



## POINTS-CLES DU NUMERO

- Nos pensées et notre état d'esprit affecte fortement notre santé.
- Notre bien-être psychique dépend de 4 pierres angulaires: le Logos, les Valeurs, nos Talents et notre Capacité de Focalisation.
- L'esprit est un acteur puissant du bien-être.

## DANS CE NUMERO:



# Le Bien-Être Psychique

La science le démontre de plus en plus: nos pensées et notre état d'esprit jouent un rôle crucial dans notre santé. Ils peuvent favoriser la guérison ou, au contraire, faire le lit de la maladie. Notre vitalité physique et notre équilibre émotionnel dépendent donc de notre état psychique. Dans ce Bulletin, je vous fais découvrir les 4 pierres angulaires d'un bon équilibre psychique nous permettant de faire face aux demandes croissantes de la vie.

### 1ère Pierre : La connaissance du Logos

Dans notre conception, le Logos représente la connaissance de la réalité ultime de notre univers. Nous connaissons tous, par exemple, la loi de la gravité et, bien que nous ne puissions la toucher ou la voir, nous en connaissons les conséquences. Nous savons tous comment cette loi agit sur nous si nous décidons de sauter du 10ème étage d'un immeuble. Il existe de nombreuses autres lois universelles métaphysiques qui dirigent notre vie. Malheureusement, elles ne sont que très rarement enseignées. La plupart des gens ont une conception du monde qui ne se base pas sur le Logos, mais sur les croyances, opinions ou points de vue qui leurs ont été inculqués par notre société. Au lieu de reconnaître la perfection admirable de notre univers, nous vivons souvent dans un monde d'illusions et de perceptions qui ne nous donnent que des demi-vérités. Ces demi-vérités colorent notre vie. La plupart du temps, nous ne vivons pas les événements, mais l'histoire ou l'interprétation que nous en faisons. Nous décidons que ceci est bien et que cela est mal. Que cette personne est bonne et que celle-là est mauvaise. Au lieu d'être capitaine de notre destinée et ébahi de gratitude devant la perfection de ce qui nous entoure, nous devenons victimes de nos circonstances et réagissons de manière émotionnelle déséquilibrée, au lieu de rester centré dans notre cœur.

### 2ème Pierre : Hiérarchie de nos Valeurs

Les demi-vérités que nous vivons nous amènent à penser que nous manquons de certaines choses dans la vie. Il se peut que nous manquions de reconnaissance, d'amour ou d'argent. C'est une illusion, car rien ne manque jamais. Mais cette illusion de manque crée un vide que nous cherchons à combler. Nous avons donc tous un certain nombre de choses qui deviennent importantes à nos yeux car nous pensons qu'elles nous permettront de combler nos vides. Ces choses si importantes sont catégorisées sous forme d'une échelle ou hiérarchie de valeurs. Certaines choses sont très importantes pour nous, d'autres le sont moins et d'autres encore ne le sont pas du tout. La hiérarchie de nos valeurs est comme une paire de lunettes qui filtre notre réalité. Nos comportements, nos actions, la manière dont nous percevons le monde, comment nous communiquons avec les autres, nos jugements, notre vitalité physique, nos performances cognitives, et même la manière dont nous gérons notre argent sont la conséquence de notre hiérarchie de valeurs. Lorsque nous nous permettons de vivre pleinement nos valeurs, nous améliorons notre estime de soi, nous nous sentons inspirés, nous allons de l'avant et nous déclenchons dans notre corps des réactions chimiques qui sont favorables à la guérison. Notre hiérarchie de valeurs nous rend unique, et lorsque nous nous permettons de vivre notre unicité, nous brillons et nous nous sentons comblés. Lorsque l'on ne connaît pas ses valeurs, ou que l'on ne se permet pas de les vivre, ou lorsque nous essayons de vivre une vie qui n'est pas la nôtre mais qui se base sur les valeurs des autres, nous souffrons, nous dépérissons et nous déclenchons des réactions de stress qui affectent notre organisme de manière néfaste. Connaître ses propres valeurs et connaître celle des autres, dans un respect commun, est un élément crucial de notre bien-être psychique.

**Ceux qui peuvent exploiter leur talent quotidiennement ont 3 fois plus de chances d'avoir une excellente qualité de vie.**



*« Votre pensée dominante intérieure devient votre réalité tangible extérieure »*

**Dr. John Demartini**

### 3ème pierre : Développer ses Talents

Nous avons tous un talent unique, quelque chose que nous savons faire mieux que quiconque. Notre bien-être psychique passe par notre capacité à pouvoir participer activement à notre société en faisant tous les jours ce que nous sommes le plus apte à faire. Connaître ses forces et les développer est essentiel à notre satisfaction personnelle et à notre qualité de vie. Par exemple, des études du groupe américain de recherche Gallup ont démontré que les personnes qui ont la possibilité d'utiliser leur force et leur talent chaque jour ont trois fois plus de chances d'avoir une excellente qualité de vie que les personnes qui reconnaissent ne pas pouvoir exploiter leur talent dans la vie quotidienne.

Connaissez-vous vos talents? Et avez-vous l'occasion de les utiliser tous les jours de votre vie? Avez-vous l'occasion d'aligner vos talents et votre travail? Ou vos talents ne sont-ils qu'un exutoire, un simple hobby, dans lequel vous aimez à vous perdre après une longue journée passée à faire quelque chose que vous n'aimez et qui n'exploite pas votre unicité?

Prendre conscience de son talent n'est pas toujours chose aisée car il nous vient tellement naturellement que nous n'en pensons rien de particulier. Par contre, les autres restent ébahis lorsqu'ils nous voient le faire. Notre talent n'a pas besoin d'être grandiose. Il peut s'exprimer dans le « faire », mais également dans notre manière d'être. Votre talent peut faire l'objet de la reconnaissance des autres comme il peut passer quasiment inaperçu tout en changeant la vie des gens.

Quel est votre talent? Une capacité extraordinaire à enseigner? Un don pour la cuisine? Un esprit créatif? La capacité à être présent ou soutenir les autres? Un talent manifeste à diriger une équipe? Ou encore un don incroyable pour éclairer le visage et le sourire d'un inconnu croisé dans la rue?

### 4ème Pierre : Capacité de Focalisation

La dernière pierre angulaire du bien-être psychique est notre capacité de focalisation, c'est-à-dire à focaliser notre esprit. Notre réalité naît littéralement de ce sur quoi nous focalisons notre attention.

Sur quoi focalisez-vous votre attention? Êtes-vous dans le moment présent, ne faisant qu'un avec le projet du moment ou totalement présent avec la personne avec qui vous discutez? Ou êtes-vous focalisé sur le passé, sur ce qui vous est arrivé ou ce que l'on « vous a fait »? Ou êtes-vous perdu dans le futur, dans la peur de ce qui pourrait arriver ou berçant des rêves un peu illusoire que vous ne vous permettez pas de concrétiser?

Qu'y a-t-il au premier plan de votre esprit? Un sentiment de gratitude pour ce qui est? Ou des soucis et des préoccupations?

Êtes-vous pleinement focalisé dans ce que vous faites? Ou êtes-vous à moitié à la maison alors que vous êtes au travail et à moitié au travail lorsque vous êtes à la maison?

Focalisez-vous votre esprit sur des histoires qui vous inspirent et des textes ou des musiques qui vous élèvent ou sur les dernières nouvelles catastrophiques du moment, embellies par les médias parce qu'elles font vendre?

Là où vas votre esprit, votre réalité devient. Le Dr John Demartini répète souvent: « *Votre pensée dominante intérieure devient votre réalité tangible extérieure* ».

Prenez donc conscience de ce sur quoi vous focalisez votre attention et sur la nature de votre pensée dominante intérieure.

*Vous désirez en savoir plus le bien-être psychique?*

*Appelez-nous au: 021 646 52 38*

## En Savoir Plus



Le Dr Yannick Pauli est chiropraticien de formation et dirige le Centre Wellness NeuroFit à Lausanne en Suisse. Il se spécialise dans la prise en charge naturelle des problèmes de santé chroniques n'ayant pas répondu aux approches conventionnelles.

Il est le fondateur de la Méthode NeuroFit et des « 14 Clés de la Guérison »

### Centre Wellness NeuroFit

Vinet 19

1004 Lausanne (Suisse)

Tél: 0041 (0)21 646 52 38

[www.neurofit.ch](http://www.neurofit.ch)

[drpauli@neurofit.ch](mailto:drpauli@neurofit.ch)