BODY Bloom

Le Guide d'Initiation À ton *Intelligence Digestive*

Le Goût



BODY Bloom

Le Guide d'Initiation à ton Intelligence Digestive

Sommaire

1. Le sujet de l'alimentation & la définition de l'Intelligence Digestive en Human Design.



Espace de réflexion personnelle

2. Où retrouver ton Intelligence digestive sur ton schéma?

3. Quelle est la signification de ton Profil actif/passif?



Espace de réflexion personnelle

4. L'Impact de ton Type HD sur ta Digestion.

5. Quelles informations précieuses se cachent derrière l'intitulé de ton Intelligence Digestive?

6. Comment adapter ton Alimentation en conscience?



Espace de réflexion personnelle

7. Que fait-on ensuite de toutes ces précieuses informations?

>>> Pour aller plus loin, vers une vie en HD

1

LE SUJET DE *l'Alimentation* & LA DÉFINITION DE *l'Intelligence Digestive* EN HUMAN DESIGN.

BODY Bloom

Le Guide d'Initiation à ton Intelligence Digestive

L'Alimentation

Une prise de recul nécessaire

L'alimentation reste un sujet assez "touchy" dans notre société, d'autant plus qu'elle concerne directement notre ventre, qui est connu pour être une zone où l'on stocke un peu les émotions (et encore plus en tant que femme avec notre cycle).
Dans ce Guide, il est question d'alimentation utile, celle qui vient réellement nous nourrir, et contribuer à notre bien-être. (On met de côté l'alimentation "plaisir".)

Cette alimentation utile n'est pas quelque chose de linéaire. Lorsqu'on cherche à s'alimenter en conscience, cela demande une vraie écoute intérieure et une totale confiance en notre instinct et nos ressentis corporels.
↪️ Lorsqu'une envie alimentaire se présente à nous, nous pouvons nous poser la question de savoir si c'est un réel besoin de notre corps, ou si c'est la voix de notre mental analytique qui nous pousse vers un choix "réfléchi" (ou un choix associé à un souvenir), ou encore si c'est une émotion que l'on cherche finalement à manger! Mais tout cela demande une vraie prise de recul, et nécessite de lâcher la quête de perfection!

Par ailleurs, très souvent, nos habitudes alimentaires ont été énormément conditionnées par notre société et notre éducation. Nous avons pu nous éloigner de nos propres ressentis, en suivant les dogmes qui nous invitent à "manger 3 repas par jour", "faire un petit déjeuner copieux le matin", "ne pas sauter de repas", ou en se pliant aux injonctions familiales nous poussant à "finir notre assiette", "reprendre du plat pour faire plaisir à Mamie", "se resservir pour "faire honneur" au repas",...ou encore en étant influencés (inconsciemment ou non) à suivre des pratiques nutritionnelles prônant "avoir trouvé le mode d'emploi de la nutrition parfaite pour tout le monde"...alors que nous n'avons clairement pas tous les mêmes besoins et le même fonctionnement interne!
👉 Il est temps de revenir à notre UNICITÉ!

BODY Bloom

Le Guide d'Initiation à ton Intelligence Digestive

L'Intelligence Digestive en HD

Un alignement subtil

En Human Design, l'Intelligence Digestive correspond à tes conditions de digestion idéale, aussi bien au niveau de ton appareil digestif alimentaire, que de ton système digestif informationnel.

↪️ C'est vraiment un focus sur la meilleure manière pour toi de nourrir ton corps et ton esprit, pour qu'ils fonctionnent de manière optimale, d'un point de vue assimilation des nutriments et des informations.

⚙️ On va parler de changements, subtils ou non, à mettre en place dans ta vie pour te nourrir correctement, te donner les meilleures chances possibles d'assimiler et retenir au mieux les nutriments et les informations, et de vraiment en tirer le meilleur parti.

🔔 Il est important de garder en tête qu'il n'est pas question ici de régime alimentaire, ou de solutions miracles pour maigrir, ou résoudre des troubles alimentaires.
Ce Guide est là pour t'aider à mieux comprendre les besoins et le fonctionnement unique de ton corps, pour t'inviter à ancrer de nouvelles habitudes qui te correspondent mieux, et, sur la durée, pour améliorer ta santé digestive (et tout ce qui en découle).

🎯 La théorie peut paraître évidente, mais la mise en pratique est souvent plus difficile. Est-ce que tu t'autorises vraiment à vivre ce que ton corps te dit? Oses-tu sortir des sentiers battus, et te reconnecter à ton fonctionnement unique? Parviens-tu à te détacher du regard des autres pour réellement écouter les besoins de ton corps?

↪️ C'est vraiment derrière cette observation consciente, tout ce déconditionnement, et ces actions plus instinctives que se cache ton alignement alimentaire et digestif. 😊

BODY Bloom

Le Guide d'Initiation à ton Intelligence Digestive

L'Intelligence Digestive en HD

Une des clés d'une bonne qualité de vie

En Human Design, il existe 6 Intelligences Digestives différentes ;
la moitié d'entre elles viennent nous donner des informations précieuses sur la manière de s'alimenter (donc littéralement comment devrait être composée notre assiette pour une digestion optimale), et les 3 autres nous indiquent le contexte et l'environnement dans lesquels s'alimenter pour une assimilation idéale.

Nous possédons tous une de ces 6 Intelligences Digestives, inscrite sur notre schéma de Human Design. Il s'agit vraiment de notre constitution de naissance, celle qui est inscrite dans nos gènes. Elle vient nous dire ce dont notre corps a besoin, de manière innée, pour ingérer et assimiler pleinement les nutriments (et les informations) que nous ingérons.

Si, au quotidien, ton mode d'alimentation est à contre-courant de ton Intelligence Digestive, c'est toute une partie de ton énergie vitale qui va alors être dispersée (car engagée à "lutter" pour faire fonctionner ton corps d'une manière inadaptée pour lui.)
Cela va se ressentir de manière plus ou moins subtile, avec par exemple ;

- pour la digestion alimentaire ; un transit dysfonctionnel, des maux de ventre, des ballonnements, de la fatigue après les repas, ou encore une prise de poids inexpliquée,
- et pour la digestion d'informations ; une moins bonne concentration, plus de stress, ou encore des difficultés d'apprentissage.

Lorsque tu t'alignes à ton Intelligence Digestive, tu vas pouvoir ressentir les effets bénéfiques dans la durée. En association avec une alimentation saine et qualitative, il est fréquent d'observer un vrai regain d'énergie, et une amélioration de l'état de santé général.

BODY Bloom

Le Guide d'Initiation à ton Intelligence Digestive

L'Intelligence Digestive en HD

Espace de réflexion personnelle

- Comment se passe la digestion de tes repas actuellement? As-tu des symptômes récurrents d'une digestion plutôt difficile?

- As-tu le sentiment de suivre ton instinct corporel pour ton alimentation, ou plutôt d'être sur les rails de ce qu'on t'a appris/transmis?

- Parviens-tu à pointer les paramètres qui influent sur ta digestion? (Cela peut aussi bien être des facteurs extérieurs, que le type d'aliments que tu ingères, la quantité, la fréquence,...)

- Concernant ton apprentissage, as-tu conscience de ton fonctionnement optimal?

2

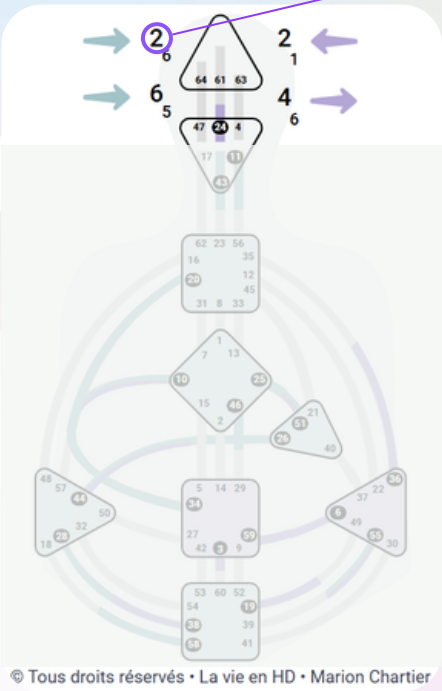
OÙ RETROUVER TON *Intelligence Digestive* SUR *ton schéma HD* ?

BODY Bloom

Le Guide d'Initiation à ton Intelligence Digestive

Ton Intelligence Digestive

C'est ce chiffre ici sur ton schéma HD qui te dévoile quelle est ton Intelligence Digestive.



© Tous droits réservés • La vie en HD • Marion Chartier

1. L'Appétit
2. Le Goût
3. La Soif
4. Le Toucher
5. Le Son
6. La Lumière

BODY Bloom

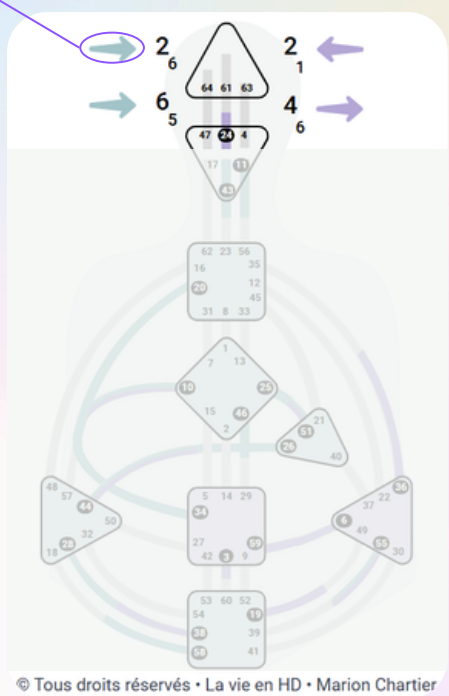
Le Guide d'Initiation à ton Intelligence Digestive

Ton Profil HD lié à ta Digestion

À côté de ton Intelligence Digestive, tu retrouves une flèche. Le sens de celle-ci t'indique quel est ton "profil" lié à ta Digestion (actif/passif).

PROFIL ACTIF

PROFIL PASSIF



© Tous droits réservés • La vie en HD • Marion Chartier

⚠ *Ce schéma est juste un exemple, ce n'est pas le tien.* 😉

Je t'invite donc à regarder sur ton schéma personnel pour savoir quel est ton profil.

👉 *Si besoin, tu peux toujours refaire le* **TEST ici.**

3

QUELLE EST LA SIGNIFICATION DE TON *profil actif/passif* POUR TA DIGESTION ?

BODY Bloom

Le Guide d'Initiation à ton Intelligence Digestive

Ton Profil HD lié à ta Digestion

PROFIL PASSIF

Sur un air de flow

Pour rappel, si la flèche située à côté du numéro correspondant à ton Intelligence Digestive est orientée vers la droite ➡️, tu as alors un profil dit "passif" pour ta Digestion.
(Si ta flèche est orientée vers la gauche, je t'invite à lire la page suivante sur le profil dit "actif".)

Avoir un profil de digestion passif signifie que ton corps et ton esprit digèrent plutôt lentement ce qu'ils assimilent ; ils ont besoin de temps pour digérer les nutriments et les informations. Par conséquent, ils ont moins besoin de s'alimenter en quantité, et de manière régulière, pour être "bien nourris".
🔄 Si tu leur imposes de trop "grosses" ingestions, ou un rythme fixe et répété, ils risquent au contraire de se retrouver "surchargés". (Par exemple, tu as peut-être besoin d'assimiler tes formations en plusieurs fois, en faisant des pauses, pour "digérer" ce que tu apprends.)

Tu es donc plutôt invité·e à te connecter à ton intuition, ton ressenti et tes envies, en variant tes apports nutritifs/informationnels, pour t'alimenter de la manière la "plus juste" pour toi.
💜 Le maître mot pour ton profil passif est vraiment la FLEXIBILITÉ, et de t'écouter pour te nourrir selon ton propre FLOW de timing et de quantités, sans rythme prédéfini ou contant.

En terme de digestion alimentaire, cela signifie donc de manger quand tu as faim, peu importe l'heure (et les "dires" de ton entourage), et pas nécessairement jusqu'à satiété.
Les injonctions du type "tu dois prendre 3 repas par jour", "le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée, il faut qu'il soit copieux", "ce n'est pas bon de sauter un repas"...ne sont clairement PAS adaptés à TON fonctionnement interne!
Si tu suis réellement les appels de ton corps (en mettant de côté les envies émotionnelles type plaisirs immédiats), tu vas par exemple peut-être t'apercevoir que, ce qui te correspond, c'est de manger de petites quantités, mais plusieurs fois dans la journée (5 fois, 6 fois,...).

BODY Bloom

Le Guide d'Initiation à ton Intelligence Digestive

Ton Profil HD lié à ta Digestion

PROFIL ACTIF

Au rythme du tempo

Pour rappel, si la flèche située à côté du numéro correspondant à ton Intelligence Digestive est orientée vers la gauche ⬅, tu as alors un profil dit "actif" pour ta Digestion.
(Si ta flèche est orientée vers la droite, je t'invite à lire la page précédente sur le profil dit "passif".)

Avoir un profil de digestion actif signifie que ton corps et ton esprit digèrent plutôt rapidement ce qu'ils assimilent, et ont donc besoin d'apports (qualitatifs) réguliers en nutriments et en informations. C'est vraiment ce qui va les stimuler, leur donner de l'énergie, et littéralement venir nourrir tes cellules.

Tu as donc un vrai besoin de régularité et de constance dans ton alimentation.

Pour tes repas, il va donc être important pour toi de respecter des horaires "fixes", ou en tout cas un nombre de repas constant chaque jour, et de vraiment manger à ta faim.
Ton corps requiert de se sentir suffisamment "rassasié", et a tendance à avoir un besoin plus conséquent de nourriture pendant les repas que les profils passifs.
🔄 La fameuse règle universelle prônant de manger régulièrement (3 repas par jour), en quantité et jusqu'à satiété, sans sauter de repas, est clairement faite pour toi!

💙 Le maître mot de ton profil actif est vraiment la CONSTANCE, pour garder une ROUTINE stable dans ton alimentation.

[Au-delà de l'alimentation, ce profil actif te confère de vraies capacités à être constant·e et régulièr·e dans ta vie de tous les jours. 😉]

Ton Profil HD lié à ta Digestion

Un point de vigilance important

Depuis plusieurs années, beaucoup de programmes de nutrition ont vu le jour, et on retrouve énormément de conseils autour de ce sujet qui circulent autour de nous.
Les méthodes "miracles" affluent, et il est parfois difficile de faire le tri au milieu de tout ça.

✴ Selon moi, la vraie réponse est l'unicité.
Et l'Intelligence Digestive en Human Design nous montre justement à quel point il est important de prendre en compte son propre fonctionnement, et ses besoins personnels (hors troubles alimentaires).

Sur les sujets précis du jeûne et des mono-diètes, que l'on peut voir fréquemment mis en avant comme des méthodes miracles justement, le Human Design apporte une nuance importante selon ton profil :

→ Avec un profil PASSIF, tu peux tout à fait te lancer dans des phases de jeûnes complets, ou dans la pratique du jeûne intermittent.
Cela va être totalement bénéfique pour ton corps.
A contrario, les cures de jus ou les mono-diètes, vont être contre-productives pour le bon fonctionnement de ton corps car, avec ces pratiques, il y a un apport constant de nutriments.

← Avec un profil ACTIF, les jeûnes ne seront vraiment pas adaptés pour toi.
Ne pas manger pendant plusieurs jours ne va pas être bon pour ton métabolisme.
Si tu as besoin de détoxifier ton corps, mise plutôt sur des cures de jus ou des mono-diètes, qui t'apporteront un minimum d'apport régulier en nutriments.

Ton Profil HD lié à ta Digestion

Espace de réflexion personnelle

- Te retrouves-tu dans la description de ton profil?
- Agis-tu actuellement à contre-courant de ton profil, ou es-tu plutôt aligné·e à ton fonctionnement inné?
- Si tu t'en sens éloigné·e, arrives-tu à cerner l'origine de cet écart? Conditionnement familial, sociétal, professionnel,...? Contraintes extérieures? Peur du regard des autres/Jugements? Habitudes à déconstruire?
- Quelle·s (petite·s) action·s pourrais-tu mettre en œuvre dés maintenant pour te rapprocher de ton profil naturel?

4

L'IMPACT DE TON TYPE HD SUR TA *Digestion*

L'impact du Type HD sur la Digestion

Des écarts notables

Sur ton schéma de Human Design, tu as 9 centres énergétiques qui sont représentés (= les grosses formes géométriques). Parmi eux, il y en a 4 qui sont des centres dits "moteurs" ; le centre du Cœur, le centre du Plexus Solaire, le centre Sacral, et le centre Racine.
De manière simplifiée, plus tu as de centres moteurs définis (=colorés) sur ton schéma, plus ton besoin en apport énergétique est grand.
⚠ Ce que je te partage ici est une analyse générale, il est donc important de la prendre comme telle, de nuancer, et d'adapter à TOI.

🔥 Pour commencer, les GENERATORS et les MANIFESTING-GENERATORS (MG) ont tendance à manger globalement plus que les autres Types du HD. Ils ont en effet un besoin plus intense en nutriments et en nourriture dû à leur centre Sacral défini qui brûle de l'énergie en continu, toute la journée. Ce centre moteur puissant demande donc à être alimenté de manière assez régulière et conséquente.
Pour les Generators et les MG qui ont également d'autres centres moteurs définis en plus du centre Sacral, les besoin en apport énergétique seront d'autant plus importants.

🌟 Les MANIFESTORS, et les PROJECTORS ayant au moins un centre moteur défini, auront des besoins énergétiques variables, selon le timing auquel leur·s centre·s moteur·s vont se déclencher (pic de volonté, d'adrénaline, de créativité, d'émotions,...).

🎈 Les PROJECTORS n'ayant aucun centre moteur défini, et les REFLECTORS, vont naturellement avoir des besoins en apport énergétique plus réduits, et donc un besoin moins important de s'alimenter en quantité. Ils n'ont en effet aucun centre moteur qui consomme de l'énergie. De manière générale, ce sont des personnes qui vont plutôt "picorer" que manger de grosses quantités. Et c'est parfaitement ok comme ça.

5

QUELLES INFORMATIONS PRÉCIEUSES SE CACHENT DERRIÈRE L'INTITULÉ DE *ton Intelligence Digestive* ?

BODY Bloom

Le Guide d'Initiation à ton Intelligence Digestive

Ton Intelligence Digestive

Le Goût

Une sélectivité fine

En Human Design, il existe 6 Intelligences Digestives différentes.

La tienne est "Le Goût", que nous pouvons relier en premier lieu à ta grande sélectivité en terme de goûts alimentaires (aliments et boissons).

Quand tu aimes, tu peux réellement manger la même chose sur une longue période.
À partir du moment où tu aimes le goût d'un repas, que tu sens qu'il fait du bien à ton corps, et que ta digestion est fluide, alors ce n'est absolument pas dérangeant pour toi de manger ce même repas pendant plusieurs jours d'affilé!
Cela ne va pas t'ennuyer, ni te contraindre, comme ça pourrait être le cas pour beaucoup de personnes (toutes les personnes ayant une Intelligence Digestive différente de la tienne!).
Ce manque de variété dans tes assiettes va un peu à l'encontre de ce que l'on nous dit en termes de nutrition équilibrée, mais c'est pourtant ce dont ton corps a besoin.
C'est donc parfaitement juste pour toi, et aligné avec ton fonctionnement interne. 😉

Au-delà de ta grande sélectivité en terme de goûts alimentaires, tu n'as pas besoin de goûter pour savoir si un aliment va te plaire ou non.
Ta sélection se fait à l'œil, à l'odeur, au toucher,...peu importe ton sens de prédilection, mais tu ne vas pas avoir besoin d'utiliser le goût pour savoir si tu aimes ou non. C'est un peu, "je vois l'aliment (ou je sens l'aliment,...), je sais que je ne vais pas kiffer son goût!"
(Tu es d'ailleurs très "binaire" sur l'appréciation de tes aliments ; "j'aime!" ou "j'aime pas!".)
Là aussi, cela va à contre courant de ce que l'on rabâche aux enfants depuis des décennies : "Mais goûte avant de dire que tu n'aimes pas! Il faut toujours goûter!"
Et pourtant, tu es un joli contre-exemple vivant! 😄

BODY Bloom

Le Guide d'Initiation à ton Intelligence Digestive

Ton Intelligence Digestive

Le Goût

Un besoin de constance

La flèche de ton profil lié à ton Intelligence Digestive, nous donne également 2 types de profils concernant tes goûts alimentaires :

⬅️ Si tu as un profil actif, tu as un goût dit "OUVERT".
Cela signifie que tu as tendance à manger souvent la même chose, tout en restant ouvert·e à essayer des aliments différents si leur goût te plaît. Le contenu de ton alimentation est donc plutôt constant, mais avec une ouverture relative à quelques pointes d'originalité.

➡️ Avec un profil passif, tu as un goût dit "FERMÉ".
Tu es très très sélectif·ve sur ce que tu manges, et tu sais vraiment d'avance si tu vas aimer ou non un aliment, avant même de l'avoir goûté!
Ton choix est donc plutôt drastique et radical concernant tes goûts alimentaires. (Tu peux même te dégoûter subitement d'un aliment à force de ne manger que lui!)

🔄 Dans tous les cas, pour une digestion optimale, ton corps a vraiment besoin de constance dans les aliments que tu ingères. Plus tu vas varier les produits d'un repas à l'autre, moins ton corps sera apte à les digérer de façon fluide.
Il est probable que tu le saches déjà intuitivement, mais que tu ne le mettes pas forcément en pratique. Cela demande vraiment de se détacher des différentes injonctions que l'on a pu entendre depuis que nous sommes petits, et encore maintenant.
C'est un vrai chemin de réappropriation de la composition de tes assiettes, et d'acceptation de la redondance des mêmes aliments, pour revenir à ce qui est réellement bon pour toi.
(Et on peut souligner ici la facilité, et le vrai gain de temps que cela représente en terme de préparation de tes repas! 😄)

Ton Intelligence Digestive

Le Goût

Une variation saisonnière

Ton corps a un grand besoin de manger des produits frais.
C'est donc très important pour toi de respecter la saisonnalité des produits, dans le but de manger des aliments le plus goûtu possible.

Par ailleurs, avec cette Intelligence Digestive, il est essentiel pour toi de respecter ta sélectivité, ta sensibilité, et ta saisonnalité intérieure.
Par exemple, l'été tu peux vouloir manger le même plat pendant une semaine, et changer la semaine suivante. Et tu peux avoir un rythme différent l'hiver, où tu vas préférer garder le même repas pendant 2 semaines par exemple. Peut-être aussi qu'il y a aura des saisons où tu auras beaucoup moins envie de manger que d'autres.

C'est vraiment à toi d'observer quel est ton propre cycle, et la temporalité de tes saisons intérieures.
(La régularité des cycles sera plus flagrante chez un profil actif que chez un profil passif, qui, lui, aura plus tendance à suivre le flow de manière aléatoire. 😉)

Varier les apports est important, mais, pour toi, ce n'est pas une nécessité quotidienne, bien au contraire. Tu vas donc plutôt miser sur une variation des apports selon ton propre rythme (3 jours, une semaine, deux semaines,...).

Ton Intelligence Digestive

Le Goût

Une quête de reconnexion

👁 Il est donc intéressant pour toi de venir observer ton propre rythme ;
à quelle fréquence tu te lasses, à quelle fréquence tu changes, à quelle saison tu es plus ouvert·e à de nouveaux aliments et à quelle saison tu n'y es pas du tout open,...
Et tu peux également observer tes ressentis entre tes saisons pour repérer lorsqu'il est temps pour toi de changer ; lassitude, besoin de nouveauté,...À ce moment-là, tu sauras que c'est le bon timing pour toi de rechercher un nouvel aliment/un nouveau sujet, pour plonger dans une nouvelle saison. (Il n'est pas question ici "d'exploration" visant à goûter plusieurs aliments pour trouver le thème de ta nouvelle saison, mais vraiment d'explorer plutôt visuellement ce qui t'attires, ce qui te fait envie,...N'oublies pas que tu peux te faire confiance sur le fait que tu sais ce que tu aimes, sans avoir besoin de goûter! 😉)

🏠 Par ailleurs, plus tu vas te reconnecter à ton Intelligence Digestive, plus tu vas ressentir le besoin de manger plutôt chez toi qu'à l'extérieur, ou alors tu seras très sélectif·ve sur les endroits dans lesquels tu vas manger, et ce sera certainement souvent dans les mêmes restaurants que tu connais et que tu aimes! En effet, tu ne retrouves pas nécessairement ce que tu aimes dans tous les restaurants, et chez les autres non plus.
De plus, tu as certainement conscience que tes assiettes idéales ne sont pas nécessairement du goût de tout le monde, et que la plupart des personnes vont les trouver peut-être trop ennuyeuses, pas assez variées...
Cela peut donc être challengeant pour toi de manger à l'extérieur, car cela te demande vraiment de sortir des injonctions, d'assumer de vouloir prendre soin de toi en t'alignant à TES besoins, et de rester ancrer pour ne pas "céder" à la conformité que peuvent te renvoyer les autres.

BODY Bloom

Le Guide d'Initiation à ton Intelligence Digestive

Ton Intelligence Digestive

Le Goût

Une sensibilité à la qualité

🧠 Au-delà de ton Intelligence Digestive alimentaire, tu vas également être très sélectif·e sur tout ce que tu ingurgites de manière intellectuelle ; les personnes que tu écoutes ou que tu suis sur les réseaux sociaux, les formations que tu prends, les livres que tu lis,...mais toujours en te fiant à ton intuition qui te dit si oui ou non tu vas aimer, et si cela va réellement te "nourrir".
Par exemple, peut-être que tu choisis tes livres juste en te fiant à la couverture qui t'inspire?

✨ Par ailleurs, tu vas certainement préférer les conversations plus profondes que les conversations de surface. Quand ton esprit est bien nourri, avec un échange passionnant par exemple, tu as peut-être déjà remarqué que tu as également moins faim (d'un point de vue alimentaire). 😉 [À l'inverse, tu peux avoir le vice de manger par ennui ; si tu regardes une émission peu qualitative, si tu suis une formation qui ne te nourrit pas vraiment,...et avoir des maux de ventre ensuite en conséquence...]

Ta saisonnalité intérieure est également à prendre en considération pour ton assimilation intellectuelle, et pour tes relations.
Peut-être as-tu déjà expérimenté dans ta vie le fait de fréquenter énormément une même personne pendant un temps, puis d'avoir ensuite beaucoup moins envie de la fréquenter?
Cela ne signifie pas que tu ne l'aimes plus, mais plutôt que tu en es "rassasié·e".
Et de la même manière que tu peux être rassasié·e d'un aliment en particulier, il y a également cette notion de te sentir rassasié·e d'un sujet que tu étudies, d'être rassasié·e d'une formation,...
Ta saisonnalité intérieure a donc un impact sur tes envies d'ingurgiter plus ou moins d'informations par périodes, et de fréquenter plus ou moins certaines personnes également.

6

Comment adapter ton Alimentation *en conscience* ?

BODY Bloom

Le Guide d'Initiation à ton Intelligence Digestive

Ton Intelligence Digestive

Le Goût

Conseils pratiques

En premier lieu, il est primordial de ressentir ce que ton corps t'appelle à consommer, et de ressentir également ton autorité intérieure de Human Design, pour mieux te guider, et savoir ce qui est bon et juste pour toi.
D'une manière générale, ça demande déjà de ne pas surconsommer des informations et ni de la nourriture toute la journée, et de vraiment privilégier ce que tu aimes, et qui est qualitatif.

Il va être très bon pour toi de privilégier les circuits courts pour ton alimentation.
Donc ça peut être par exemple d'aller faire tes courses au marché en prenant soin de bien sélectionner tes stands, ou bien d'aller directement chez le producteur local, voire même d'aller y faire la cueillette toi-même pour tout ce qui est fruits et légumes. Cela va vraiment te permettre de t'assurer de la réelle fraîcheur des produits, et de garantir leur origine.
Ou encore mieux, si tu as un potager chez toi, l'idéal est de cultiver tes propres aliments.
Au plus direct entre la production et ton assiette!
"Je sais que c'est frais, je sais d'où ça vient, et je sais que c'est bon!"

Il est essentiel pour toi d'être vigilant·e à être bien sélectif·e pour ta nourriture intellectuelle, pour ne pas compenser par de la nourriture alimentaire émotionnelle qui va venir brouiller ta digestion (exit le fait de scroller des bêtises sur Instagram pendant 2 heures par exemple!).
[Cela est d'autant plus valable si tu as le Centre de la Tête non défini en Human Design, car avec celui-ci, tu captes réellement toutes les informations environnantes (utiles ou non), et tu ne filtres rien! => Les vrais temps OFF, sans aucune distraction, et les détox digitales sont vraiment à privilégier.]

BODY Bloom

Le Guide d'Initiation à ton Intelligence Digestive

Ton Intelligence Digestive

Le Goût

💬 Espace de réflexion personnelle 💬

- Est-ce que les 4 mots clés de ton Intelligence Digestive résonnent pour toi ; sélectivité, qualité, fraîcheur, saisonnalité?

- Est-ce que ton mode d'alimentation actuel satisfait ces différents besoins? Est-ce que tu oses suivre tes goûts et être sélectif·ve?

- Quel·s ajustement·s pourrais-tu faire simplement pour mieux revenir à ton fonctionnement inné?

- Te sens-tu réellement "nourri·e" par ton mode d'alimentation actuel? Tes apprentissages? Tes activités? Tes relations?

💡 "Je me sens nourri·e."

↪️ Lorsque tu ressens ça, c'est une vraie bonne indication pour toi que tu as donné exactement ce qu'il fallait à ton esprit à ton corps.
C'est vraiment le sentiment clé pour te guider vers ce qui est juste pour toi. ♡

7

QUE FAIT-ON ENSUITE DE TOUTES CES PRÉCIEUSES *informations* ?

BODY Bloom

Le Guide d'Initiation à ton Intelligence Digestive

Ton Intelligence Digestive

Une reconnexion à son essence

☑️ Peut-être que ce Guide d'Initiation à ton Intelligence Digestive est finalement venu te confirmer ce que tu faisais déjà instinctivement et naturellement. C'est alors une validation essentielle vers ton alignement corporel.

🚪 Sinon, ce Guide est peut-être l'occasion d'une belle porte d'entrée vers ton alignement. Comme une invitation à t'observer vraiment, et à déconstruire tes habitudes (et conditionnements) allant à l'encontre de ton Profil ou de ton Intelligence Digestive unique.

🪷 Tu retrouves dans ce Guide les bases de ton fonctionnement inné, ainsi que les grandes directions à suivre pour une assimilation optimale des nutriments (et des informations) dans ton corps. L'idée ici est vraiment de prendre du recul sur ton alimentation, et de réajuster dans la pratique en expérimentant ce qui te convient le mieux, ce qui t'énergise. Tu peux même te faire un petit journal de bord pour le suivi. Il n'y a rien de figé, et il est essentiel de garder ton esprit ouvert, et d'être au maximum à l'écoute de tes ressentis et de tes besoins.
🔄 Ton corps sait mieux que personne ce qui est bon pour lui.

Il peut être assez "simple" de réussir à s'écouter et suivre son fonctionnement quand on est chez soi, mais bien plus difficile en société, au restaurant, en repas de famille,...Le regard des autres, leurs réflexions, leur malaise, voire leurs jugements, peuvent vite nous faire douter, et nous sortir de notre alignement. Il est donc important de se souvenir que nous sommes la seule personne avec qui nous serons toute notre vie. ❣️

Qu'il soit alimentaire, corporel, ou autre, l'alignement est un chemin, et non une finalité.
Il est important de garder ça en tête, pour être indulgent·e avec soi-même, pour ramener du "jeu" (et donc de la joie) dans l'expérience, et pour lâcher la quête de perfection. ✨

BODY Bloom

Le Guide d'Initiation
à ton Intelligence Digestive

Ton Intelligence Digestive n'est qu'une *facette* de ton Design unique.

Et si tu continuais le voyage vers toi-même?

Ce Guide t'a permis d'explorer une facette bien précise de ton Human Design : ton Intelligence Digestive, et la façon dont TON corps est naturellement conçu pour assimiler ce que tu lui donnes. Mais ton Design ne s'arrête évidemment pas là. 😄

Il peut aussi devenir une grille de lecture passionnante pour mieux comprendre ton fonctionnement, tes besoins, tes forces, ta manière de prendre des décisions...et mettre davantage de conscience sur la façon dont tu vis et construis ta vie professionnelle.

Et selon l'endroit où tu en es aujourd'hui, tu n'auras pas forcément envie d'explorer la même chose. Peut-être que tu veux...

💎 te réaligner dans ta vie pro, retrouver de la clarté, mieux comprendre ce qui pourrait vraiment te correspondre et remettre du mouvement vers une vie professionnelle qui a davantage de sens pour toi,

👑 faire évoluer ton Business à TA façon, en explorant ton propre fonctionnement plutôt qu'en essayant de rentrer dans une énième méthode toute faite,

✨ continuer simplement à découvrir ton Human Design, pour approfondir la connaissance de toi-même et expérimenter progressivement ce qui résonne dans ton quotidien.

ENVIE DE CONTINUER L'EXPLORATION?

👉 DÉCOUVRE LA SUITE DE L'UNIVERS DE LA VIE EN HD

Il n'y a pas de "bonne" prochaine étape. Juste celle qui correspond le mieux à ce que TOI, tu as envie d'explorer maintenant.

Je serai ravie de te retrouver pour la suite du voyage. 💜
Au plaisir,

Marion