

La Santé

Je définis celle-ci comme un état d'équilibre intérieur où chaque composante de notre Être est entendue et respectée.

Ce sont : notre nature physique (organique, physiologique, motrice, biochimique...), notre nature psychique (pensées, mental...), celle énergétique (vibratoire, magnétique...) et celle spirituelle (en lien avec ce qui nous anime, notre Essence et cela en dehors de toute appartenance religieuse), indissociables les unes des autres, qui en sont les éléments et qui nous définissent.

Il n'est pas si évident d'être conscient de tous ces aspects en nous et de faire le lien entre eux. De façon majoritaire, dans notre société, l'accent est plus souvent porté sur le côté "physique" de notre Santé mais, de plus en plus, sur celui "psychique" également.

Les deux autres facettes sont encore régulièrement mises de côté bien qu'elles aient toute leur importance, aussi subtiles soient-elles.

C'est en prenant soin de l'ensemble de ces "aspects" que nous pouvons prétendre à la Santé véritable. Et je le conçois, seul(e), cela n'est pas aisé. D'abord parce que nous avons tendance à oublier l'ensemble de ce qui constitue la Santé, ensuite parce que nous ne portons pas forcément le regard approprié sur ce qui nous perturbe.

Aussi, nous pouvons nous essouffler rapidement sans soutien et encouragement.