partie du monde et a été initiée lors de traumatismes majeurs, souvent dès l'enfance.

Ces émotions ne peuvent pas être résolues, elles ne sont que l'écran sur lequel se projette un conflit interne. Il faut revenir à la source créatrice de l'émotion et l'équilibrer.
Les émotions retrouveront alors leur juste place, les couleurs de nos vies, mais sans autant consommer d'énergie !
Surveillez vos émotions, non pas pour les contrôler, mais pour avoir un bon indicateur de votre état intérieur, cette grande mer intérieure, qui peut aussi vivre dans un calme profond même si en surface les vagues peuvent être fortes.

Observez-vous, ne vous jugez pas, se juger, c'est déjà refuser une partie de soi et donc de la vie.
La vie ne peut être séparée, désirée ou rejetée, elle est composée de deux pôles en jeu constant.
Et si un pôle est déséquilibré, c'est tout simplement parce qu'il y a en vous un refus fort des règles de vie.
Vous luttez alors contre votre propre existence, l'existence même de notre expérience dans la dualité, et vous dépenserez des énergies colossales dont les émotions ne sont que la pointe de l'iceberg....

Recueillir et avoir confiance, la vie n'aime pas les déséquilibres, laissez-la pénétrer en vous, à travers la connaissance du monde, sans bien et sans mal, c'est le chemin le plus court vers une vie émotionnellement belle.

Vos plans

Oui, dans le tourbillon de la vie, au milieu des obligations, nous nous concentrons sur les frustrations et les difficultés, nous oublions que nous sommes motivés par des rêves, des objectifs et des projets.
Nous nous mettons dans la position de payeurs de factures, de résolveurs de problèmes, orientés vers éteindre les incendies.

Ne jamais oublier d' exercer notre créativité, qui est la base pour résoudre nos problèmes et nos difficultés. C'est dans la nouvelle compétence que vous ne développez pas que pourrait être la clé pour résoudre vos difficultés du moment.

Avoir du temps dans votre vie quotidienne pour imaginer différentes possibilités, chercher des moyens de les réaliser et de les mettre en œuvre doit faire partie de votre vie.

Prenez l'habitude de planifier périodiquement les actions de votre journée, l'organisation au quotidien vous aidera à vous mettre à l'agenda des réalisations personnelles.
Qu'il s'agisse d'un cours, d'une étude libre, quelles compétences souhaitez-vous développer ?
Quelles activités devez-vous faire pour obtenir le résultat souhaité ?
Répartissez ces actions dans votre agenda. Et fixez-vous un délai d'exécution, tout comme vous le faites avec votre travail ou avec les autres, faites-le avec vous-même.

Travaillez un peu chaque jour sur certains d'entre eux pour qu'ils existent et que vous remarquiez votre action, cela vous stimulera. Des projets courts, avec une date de début et de fin, possibles et réalisables.

Organisez vos études, un peu chaque jour, n'arrêtez pas d'étudier, la vie a beaucoup à donner et à comprendre et cela apporte clarté et compréhension.

Créez un environnement interne de santé pour vous-même physiquement, mentalement et émotionnellement.

Vos plans

Nous devons clarifier un point très important :

Parlons-nous des projets de société, de la famille, de notre ego angoissé, ou parlons-nous de projets de vie quand ils échappent à tout diktat et où pouvons-nous alors faire ce qui nous semble approprié avec notre programmation initiale ?,
Avant toutes les « dictatures » de notre environnement psycho-émotionnel ?

La caverne de Platon nous aide à comprendre de manière imagée l'état dans lequel nous vivons.
Il y a un extérieur et un intérieur.
À l'intérieur, nous sommes prisonniers de nos peurs, qu'elles viennent de nous-mêmes, de la société ou de la famille.
Nous sommes dans une phase d'hypnose artificielle devant des images créées par notre esprit ou par les médias par exemple.
Ces images ne sont pas la réalité, ce ne sont que des projections de nos peurs, mais elles ont un effet hypnotique sur notre ego, sur l'écran de notre esprit.
Il est alors difficile de savoir qui nous sommes et où nous sommes réellement.

Sortir de la caverne de Platon demande une prise de conscience, c'est le premier pas, sans reconnaître notre état par rapport aux autres il est difficile d'en sortir.
Si l'on ne connaît toujours qu'une partie de l'histoire, à moins d'avoir beaucoup d'imagination, il sera difficile de voir l'autre partie, derrière le miroir.
C'est à ce moment que nous pouvons ajouter la connaissance du monde et améliorer notre positionnement.
L'ignorance ne conduit qu'à un peu plus d'enfermement, la conscience et la connaissance nous permettent de nous libérer complètement de cet état d'hypnose, en concentrant notre conscience sur d'autres points, où la peur n'existe pas, ou peu.
Nous allons ensuite progressivement quitté la caverne de Platon et mettre les pieds dehors.
Le soleil peut entrer à nouveau en nous, et le soleil ne demande qu'une chose, éclairer l'ombre et reprendre sa place.

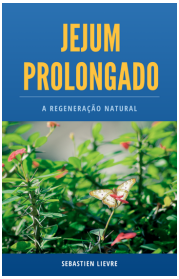
Tout peut alors suivre le plan de la vie et de la nature, votre psychisme peut à nouveau se nourrir de la conscience solaire, ce qui vous donne la possibilité de vivre votre vie différemment.

COMMENT POUVONS NOUS VOUS AIDER ?

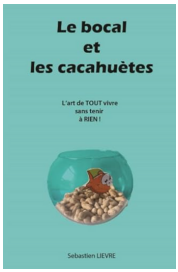
Le club de Fabi en portuguais, est un rassemblement de connaissances et de pratiques en santé pour faciliter vos choix. Chaque mois, vous recevez une nouvelle édition avec des suggestions pour votre mois de l'alimentation et de la santé intégrative. Il y a des menus, des recettes saines, des suggestions alimentaires, des thés, des suppléments et des explications sur la santé et la mentalité. Le tout aligné sur la saisonnalité.

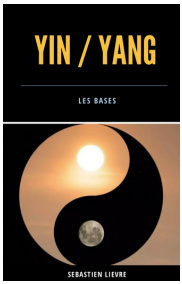
Et vous pouvez également trouver des livres électroniques pour vous aider à mener une vie plus saine de manière simple.

En savoir plus ici : fabianalievre.com.br



Grâce aux livres ou ebook, aux cours en ligne, vous avez accès aux connaissances. Les semaines présentielles au Brésil et en France, où je vous aide à pratiquer le jeûne comme outil de santé premettent de bénéficier également d' une nouvelle perspective sur la vie à travers des partages sur l' alimentation et les pratiques naturelles lors de la semaine.





Pour en savoir plus :

sebastienlievre.com.br

FABIANA LIEVRE ET
SEBASTIEN LIEVRE

@fabianalievre
@sebastienlievrebr

fabianalievre.com.br
sebastienlievre.com.br