BODY Bloom

Le Guide d'Initiation À ton *Intelligence Digestive* La Lumière



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

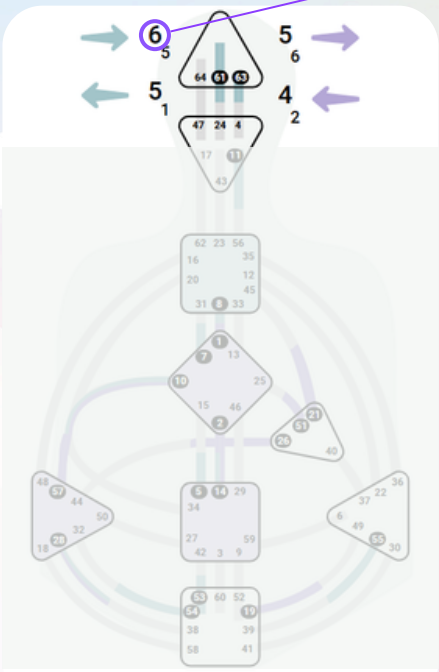
OÙ RETROUVER TON *Intelligence Digestive* SUR *ton schéma HD* ?

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

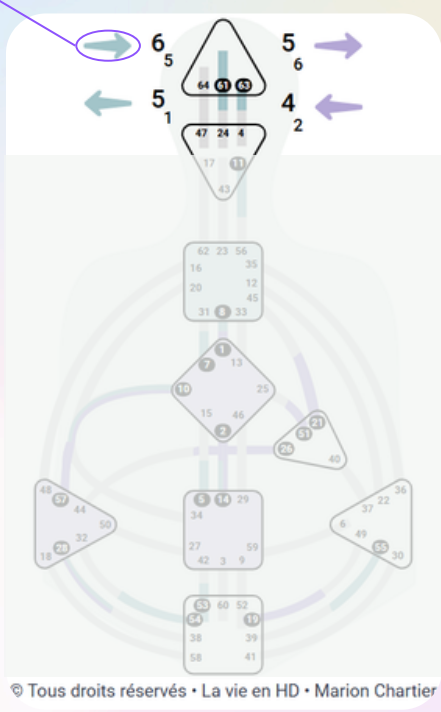
1. L'Appétit
2. Le Goût
3. La Soif
4. Le Toucher
5. Le Son
6. La Lumière

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 Lumière

Une sensibilité à la luminosité

En Human Design il existe 6 Intelligences Digestives différentes.

La tienne est "La Lumière", et elle est vraiment en rapport avec le contexte et les moments dans lesquels tu vas nourrir ton corps et ton esprit, plus que sur la composition de ton assiette en temps que telle. 😉 C'est vraiment les conditions d'environnement idéales dans lesquelles tu vas assimiler au mieux les nutriments et les informations (lecture, formations,...), et donc tirer le maximum de bénéfices de ce que tu absorbes.

De manière très littérale, ton Intelligence Digestive est vraiment liée à la luminosité qui t'entoure lorsque tu t'alimentes. Il y a une vraie notion de lumière juste et de timing juste.
Et la flèche de ton profil lié à ton Intelligence Digestive, nous donne 2 types de profils :

← Si tu as un profil actif, tu as un vrai besoin de lumière "directe".
Il va donc être mieux pour toi de t'alimenter (corps et esprit) en journée, pour profiter de la lumière naturelle. Cela peut être en plein soleil ou non, mais vraiment dans des endroits lumineux. Cela va littéralement t'aider à mieux assimiler les nutriments et les informations.

→ Avec un profil passif, il est préférable que tu privilégies la lumière "indirecte".
Il va donc être mieux pour toi de t'alimenter (corps et esprit) quand le soleil est couché, ou bien en journée mais dans des lieux bien ombragés, ou encore dans des intérieurs cosy avec une petite lumière d'ambiance ou des bougies (plutôt qu'avec la grosse lumière du plafonnier par exemple). Cela aura un impact bénéfique direct au niveau cellulaire pour toi.

Ton Intelligence Digestive

La Lumière

Une quête de "self illumination"

Quelque soit ton profil, la lumière t'apporte vraiment quelque chose ; elle active davantage ton corps pour ta digestion, et pour l'assimilation au niveau cellulaire.
Et même en dehors de l'alimentation, la lumière de manière générale, a un vrai impact bénéfique sur toi, quoi que tu fasses.

Avec cette Intelligence Digestive, il y a également une notion importante autour de ton évolution, avec toute une exploration possible au sujet du "light work" et du "shadow work".
L'idée est vraiment de faire le travail pour venir révéler ta lumière (en anglais on parle beaucoup de "self-illumination").

Par ailleurs, il peut être intéressant pour toi d'observer au fil de la journée et de l'année, en fonction des saisons par exemple, quand c'est le bon moment pour toi de t'exposer et de sociabiliser, ou au contraire d'être beaucoup plus dans le repli, à l'intérieur de toi.
Il est essentiel pour toi de respecter cette balance entre les moments où tu es le plus enclin à te connecter à tes profondeurs et à tes ombres, et les moments où tu es appelé·e à "show up", à être au contact du monde, à partager, et à être beaucoup plus dans la lumière finalement. (Malgré ce qu'on pourrait croire, tout le monde n'est pas destiné à se refermer en hiver, et à s'ouvrir en été. Parfois, ça peut être l'inverse. Notamment quand on a un profil de lumière indirecte, on va souvent être plus disposé·e à être au contact des autres en automne-hiver, et beaucoup plus chez nous, un peu dans notre grotte, au printemps-été.)

Ton Intelligence Digestive

La Lumière

Un besoin d'environnement lumineux

Ton Intelligence Digestive va bien au-delà de la manière dont tu manges et dont tu apprends les choses.
Elle nous donne également des indications sur ce qui te nourrit de façon plus large ; tes relations, ton environnement,...
Avec "La Lumière", tu as notamment un réel besoin d'être entouré·e de personnes qui t'inspirent vraiment, qui t'enrichissent, qui sont lumineuses à tes yeux, et qui te font te sentir lumineux·se. Cela compte vraiment beaucoup pour toi.

Il est donc intéressant pour toi d'observer dans quelles relations, situations, environnements tu te sens mis·e en lumière par les autres, et lumineux·se au milieu des autres.

Lorsque tu as le choix du lieu où t'installer pour manger, ou pour apprendre, reviens à ton autorité intérieure en HD pour vraiment choisir ce que ton corps réclame.
Pareil pour les personnes qui t'entourent, et les personnes qui t'accompagneront potentiellement sur un travail de shadow work ou light work (ainsi que le bon moment pour toi pour le faire).

6

Comment adapter ton Alimentation *en conscience* ?

BODY Bloom

Le Guide d'Initiation à ton Intelligence Digestive

Ton Intelligence Digestive

La Lumière

Conseils pratiques

Quelque soit ton profil d'Intelligence Digestive, le niveau de lumière a une vraie importance pour toi, et notamment à l'intérieur de ta maison et sur ton lieu de travail.
Il est donc essentiel pour toi de bien choisir l'exposition de ton lieu de vie (et de travail), les luminaires que tu installes, et également la disposition de ton bureau/canapé/table de cuisine en fonction des sources de luminosité.

Avec un profil passif, lumière indirecte, si tu sors manger au restaurant le midi par exemple, il ne va pas être bon pour toi de te retrouver en terrasse en plein soleil, ou derrière une baie vitrée très ensoleillée. Il sera bien mieux pour toi d'être plutôt au fond du restaurant, dans une ambiance plutôt tamisée.

De la même manière, chez toi, il est très probable que tu aimes les rideaux, les volets un peu baissés, etc., et également que tu ne manges pas près des fenêtres par exemple (c'est aussi valable pour apprendre, lire, te former,...). As-tu une lumière tamisée chez toi?

En terme de timing sur la journée, avec un profil de lumière indirecte, tu vas souvent être mieux disposé·e l'après-midi / le soir, que le matin. Ton alimentation au sens large est donc à favoriser une fois que le soleil a passé le zénith, et commence à décliner.

La lumière basse vient vraiment activer ta digestion, il est donc aussi possible que tu aies envie de manger ou/et d'apprendre dans le lit le soir (voire que tu aies des fringales nocturnes). Tu as une vraie activité nocturne en termes d'assimilation d'informations, et de digestion physique. (Peut-être même que tes rêves travaillent aussi dans le sens des choses que tu as à processer actuellement?)
Pour tes apprentissages, tu peux donc vraiment miser sur ton temps de sommeil, avec des écouteurs par exemple. Tu vas réellement enregistrer plus facilement les informations.

BODY Bloom

Le Guide d'Initiation à ton Intelligence Digestive

Ton Intelligence Digestive

La Lumière

Conseils pratiques

☀️ Avec un profil actif, lumière directe, si tu vas manger au restaurant le midi par exemple, tu vas privilégier une terrasse en plein soleil, ou une table derrière une baie vitrée ensoleillée.

🪟 De la même manière, chez toi, il est très probable que tu n'aimes pas spécialement les rideaux, et que tu préfères les grandes fenêtres, baies vitrées, puits de lumière.
C'est d'ailleurs près de ces sources de lumière naturelle que ton corps sera le plus enclin à assimiler les nutriments que tu manges, et les informations que tu lis, apprends, ou sur lesquelles tu te formes par exemple. T'installer près d'une fenêtre sera donc idéale pour toi.

🕓 En terme de timing sur la journée, avec un profil de lumière directe, tu vas souvent être mieux disposé·e le matin, plutôt qu'en fin d'après-midi /soirée. Ton alimentation au sens large est donc à favoriser au lever du soleil, et jusqu'à ce que celui-ci soit au zénith.
C'est vraiment sur ce timing où la lumière est en pleine expansion et ne fait que grandir, que ton corps et ton esprit seront les plus enclins à digérer et assimiler.

🌅 Au-delà de ta Digestion, et quelque soit ton profil, l'observation des couchers de soleil a un vrai pouvoir boostant sur toi, et un réel impact cellulaire sur ton moral et ton épanouissement.

🔥 En quelque sorte, avec cette Intelligence Digestive, tu es une personne qui se nourrit de la lumière. Cela rejoint le principe du pranisme, qui est une manière de s'alimenter uniquement grâce aux éléments (la terre, le soleil, l'eau, l'air). Cela peut te paraître complètement farfelu, mais je te laisse aller explorer cela, tout au moins la définition. 😉

BODY Bloom

Le Guide d'Initiation à ton Intelligence Digestive

Ton Intelligence Digestive

La Lumière

💬 Espace de réflexion personnelle 💬

- Est-ce que tu as conscience du pouvoir de la Lumière sur toi?

- Est-ce que ton mode d'alimentation actuel satisfait tes besoins en termes de luminosité, et de timing?
- À quelle heure prends-tu actuellement ton repas le plus important de la journée? Est-ce que cela est aligné avec ton profil de Digestion?
- Quel·s ajustement·s pourrais-tu faire simplement pour mieux revenir à ton fonctionnement inné?

- As-tu déjà observé à quel moment de la journée la luminosité t'allume et te revigore, et quand est-ce que tu sens au contraire qu'elle te fatigue, te draine, voire t'épuise?

💡 "Je me sens allumé·e, lumineux·se."

↪️ 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 (aliments, apprentissages, relations, activités,...).

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