BODY Bloom

Le Guide d'Initiation À ton *Intelligence Digestive*

Le Son



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

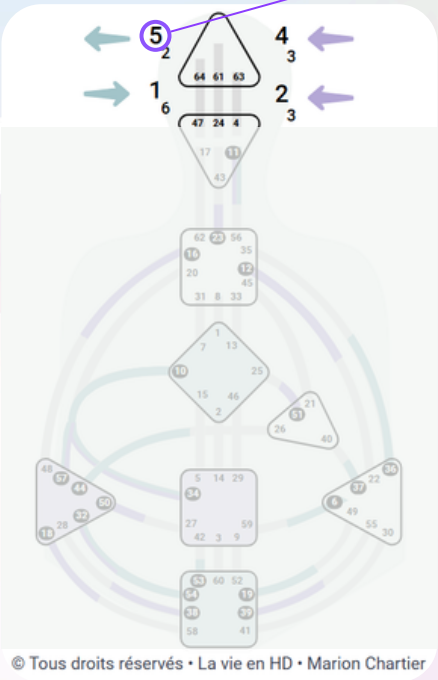
OÙ RETROUVER TON *Intelligence Digestive* SUR *ton schéma HD* ?

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

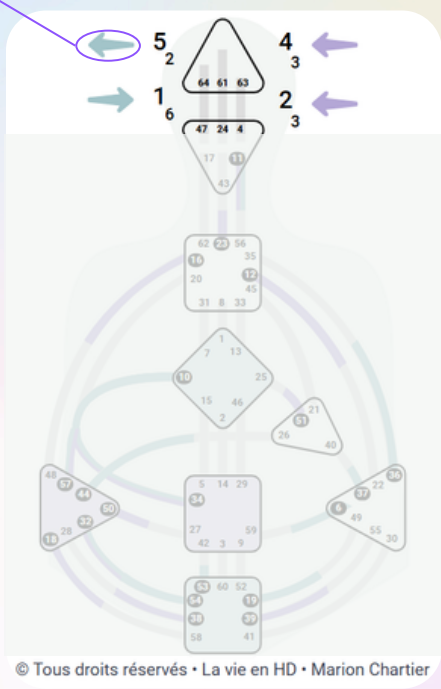
Le Guide d'Initiation à ton Intelligence Digestive

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

Le Son

Une sensibilité auditive

En Human Design il existe 6 Intelligences Digestives différentes.
La tienne est "Le Son", et vient te donner des informations sur le contexte le meilleur pour toi dans lequel t'alimenter, et te former/apprendre.

De manière très littérale, ton Intelligence Digestive "Le Son" t'indique que ta digestion et ton assimilation sont étroitement liées aux fréquences et aux vibrations sonores.
(D'un point de vue plus élargi, tu es d'ailleurs également très sensible à la fréquence de tes repas, et très sensible aux fréquences de manière générale.)

Connais-tu l'expression anglaise « it sounds good »?
On pourrait la traduire littéralement par "ça sonne bien", mais elle signifie réellement "je le sens bien". Cela résume bien ce qu'il est important pour toi de ressentir dans ton environnement lorsque tu t'alimentes ; tu as vraiment besoin d'être dans un cadre qui "sonne" juste pour toi, pour que tes cellules absorbent de manière optimale les nutriments et les informations.

Tu as une réelle sensibilité auditive à ce qui t'entoure.
Il va donc être important pour toi d'être à l'écoute de la pièce dans laquelle tu manges, ou du bureau dans lequel tu travailles/te formes. Dans cette même idée, il est essentiel pour toi d'écouter ton ressenti acoustique quand tu entres dans des restaurants, ou dans des lieux de manière générale (résonnance, bruit diffus,...), pour savoir si l'endroit te convient pour pouvoir t'y alimenter dans de bonnes conditions, d'un point de vue cellulaire.

BODY Bloom

Le Guide d'Initiation à ton Intelligence Digestive

Ton Intelligence Digestive

Le Son

Des besoins divergents

Le sens de la flèche du profil lié à ton Intelligence Digestive, nous donne deux extrêmes diamétralement opposés au sujet de cette sensibilité au son :

⬅️ Si tu as un profil actif, tu as besoin de BRUIT. Tu vas donc privilégier le fait de manger et d'apprendre dans une ambiance plutôt bruyante. Ça peut être en musique par exemple, ou dans un cadre vivant , avec peut-être du monde, du passage, des bruits d'oiseaux,...
Il va également être bon pour toi de t'alimenter en étant entouré·e d'autres personnes, d'autres fréquences, d'autres vibrations (les sons n'étant finalement que des vibrations).
👉 Il est important que tu ailles explorer quel type de son et de fréquence sonore te convient, car cela reste très propre à chacun. 😉
(Avec ce profil, tu as également besoin de plus de fréquences pour tes repas.)

➡️ Avec un profil passif, ton besoin est le SILENCE. Il est donc préférable pour toi de t'alimenter dans le silence, ou en tout cas dans des ambiances plus douces, feutrées, isolées des bruits extérieurs. Il va également être bon pour toi d'apprendre et de manger seul·e, en conscience, en lien avec ta propre énergie et ta propre fréquence.
Il y a d'ailleurs un côté "sacré" des repas pour toi avec ce profil. 😊
👉 Il est important que tu ailles explorer quel type d'insonorisation te convient à toi.
(Avec ce profil, tu as également besoin de moins de fréquences pour tes repas.)

Quelque soit ton profil, tu es extrêmement sensible au son, et il a un impact direct sur toi. Il est donc nécessaire que tu sois sélectif·ve sur les musiques que tu écoutes (celles que tu affectionnes), plutôt que d'être dans une position d'écoute passive de musiques aléatoires (celles qui tournent en boucle à la radio par exemple).

BODY Bloom

Le Guide d'Initiation à ton Intelligence Digestive

Ton Intelligence Digestive

Le Son

Une importance portée à l'ambiance

La digestion ne s'arrête pas au moment où tu manges, ou au moment où tu consommes l'information. Au contraire, elle ne fait que commencer à ce moment-là.
Donc t'alimenter dans de bonnes conditions permet d'activer au mieux cette digestion, et donc de faire passer le maximum de nutriments/d'informations à travers ton corps/ton esprit, mais il ne faut pas oublier que ta digestion va continuer dans la journée.

🎶 Il est donc essentiel pour toi d'être dans une ambiance dans laquelle tu te sens bien, et ce, tout au long de la journée. Et le son et la musique font réellement partis intégrantes de cette atmosphère bénéfique pour toi.

Indépendamment de ton profil, pour ta "bonne digestion", il est indispensable que tu sois à l'écoute de tes ressentis pour savoir quand tu as envie d'écouter de la musique, et quand tu n'en as pas envie, ou quand tu as envie d'être dans une ambiance sonore plus puissante, ou une ambiance plus calme par exemple.
Car au-delà même de la digestion alimentaire et de la digestion d'informations, le son peut également être un précieux allié pour t'aider à digérer tes émotions, à digérer des situations,...

⚠️ Au moment des repas et en début de digestion, il est évidemment préférable que tu respectes ton profil, et donc d'être dans le silence ou dans une ambiance très douce si tu as un profil silence, et d'être dans un contexte un peu plus énergique et un peu plus bruyant si tu as un profil bruit.

BODY Bloom

Le Guide d'Initiation à ton Intelligence Digestive

Ton Intelligence Digestive

Le Son

Des variations de volumes

🎚️🎚️🎚️ Avec cette Intelligence Digestive du Son, tu es une personne extrêmement sensible aux volumes et aux quantités ; nombre d'informations reçues à travers une formation, quantité de nourriture absorbée, volumes sonores,...

⚖️ Tu peux avoir tendance à te laisser emporter par le "trop" ou le "pas assez" ; trop manger ou pas suffisamment, trop te former ou pas assez, trop nourrir ton esprit ou pas suffisamment,...
Tu vas peut-être naviguer entre ces deux polarités de surconsommation ou de sous-consommation, par vagues, selon les périodes.
Cela peut te déranger à certains moments, cela peut être une contrainte aussi parfois, mais la plupart du temps, c'est simplement parce que tu es extrêmement sensible aux quantités.

🧊 Par ailleurs, tu as également une sensibilité particulière aux volumes des pièces dans lesquelles tu te trouves. C'est en lien direct avec la résonance de celles-ci, et donc avec ta sensibilité auditive.

6

Comment adapter ton Alimentation *en conscience* ?

BODY Bloom

Le Guide d'Initiation à ton Intelligence Digestive

Ton Intelligence Digestive

Le Son

Conseils pratiques

Tu as un vrai lien avec les sonorités, la musique, les instruments de musique,...
Ça a un impact direct sur tes cellules. C'est vraiment leur langage direct!
Il est donc extrêmement bon pour toi, à tout point de vue, de mettre de la musique que tu aimes (et de danser pour combiner avec le mouvement!). Ne t'en prive absolument pas! ❤️
La musique est vraiment une voie directe pour digérer les choses chez toi.
(Tu peux écouter la radio mais soit vigilant·e à zapper quand ça ne colle pas à tes envies.)
Tu es d'ailleurs très réceptif·ve à tout type de thérapies sonores. Les bains sonores, les bains de gong, les voyages au tambour,...sont de vrais cadeaux pour tes cellules!

Si tu as un profil actif, bruyant, il peut être bon pour toi de te créer ta propre playlist pour manger ou apprendre en musique, et d'avoir toujours tes écouteurs avec toi pour pouvoir vraiment écouter la musique que tu souhaites, quand tu le souhaites.
(On parle de "bruit" pour le profil actif, mais peut-être que le brouhaha d'un restaurant bondé ne va pas te faire du bien. Peut-être que tu vas sentir que ce n'est pas ça qu'il te faut, et que tes écouteurs seront les bienvenus dans ce contexte aussi. 😉)

Si tu as un profil passif, lié au silence, il va être utile pour toi d'avoir toujours des écouteurs, des bouchons d'oreille, ou des boules quies sur toi, peu importe où tu vas. Cela te permettra de te mettre dans un mode silence (ou musique douce, bruits de nature,...) dés que tu en ressens le besoin.

Avec ton intelligence cellulaire liée au son, il y a une grande importance pour toi à ne pas te laisser "remplir les oreilles" de choses qui ne te conviennent pas.

BODY Bloom

Le Guide d'Initiation à ton Intelligence Digestive

Ton Intelligence Digestive

Le Son

Espace de réflexion personnelle

- Est-ce que les 4 mots clés de ton Intelligence Digestive résonnent pour toi ; son, fréquence, volume, ambiance?

- Est-ce que les lieux dans lesquels tu manges régulièrement sonnent justes pour toi?

- Est-ce que ton mode d'alimentation actuel respecte le besoin principal de ton profil (BRUIT ou SILENCE)?
  - ↪ Si tu as un profil actif (bruyant), manges-tu et apprends-tu entouré·e, et avec un fond sonore?
  - ↪ Si tu as un profil passif (silencieux), manges-tu et apprends-tu seul·e et dans le silence (ou dans une ambiance douce)?

- As-tu créé ta playlist de musiques favorites pour t'ambiancer dessus le plus souvent possible? T'autorises-tu à le faire?

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

BODY Bloom

Le Guide d'Initiation à ton Intelligence Digestive

Ton Intelligence Digestive

Le Son

💬 Espace de réflexion personnelle 💬

💡 Si tu as un profil passif (silence), et que tu as des enfants, il peut être difficile d'envisager de manger en famille dans le calme! 😄
Cependant, il est toujours possible pour toi d'assister aux repas, mais de manger en différé. 😉

💡 Il va être intéressant pour toi d'observer quels types de sons sonnent agréables pour toi, et lesquels sonnent désagréables.
➡ Quel type de sonorité fait "juste du bruit", et n'est pas ok pour toi?
➡ Quel type de sonorité résonne juste dans ton corps et te fait vibrer? ♡

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