BODY Bloom

Le Guide d'Initiation À ton *Intelligence Digestive*

Le Toucher



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

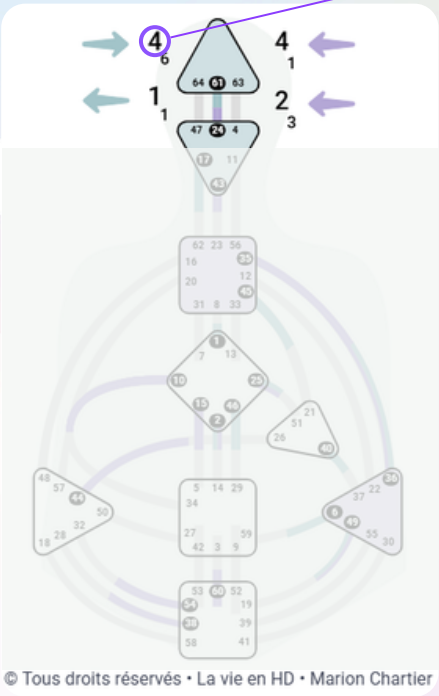
OÙ RETROUVER TON *Intelligence Digestive* SUR *ton schéma HD* ?

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

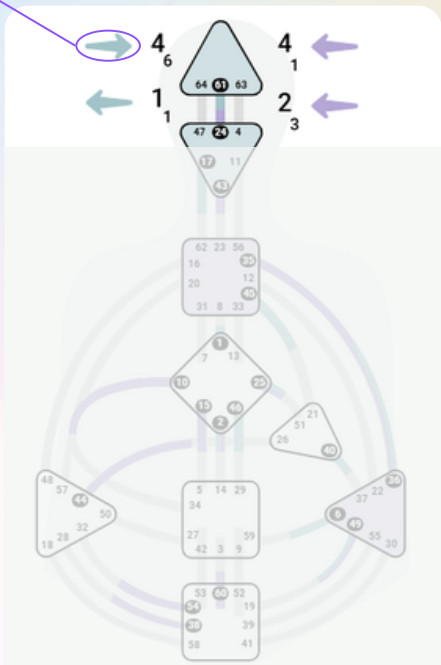
Le Guide d'Initiation à ton Intelligence Digestive

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 Toucher

Une quête de contact

En Human Design il existe 6 Intelligences Digestives différentes.
La tienne est "Le Toucher", que nous pouvons relier à ton besoin littéral de toucher les aliments avant de les manger.

En touchant la nourriture, il se passe quelque chose énergétiquement dans ton corps ; c'est comme si tu captais déjà l'énergie des nutriments, comme s'il y avait un dialogue qui s'installait entre toi et les aliments, avant même que ceux-ci entrent dans ton corps. Tu crées ainsi un vrai lien entre toi et ce que tu vas manger.

Le contact est réellement un des mots phares de ton Intelligence Digestive.
Entrer en contact physique avec ta nourriture avant de la manger te permet déjà instinctivement de savoir si cela va te plaire ou non, si tu vas aimer ou non, si c'est de cela dont tu as envie ou non : tu touches, tu sais.

De la même manière, au niveau de la nourriture de ton esprit, ta digestion d'informations et ton apprentissage vont aussi passer par le toucher et le contact physique.

Ce contact va très souvent passer par les mains, évidemment, mais, avec cette intelligence digestive, c'est l'entièreté de ton corps, toute ta peau dans sa globalité, qui va avoir cette sensibilité au toucher.

BODY Bloom

Le Guide d'Initiation à ton Intelligence Digestive

Ton Intelligence Digestive

Le Toucher

Un lien étroit à l'ambiance

Avec cette intelligence digestive du "Toucher", ta digestion est étroitement liée à l'état de ton système nerveux, et donc à tes ressentis et à tes humeurs.
Pour toi, il y a vraiment cette idée de savoir quand tu es prêt.e à commencer à manger (ou apprendre), car tes humeurs vont avoir un impact direct sur ton alimentation et sur ta faim.
Il va donc être important pour toi d'être attentif.ve aux moments où tu vas vraiment avoir envie de manger ou d'apprendre, et où tu vas te sentir dans les meilleures dispositions pour ça. Cela est plus ou moins subtile, mais tes humeurs vont véritablement impacter ta manière de digérer et d'assimiler les nutriments et les informations. Il est donc important pour toi de considérer l'espace et les personnes qui t'entourent, pour repérer si l'ambiance dans laquelle tu es te convient ou non.
La flèche liée à ton Intelligence Digestive nous donne d'ailleurs 2 types de profils à ce sujet :

Si tu as un profil actif, tu as donc un profil de digestion "calme".
Cela signifie que ton corps va être dans de meilleures dispositions lorsque tu apprends et manges plutôt seul.e, ou avec des personnes qui sont calmes. L'idée pour toi est d'éviter toute stimulation de ton système nerveux, en limitant par exemple les conversations, voire même en privilégiant le silence complet. Tu as réelement besoin d'une ambiance plutôt paisible, plutôt calme, pour t'aider à assimiler les informations et les nutriments.

Avec un profil passif, tu as un profil de digestion "nerveux".
Cela signifie que ton corps va être dans de meilleures dispositions lorsque tu apprends et manges en faisant autre chose, en écoutant de la musique, en marchant, en discutant,...
Le calme et le silence ne sont pas des critères que tu recherches ou dont tu as besoin.

Ton Intelligence Digestive

Le Toucher

Une connexion énergétique

À un niveau plus profond et plus subtile, ton corps absorbe également constamment des énergies ambiantes qui viennent le nourrir.

Par conséquent, la vibration énergétique des lieux est également un paramètre important pour toi. Ton corps y est particulièrement sensible, et cela peut avoir une vraie influence sur ta digestion et l'assimilation de ta nourriture, aussi bien au niveau de ton corps que de ton esprit.

Cela signifie aussi que tu te nourris aussi de l'ambiance invisible et impalpable d'une pièce, et que tu as la capacité de te connecter à d'autres plans énergétiques.

6

Comment adapter ton Alimentation *en conscience* ?

BODY Bloom

Le Guide d'Initiation à ton Intelligence Digestive

Ton Intelligence Digestive

Le Toucher

Conseils pratiques

 En premier lieu, cuisiner toi-même les plats que tu manges va être important pour toi ; cela te permet d'avoir un premier contact physique avec les aliments. À travers la texture, la forme, la dureté,...de chaque ingrédient que tu prends dans ta main, ton corps va ainsi reconnaître intuitivement les aliments, et se préparer en quelque sorte à les assimiler avant même que tu ne les ai mangés.

 Il est également très intéressant pour toi de faire l'expérience de manger avec les doigts, et de vraiment toucher ta nourriture pour la mettre en bouche (apéro dinatoire, finger food, sandwich,...).
Ici 2 possibilités selon les conditionnements que tu as pu recevoir dans ton enfance :

- soit tu aimes déjà beaucoup manger avec les doigts, tu ne vois pas le problème avec ça, et tu le fais déjà instinctivement,
- soit tu ne t'autorises pas du tout à manger avec les doigts, voire même cela peut te dégoûter de toucher la nourriture. Dans ce cas, tu es probablement désaligné.e de ton fonctionnement naturel, et cela peut être dû aux phrases entendues dans ton enfance, du type : "On ne mange pas avec les doigts!", "Tu as des couverts!", "C'est sale ce que tu fais!", "On ne joue pas avec la nourriture!", "Les mains sont pleines de microbes, il ne faut pas toucher la nourriture avec!",...Il va donc être nécessaire pour toi de te détacher de toutes ces phrases qu'on a pu te répéter, pour pouvoir progressivement te "rééduquer", apprendre à dépasser ce conditionnement et revenir au plaisir de toucher la nourriture.

BODY Bloom

Le Guide d'Initiation à ton Intelligence Digestive

Ton Intelligence Digestive

Le Toucher

Conseils pratiques

Nous avons vu précédemment que ta digestion cérébrale impliquait aussi un besoin de contact physique avec les informations à assimiler.
Par conséquent, il est probable que tu aies une mémoire qui soit davantage kinesthésique pour tes apprentissages, et qu'il soit donc préférable pour toi de privilégier :

- les livres aux ebook, pour vraiment t'imprégner du contact avec le papier, et du fait de tourner les pages physiquement,
- l'impression des supports de formation/de cours/de notices de montage/..., pour pouvoir réellement les tenir en mains et les toucher,
- la prise de note et l'écriture, pour vraiment profiter du fait de toucher le stylo et le papier (ou éventuellement le clavier),
- les travaux manuels et les expériences, pour confirmer ce que tu apprends.

Si tu as un profil de digestion "nerveux" (→), cela peut aller à l'encontre des croyances collectives sur le fait de devoir "manger ou apprendre dans le calme", pour "bien digérer" ou "réussir à se concentrer".
Il est donc possible que tu aies besoin de te déconditionner quelque peu à ce sujet pour revenir à ta façon personnelle de faire, celle la plus alignée pour toi. Car avec un profil nerveux de digestion, le calme peut avoir l'effet inverse sur toi, ton humeur et ton ressenti. Cela peut avoir un effet angoissant pour toi, plus que bénéfique. Ton système nerveux a besoin d'autre chose que de calme pour se réguler, et c'est parfaitement ok.

Ton Intelligence Digestive

Le Toucher

Conseils pratiques

Toujours avec ce profil de digestion "nerveux", il peut être bénéfique pour ton corps d'organiser des repas avec d'autres personnes par exemple, dans une ambiance plutôt dynamique, ou encore d'aller manger dehors, dans un parc ou un restaurant où il y a du monde, du bruit, du mouvement, de l'animation. (Bien entendu, les caractéristiques de ce profil sont une tendance générale, mais il peut arriver parfois que tu aies envie de calme.)

Si tu as un profil de digestion "calme" (⬅️), cela peut également te demander de te détacher de certaines injonctions comme par exemple le fait de devoir absolument "manger en famille" parce que c'est un "moment de partage".
Si le fameux temps de repas en famille est un moment plutôt bruyant et mouvementé (ce qui est fort probable si tu as des enfants 😄), alors il peut être préférable pour toi de manger en décalé. Cela te permettra de t'offrir cette ambiance calme dont ton corps a besoin pour une bonne digestion. Cela ne veut pas dire que tu ne peux pas t'asseoir à la table en famille et être avec eux sur leur temps de repas. Il n'est pas question de déserter ; tu peux tout à fait être présent.e avec eux, sans manger pour autant.

Évidemment, cela peut être challengeant et demander une part de déconditionnement vis-à-vis de tout ca qu'on a pu entendre à ce sujet. Respecter ton propre fonctionnement pour prendre soin de toi te demande de te faire passer en priorité et de t'autoriser à faire différemment.

BODY Bloom

Le Guide d'Initiation à ton Intelligence Digestive

Ton Intelligence Digestive

Le Toucher

Conseils pratiques

Quel que soit ton profil, l'essentiel pour toi avec cette Intelligence Digestive est vraiment d'être dans un environnement où tu te sens bien. C'est très important pour toi.
Il va donc être nécessaire d'aller observer comment tu te sens chez toi, et particulièrement dans la pièce dans laquelle tu manges.

Tu vas également être particulièrement sensible aux rituels de nettoyage et de purification énergétique pour les lieux qui t'entourent, dans le but d'assainir l'ambiance dans laquelle tu baignes.
Tu peux également développer tes propres capacités énergétiques pour nettoyer les lieux, cela t'aidera beaucoup. (Toujours en gardant en tête que l'ambiance impacte ton système nerveux, et que ton système nerveux impacte ta bonne santé, ton appétit et ta manière de te nourrir.)
Par ailleurs, dans cette même idée, toutes les techniques pour apprendre à réguler ton système nerveux te seront bénéfiques, et pourront avoir un impact positif direct sur ton alimentation et ta digestion.

Avec ta Digestion "Toucher", tu as aussi un vrai besoin de prendre soin de ton corps physique, et notamment de ta peau qui est en première ligne pour "toucher" justement.
En effet, si tu as la peau sèche, tu ne sentiras pas les choses de la même façon qu'avec une peau bien hydratée et bien souple.
Prendre soin de ta peau et de toutes ses cellules en surface qui sentent les choses et qui permettent de faire circuler les informations, va avoir un vrai impact bénéfique pour toi.

BODY Bloom

Le Guide d'Initiation à ton Intelligence Digestive

Ton Intelligence Digestive

Le Toucher

Espace de réflexion personnelle

- Est-ce que les mots clés liés à ton Intelligence Digestive résonnent pour toi ; toucher, contact, ambiance, humeur?
- Est-ce que ton mode d'alimentation et d'apprentissage actuel satisfait ces différents besoins?
- Si tu as un profil de digestion actif : est-ce que tu manges ou apprends seul.e, ou avec des personnes calmes ou qui sont dans une énergie proche de la tienne?
- Si tu as un profil de digestion passif : est-ce que tu manges ou apprends en faisant autre chose (écouter de la musique, marcher, discuter avec les gens autour de toi,...)?
- Est-ce que tu prends soin de ton environnement (purification, nettoyage énergétique,...)? Est-ce que tu t'y sens bien?
- Quel·s ajustement·s pourrais-tu faire simplement pour mieux revenir à ton fonctionnement inné?

💡 "Je me sens dans de bonnes dispositions pour manger/apprendre."

↪️ Lorsque tu ressens ça, c'est une vraie indication clé pour toi pour savoir que tu es au bon endroit, dans le bon mood et dans la bonne ambiance pour nourrir au mieux ton esprit et ton corps. ♡

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