BODY Bloom

Le Guide d'Initiation à ton *Intelligence Digestive*

La Soif



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 inscrit 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 tout 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 subtil, 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

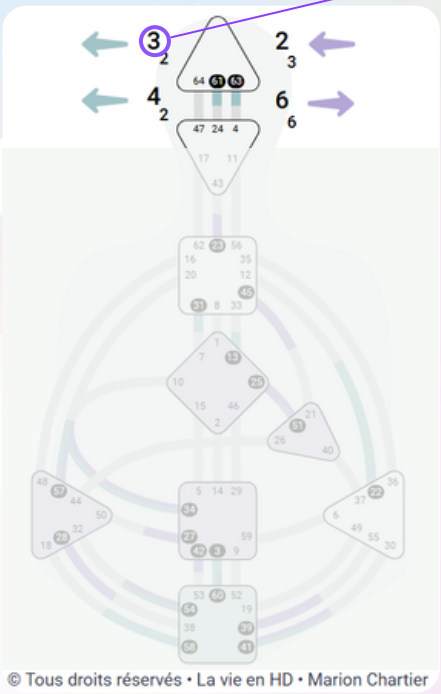
OÙ RETROUVER TON *Intelligence Digestive* SUR *ton schéma HD* ?

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

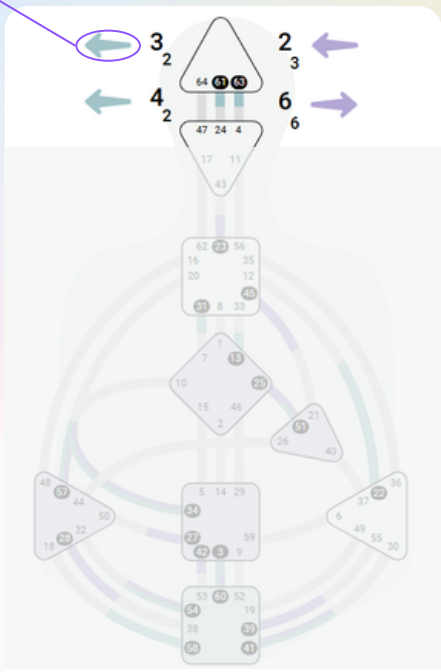
Le Guide d'Initiation à ton Intelligence Digestive

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

La Soif

Une quête d'exploration

En Human Design il existe 6 Intelligences Digestives différentes.

La tienne est "La Soif", que nous pouvons relier à ta soif de goûter de nouvelles expériences culinaires, et à ta soif d'apprendre d'un point de vue intellectuel et cognitif.

Tu as soif d'aventures, soif de nouveautés, soif d'expérimentations, soif de bonnes choses!
Tu es un·e explorateur·trice dans l'âme. Tu as le goût du voyage et une curiosité naturelle pour les nouvelles saveurs et les nouveaux apprentissages.

Le fait de tester une nourriture nouvelle ne te fait pas peur, au contraire, tu aimes expérimenter avec un mindset de "J'aime, c'est cool. / J'aime pas, tant pis, j'aurais découvert autre chose.".

Tu fais parti·e de ces personnes aventurières, qui sortent de leur zone de confort pour aller apprendre des sujets complètement inconnus, ou aller manger des aliments d'une autre culture par exemple, ou des plats que tu n'aurais jamais testé encore!
Tu as une vraie curiosité gustative ; tu peux même tout à fait être partant·e pour manger des insectes par exemple, juste pour goûter et savoir si ça te plait ou non! 😄

Plus largement, ta "Soif" peut être étendue à ton envie profonde de découvrir de nouvelles expériences dans ta vie. Tu as vraiment soif de nouveaux goûts, de nouvelles saveurs, de nouvelles infos, de nouvelles formations, de nouvelles expérimentations, de nouveaux voyages, de nouvelles destinations,...

La CURIOSITÉ est réellement un des mots phares de ton Intelligence Digestive.

BODY Bloom

Le Guide d'Initiation à ton Intelligence Digestive

Ton Intelligence Digestive

La Soif

Une envie de complétude

Derrière "La Soif", il y a aussi cette idée de vouloir transformer la nourriture, et tout ce que tu ingères d'un point de vue esprit et corps, en énergie motrice pour toi, ton bien-être.

Au-delà de ton besoin de satisfaire ta curiosité, ton désir de découverte et de nouveautés, il y a vraiment cette notion de venir suivre tes envies et ton intuition.

Tu n'es pas très emballé·e par le fait de simplement manger "machinalement" ce qui fait du bien à ton corps, d'un point de vue utile. Par exemple, tu vas préférer te préparer une assiette en choisissant émotionnellement sa composition, plutôt qu'en restant très pragmatique.

Tu vas donc aimer choisir en conscience ce qui va te nourrir profondément.

Tu recherches un sentiment de satiété (peut-être même si tu as un profil passif), pour te sentir nourri·e pleinement, rassasié·e, rempli·e (dans le bon sens du terme).
Tu as envie que ce que tu choisis de goûter et d'expérimenter te remplisse de joie, de gratitude, d'énergie, de savoir, de sagesse,...

Il y a vraiment cette idée en tout cas de "je ne me nourris pas juste pour ma bonne santé, juste d'un point de vue utile pour mon corps". Tu as besoin de suivre le flow de tes envies.

De manière plus globale pour ta vie, selon ton Type HD, ton besoin va s'exprimer d'une manière différente ; tu veux te sentir rassasié·e de succès si tu es PROJECTOR, rassasié·e de surprise si tu es REFLECTOR, rassasié·e de paix pour un MANIFESTOR, et enfin rassasié·e de satisfaction si tu es GENERATOR ou MG.

BODY Bloom

Le Guide d'Initiation à ton Intelligence Digestive

Ton Intelligence Digestive

La Soif

Une recherche d'équilibre

⚖️ Un 3ème mot-clé de ton Intelligence Digestive est le mot ÉQUILIBRE.

Tu es dans une recherche d'équilibre entre la nouveauté, l'envie de découverte, l'aventure, et le flot du quotidien.

D'un point de vue alimentaire, selon les périodes, tu navigues entre un côté plus tranquille, plus dans le flow de la vie, où tu vas plutôt manger des plats connus et rester dans ta zone de confort, et d'un autre côté, cette soif d'exploration qui te pousse à aller goûter autre chose, découvrir de nouveaux restaurants, tester de nouveaux plats que tu ne connais pas,...
Tu peux osciller entre des envies de plats assez classiques avec peu d'ingrédients et des envies de plats plus sophistiqués avec beaucoup d'ingrédients, entre des envies de saveurs connues et des envies de saveurs qui te font voyager,...

✨ Il est important de comprendre que tes goûts sont divers et variés, et que ça fait partie de toi, de ton aventure et de ton expérimentation.

De manière plus large (et en grossissant le trait pour l'exemple), tu peux par exemple vouloir faire un voyage extraordinaire chaque année, dans un pays que tu connais pas du tout, en mode sac à dos, où rien n'est prévu. Et en même temps, tu peux partir, chaque année, une semaine au même endroit depuis 15 ans.

Ce sont tes extrêmes à toi, et c'est aussi ce qui crée l'équilibre entre tes différentes envies.

BODY Bloom

Le Guide d'Initiation à ton Intelligence Digestive

Ton Intelligence Digestive

La Soif

Un besoin d'hydratation

💧Au sens plus littéral, ton Intelligence Digestive "La Soif" indique un grand besoin d'hydratation chez toi, au niveau cellulaire.

Ton corps a littéralement soif, et il est donc important que tu répondes à ce besoin en buvant beaucoup beaucoup d'eau chaque jour, en hydratant quotidiennement ta peau avec des crèmes/des huiles, et également en prenant soin d'alimenter ton esprit avec des choses qui t'intéressent et te plaisent (sans tomber dans l'extrême du chercheur universitaire non plus, mais plutôt toujours dans l'idée de souplesse et d'équilibre).

La flèche de ton profil lié à ton Intelligence Digestive, nous donne également 2 types de profils pour cette soif ressentie par ton corps :

⬅ Si tu as un profil actif, tu as soif de CHAUD. Littéralement, ton corps va mieux absorber les nutriments lorsqu'ils sont chauds, et donc lorsque tu bois chaud également (chaud au sens chaleur ou chaud d'une manière épicée).
Le crudivorisme n'est clairement pas une pratique qui convient à ton corps par exemple.

➡ Avec un profil passif, ta soif va être orientée sur du FROID. Ton corps va donc préférer manger et boire froid. Ici on ne parle pas nécessairement de froid glacé, ça peut être à température ambiante. Par exemple, tu peux très bien cuire tes aliments et attendre que ça refroidisse pour manger froid.
Tous les programmes alimentaires prônant le "manger froid" vont convenir à ton corps, bien qu'il restera à déterminer quels aliments tu digères le mieux grâce à l'expérimentation.

BODY Bloom

Le Guide d'Initiation à ton Intelligence Digestive

Ton Intelligence Digestive

La Soif

Un lien étroit aux températures

Il est important de conserver une ouverture d'esprit par rapport à ton profil, car cela peut varier au cours de notre vie, même si cela te donne une direction et une tendance majeure.
(En Human Design il est dit que l'on commencerait notre vie en se comportant comme-ci nous avions la flèche opposée à celle de notre Design, puis que nous tendions à revenir vers notre profil inné au cours de notre vie.)

En tout cas, ton corps a clairement une relation très étroite aux températures de ce que tu assimiles.

Pour l'alimentation de ton esprit, cela peut par exemple se traduire par une envie de contrôler la température de ton environnement quand tu étudies, quand tu apprends, quand tu lis,...ou quand tu ingères tout type d'informations à l'intérieur de ton esprit.

Les variations de température corporelle sont une vraie indication de ton corps pour venir te dire ce dont il a besoin. Il est donc essentiel pour toi d'être attentif·ve à tes ressentis. Quand tu as chaud, as-tu plus envie de manger chaud ou froid? Idem pour les moments où tu as froid. On peut penser machinalement que lorsque l'on a froid on a besoin de manger chaud, et vice-versa, alors qu'il est très probable que ce ne soit pas juste finalement. Il n'y a que l'écoute de tes ressentis et de tes envies qui te dira ce qui est juste pour toi.

On peut aussi parler d'infos froides et d'infos chaudes, dans le sens où tu vas parfois aimer plonger à froid dans quelque chose de complètement nouveau, avec une personne que tu ne connais pas du tout, avec une méthode nouvelle, en te jetant dans l'inconnu, et parfois tu vas préférer consommer du contenu de quelqu'un que tu connais déjà, une audience plus chaude.

6

Comment adapter ton Alimentation *en conscience* ?

BODY Bloom

Le Guide d'Initiation à ton Intelligence Digestive

Ton Intelligence Digestive

La Soif

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, pour vraiment avoir des zones de vide qui vont déclencher cette soif.



Avec un profil chaud (actif), il est préférable que tu boives des boissons chaudes pendant et en dehors de tes repas. Avoir un themos comme meilleur ami que tu emmènes partout avec toi peut vraiment être bénéfique par exemple! 😉
Avec ce profil, tu es également appelé·e à prendre soin de ton corps dans des environnements chauds type bains chauds, sauna ou hammam. Ça va vraiment permettre à ton corps de se régénérer cellulairement parlant.



Avec un profil froid (passif), il va être préférable pour ton corps de boire froid pendant et en dehors de tes repas. (Évidemment, on entend beaucoup de croyances sur ce sujet, comme " cela fait gonfler le ventre", " ce n'est pas bon pour la digestion",...Mais ce n'est pas à ta tête de te guider, mais bien à ton corps. Il sait mieux ce qui lui convient, car nous fonctionnons tous différemment et les bénéfices ne sont pas les mêmes pour chaque personne.)
Avec ce profil, tu es également appelé·e à terminer tes douches par un jet d'eau froide, ou à prendre des bains froids. C'est vraiment quelque chose qui peut être très bénéfique pour toi.

BODY Bloom

Le Guide d'Initiation à ton Intelligence Digestive

Ton Intelligence Digestive

La Soif

💬 Espace de réflexion personnelle 💬

- Est-ce que les 4 mots clés de ton Intelligence Digestive résonnent pour toi ; curiosité, satiété, équilibre, hydratation ?

- Est-ce que ton mode d'alimentation actuel satisfait ces différents besoins? En termes de froid/chaud également?

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

- Te sens-tu "rassasié·e" par ton mode d'alimentation actuel? Par tes apprentissages? Tes activités?

💡 "Je me sens full, complet·ète, rassasié·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