

FATIGUE CHRONIQUE,
ANXIÉTÉ, BURN-OUT,
INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

5 clés souvent négligées qui font la différence !

PAR



Mariette Biernacki

Coach Naturopathe Sérénité & Vitalité

Bienvenue !

Je tiens tout d'abord du fond du cœur à vous remercier pour le téléchargement de cet ebook ♥. Vous avez décidé de prendre votre santé en main, de passer à l'action, et je ne peux que vous encourager dans cette démarche !

Nous sommes aujourd'hui de plus en plus nombreux à vouloir **nous réapproprier la compréhension de notre corps et de notre mental pour être pleinement acteurs de notre santé**. Nous réapproprier la connaissance de nous-même est fondamental pour avancer vers la meilleure version de soi, pour atteindre ce que l'on souhaite et contribuer à ce qui nous tient à cœur dans la vie.

Chaque grand changement commence par un premier pas. Je vous invite tout au long de cet ebook à vous auto-questionner : rien de tel pour progresser ! Je souhaite de tout cœur que la lecture de cet ebook **vous apportera des pistes de réflexion pour avancer vers ce que vous souhaitez vraiment**.

Bonne lecture !

Mariette Biernacki

Naturopathe Coach Magnétiseuse - Accompagnement des troubles digestifs (intolérances alimentaires, dysbioses...), fatigue chronique, anxiété, burn-out



Demande d'accompagnement : Décrivez-moi votre problématique par mail à contact@mariettebiernacki.com

mariettebiernacki.com

Qu'attendre de cet ebook ?

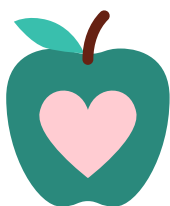
Pour créer cet ebook, j'ai sélectionné 5 points indispensables à connaître et à intégrer lorsque l'on souffre d'anxiété, de fatigue chronique, d'intolérances alimentaires ou que l'on a vécu un burn-out. **Leur efficacité a été de nombreuses fois vérifiée**, que ce soit par les connaissances naturopathiques ancestrales, les neurosciences appliquées au coaching, ainsi que par mon expérience personnelle et en tant que thérapeute.

Ces aspects de l'individu sont indispensables pour une santé physique et mentale au top. Pourtant, je constate qu'ils sont **trop souvent méconnus ou négligés, ce qui empêche de nombreuses personnes de régler leurs problèmes de stress, d'anxiété, de fatigue chronique ou de sortir d'un burn-out**. J'ai d'abord observé leur efficacité sur moi-même, et j'observe leur efficacité au quotidien à travers les personnes que j'accompagne.

C'est pourquoi je voulais vous partager dans cet ebook ces conseils, qui peuvent parfois paraître simplistes au premier abord, et qui pourtant **font une vraie différence lorsqu'ils sont appliqués** avec méthode !

Mes outils

Naturopathie
= le corps



Coaching
= les pensées
& émotions



Magnétisme
= l'énergétique



mariettebiernacki.com

Qui suis-je ?



Je suis Mariette Biernacki, naturopathe coach et magnétiseuse. Ayant moi-même souffert troubles digestifs (SIBO, candidose, intolérances alimentaires...) et vécu un burn-out, j'ai découvert sur mon chemin de guérison la naturopathie, le coaching et le magnétisme, pour lesquels je me suis passionnée.

J'ai à ❤️ d'aujourd'hui d'accompagner les personnes qui souffrent de ces troubles à retrouver la paix dans leur vie et leur ventre au naturel, et à remanger de tout.

Mes 3 outils (naturo, coaching, magnétisme) sont très complémentaires car ils considèrent tous les aspects de votre être : votre corps, votre mental, vos émotions, vos pensées, votre spiritualité... On utilise en séance ce qui vous parle le plus, il existe toujours plusieurs chemins pour arriver au même endroit 😊

➔ [Plus d'infos sur mes accompagnements en cliquant ici !](https://mariettebiernacki.com)

mariettebiernacki.com

Mon histoire

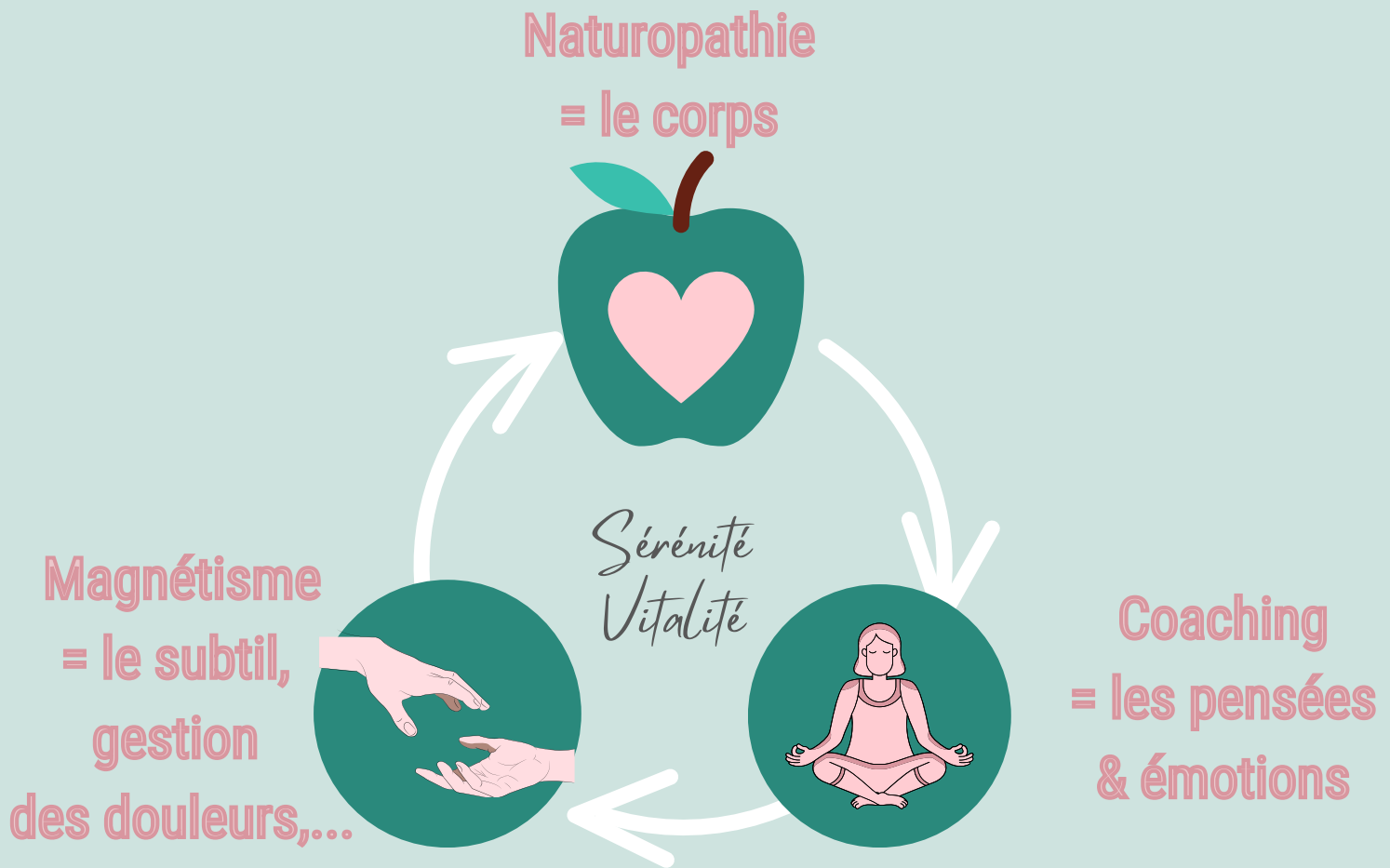
Depuis toujours, je me suis donnée à 100% pour réussir les choses que j'ai entreprises, bien souvent pour faire plaisir à mon entourage et **au détriment de l'écoute de mon corps et de mes envies profondes**. Au fil des années, mon corps m'a envoyé des signaux d'alerte que je n'ai pas su écouter, prise dans le tourbillon de la vie à toute allure. J'ai alors commencé à souffrir de nombreux problèmes de santé (**troubles digestifs, intolérances alimentaires, candidose, SIBO, cystites chroniques, allergies, douleurs articulaires...**) et de **gros épisodes de fatigue**. J'ai alors eu recours à des traitements médicamenteux pour calmer les symptômes, n'ayant en fait que dégradé la situation par la suite.

Puis ça a été le **burn-out** : impossibilité de me lever même pour les choses que j'aimais, fatigue extrême, douleurs dans tout le corps. Je n'ai pas compris tout de suite que mon corps disait tout simplement « STOP, il est temps de te reconnecter à toi ». Inquiète, j'ai d'abord fait appel à la médecine allopathique pour tenter de me soigner, sans succès. J'ai alors commencé à me renseigner de mon côté, entamant alors le chemin vers la guérison, et surtout, vers la connaissance de moi-même. **A travers ces problèmes de santé, la vie m'a envoyée un cadeau : l'opportunité de me reconnecter à mon « moi » profond**, à ce qui me fait vibrer. Et aujourd'hui, je souhaite de tout cœur pouvoir à mon tour vous accompagner dans l'atteinte vos objectifs, en (re)trouvant notamment Sérénité et la Vitalité dans votre vie et votre ventre.

Ma mission est de vous accompagner à :

- Retrouver votre énergie, votre **pleine vitalité**
- Rediversifier votre alimentation et **guérir vos intolérances alimentaires**
- Inviter la **sérénité et la paix intérieure** dans votre vie
- **Gagner en autonomie** sur votre santé : comprendre vos besoins et les causes profondes de vos déséquilibres
- Utiliser des **méthodes naturelles** non invasives autant que possible
- **Vous reconnecter à vous** et à vos aspirations profondes pour une vie épanouie !

Ma méthode



Naturopathie

Comprendre la cause profonde de vos symptômes et mettre en place un plan individualisé (alimentation, compléments alimentaires,...)

Coaching

Gestion de vos émotions, modification de vos schémas de pensées et, croyances limitantes

Magnétisme

Je refais circuler l'énergie vitale dans votre corps. Je me laisse guider par le ressenti de mes mains pour vous soulager et vous apaiser

Mon approche vous parle ?

J'ai besoin que vous me décriviez votre problématique par mail à contact@mariettebiernacki.com afin que je vois si je peux vous aider. Si c'est le cas, je vous enverrai les informations sur l'accompagnement et la démarche que je vous propose.



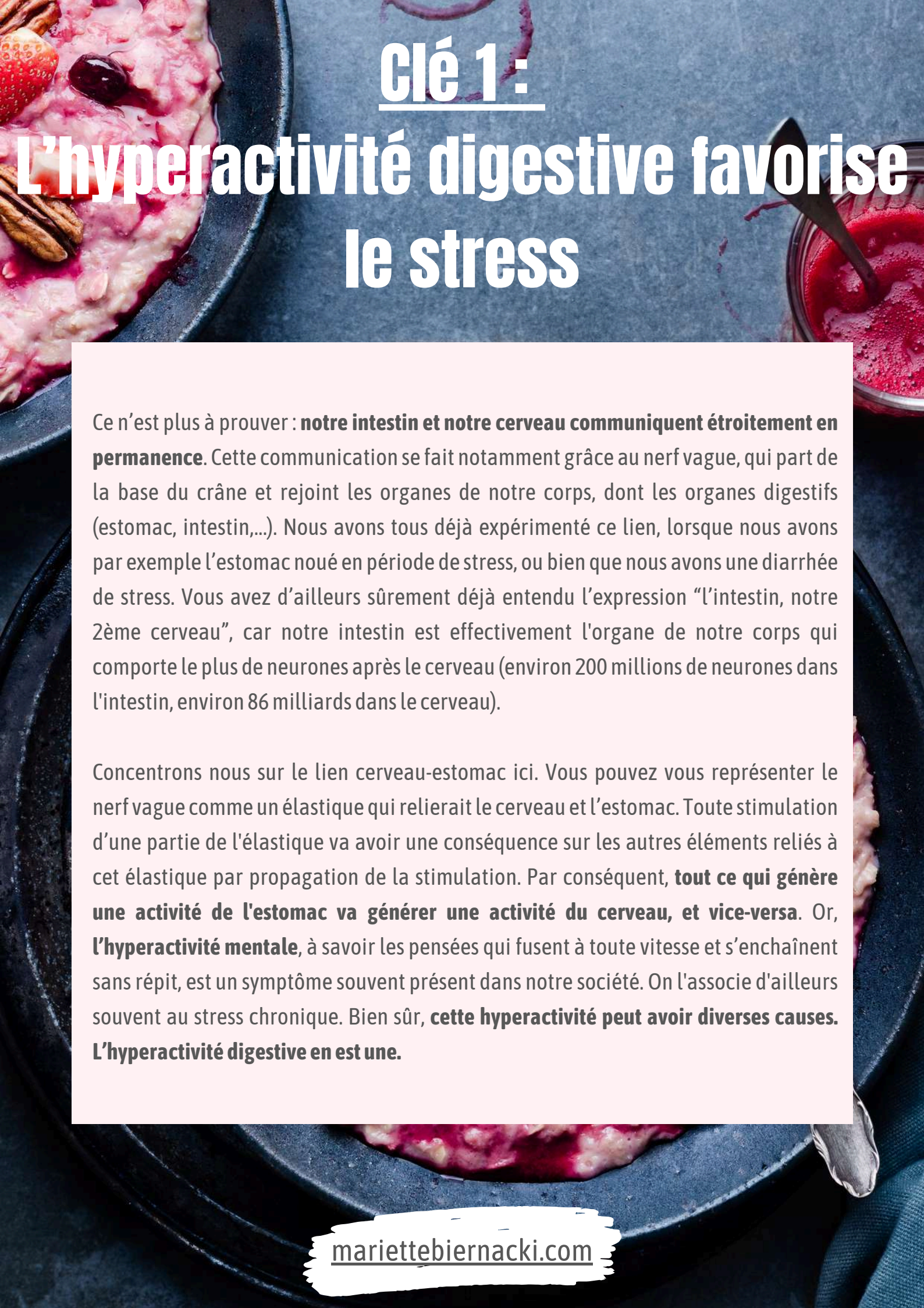
Je décris ma
situation

Vous souffrez de candidose, SIBO,
troubles de l'estomac (gastrite, reflux...) ?

J'ai créé un **module 100% faisable en autonomie pour vous créer votre alimentation de guérison sur-mesure et évolutive, basée sur les 5 piliers alimentaires fondamentaux pour guérir de ces troubles**, issus de mon expérience en consultation depuis plusieurs années.

A dispo dans ce module : des vidéos explicatives, une partie mise en pratique, des documents ressource, des outils de mesure de votre progression, etc

En savoir plus sur ce
module alimentaire



Clé 1 :

L'hyperactivité digestive favorise le stress

Ce n'est plus à prouver : **notre intestin et notre cerveau communiquent étroitement en permanence**. Cette communication se fait notamment grâce au nerf vague, qui part de la base du crâne et rejoint les organes de notre corps, dont les organes digestifs (estomac, intestin,...). Nous avons tous déjà expérimenté ce lien, lorsque nous avons par exemple l'estomac noué en période de stress, ou bien que nous avons une diarrhée de stress. Vous avez d'ailleurs sûrement déjà entendu l'expression "l'intestin, notre 2ème cerveau", car notre intestin est effectivement l'organe de notre corps qui comporte le plus de neurones après le cerveau (environ 200 millions de neurones dans l'intestin, environ 86 milliards dans le cerveau).

Concentrons nous sur le lien cerveau-estomac ici. Vous pouvez vous représenter le nerf vague comme un élastique qui relierait le cerveau et l'estomac. Toute stimulation d'une partie de l'élastique va avoir une conséquence sur les autres éléments reliés à cet élastique par propagation de la stimulation. Par conséquent, **tout ce qui génère une activité de l'estomac va générer une activité du cerveau, et vice-versa**. Or, **l'hyperactivité mentale**, à savoir les pensées qui fusent à toute vitesse et s'enchaînent sans répit, est un symptôme souvent présent dans notre société. On l'associe d'ailleurs souvent au stress chronique. Bien sûr, **cette hyperactivité peut avoir diverses causes**. **L'hyperactivité digestive en est une.**



CONCRÈTEMENT, EN QUOI CETTE INFORMATION EST-ELLE UTILE POUR GÉRER SON STRESS ?



Une digestion longue et laborieuse favorise le stress

Vous l'avez compris, plus l'estomac est en activité, plus le cerveau est en activité également. Si votre alimentation n'est pas digeste et individualisée, que vous vous sentez régulièrement lourd ou fatigué après les repas, alors votre alimentation peut favoriser un haut niveau de stress.



Comment y remédier ?

L'objectif est de **faciliter votre digestion pour que celle-ci soit rapide et efficace**, tout en assurant une nutrition adéquate. Pour cela, votre alimentation doit être la plus **naturelle, équilibrée, digeste et individualisée** possible. Or souvent, les notions "digeste" et "individualisée" sont les grandes oubliées du processus, je le constate souvent auprès des personnes que j'accompagne. On entend effectivement aujourd'hui beaucoup parler d'alimentation saine ou "healthy", et il existe de nombreuses théories alimentaires (véganisme, régime cétogène, crudivorisme...) parmi lesquelles il n'est pas facile de s'y retrouver ! Les réseaux sociaux véhiculent également une image de l'alimentation "healthy" rendant la digestion laborieuse, avec notamment des buddhas bowls remplis de beaucoup d'ingrédients différents et durs à digérer ensemble (beaucoup d'oléagineux différents, des fruits frais sur des porridges,...). Ainsi, en pensant bien faire, beaucoup de personnes monopolisent leur énergie à la digestion et augmentent leur niveau de stress. Nous avons aujourd'hui beaucoup intellectualisé notre alimentation, qui est initialement un besoin vital.



Nous avons tous en tête l'exemple d'une personne qui déborde d'énergie en mangeant de telle ou telle manière et lorsque l'on reproduit ce mode de vie sur nous, cela peut nous correspondre un temps puis ne plus du tout nous aller par la suite. Chacun est différent et individualiser l'alimentation est essentiel ! **Rendre votre alimentation au maximum naturelle, équilibrée, digeste et individualisée est une étape cruciale que j'effectue avec chacun de mes coachés** lors des accompagnements visant notamment à réduire le stress et la fatigue chronique.



Grignoter favorise le stress

Grignoter signifie manger ou boire autre chose que de l'eau (ou de la tisane) en dehors des repas principaux (petit-déjeuner, déjeuner, goûter et dîner). A chaque fois que nous mettons quelque chose dans notre estomac, aussi minuscule soit-il, nous lançons un processus digestif. Cette digestion au niveau de l'estomac, par le nerf vague, stimule l'activité cérébrale. Par conséquent, **grignoter favorise l'hyperactivité mentale, et donc un haut niveau de stress.**



Comment y remédier ?

Il est très important de comprendre la chose suivante : **un grignotage sain, ça n'existe pas !** Effectivement, vous venez de comprendre que grignoter de manière régulière et répétée peut vous empêcher de gérer efficacement votre stress. Et ce quelque soit l'aliment ingéré ! Même si c'est un fruit ou des amandes ;) **Supprimer les grignotages est donc essentiel** pour retrouver plus de vitalité et de sérénité. C'est pourquoi lors des accompagnements que je propose, j'amène mes coachés à comprendre les causes de leurs grignotages afin de travailler directement à la source du problème, et peu à peu réduire les prises alimentaires en dehors des repas principaux.



? ET VOUS, OÙ EN ÊTES-VOUS AUJOURD'HUI ?

👉 Posez vous les questions suivantes :

- Ai-je des prises alimentaires en dehors des 4 repas principaux (y compris les boissons comme le thé ou le café, sauf l'eau et la tisane) ?
- Ai-je souvent des ballonnements ?
- Suis-je fatigué(e) après les repas ?

Si vous avez répondu oui à une ou plusieurs de ces questions, alors individualiser votre alimentation pour qu'elle corresponde parfaitement à vos besoins du moment vous aidera à améliorer votre digestion, et donc à réduire votre niveau de stress !



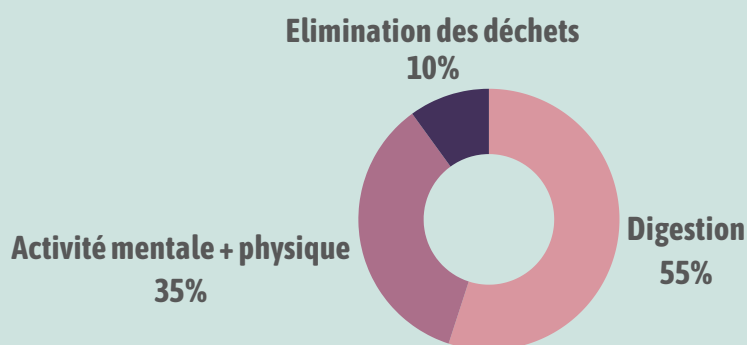
Clé 2 : Laissez les “pots d’échappement” de votre corps fonctionner

LES “POTS D’ÉCHAPPEMENT” DU CORPS, C’EST QUOI ÇA ??

Nous avons **5 organes qui sont chargés d’éliminer les déchets** de notre organisme. On les appelle les émonctoires : **les reins, la peau, les poumons, le foie et les intestins**. Les déchets sont les éléments dont le corps doit se débarrasser. Ils peuvent être issus du fonctionnement naturel du corps (par exemple le rejet du dioxyde de carbone lorsque nous respirons) ou de notre environnement (par exemple les additifs alimentaires). Le corps s’en débarrasse alors sous forme d’urine, de selles, de sueur, etc par les organes émonctoires.

QUAND S’EFFECTUE L’ÉLIMINATION DES DÉCHETS DE L’ORGANISME ?

Chaque jour, notre corps a de multiples tâches à effectuer (digérer, respirer, réfléchir, réguler notre température corporelle...) et chacune de ces tâches demande de l’énergie. Nous avons une quantité d’énergie finie disponible pour notre journée. Voici un petit graphique simplifié montrant la répartition de notre énergie vitale pour effectuer les tâches principales, dont l’élimination des déchets fait partie.





Comme vous pouvez le constater, l'élimination des déchets n'est pas la tâche pour laquelle le corps va dépenser en priorité son énergie. Ainsi, **l'élimination des déchets ne se fera efficacement que lorsque les autres activités de notre organisme seront réduites**. Ceci se produit bien sûr la nuit. D'ailleurs, vous avez certainement remarqué que lorsque vous vous réveillez, vous allez aux toilettes ou que votre langue est un peu blanche. Ceci est le signe du nettoyage que votre corps a effectué pendant votre temps de repos. Pour que ces éliminations se produisent également correctement pendant la journée, il est **indispensable de ne pas utiliser toute notre énergie** à autre chose, et en particulier **à la digestion**, puisque c'est notre plus grosse source de dépense d'énergie.

QUELLES SONT LES SIGNES ET LES CONSÉQUENCES D'UNE MAUVAISE ÉLIMINATION DES DÉCHETS DE L'ORGANISME ?

Si les déchets ne s'évacuent pas correctement, notre corps s'encrasse et nos organes ne vont peu à peu plus fonctionner à leur plein potentiel, même si nous apportons des aliments de bonne qualité et en quantité suffisante. Imaginez une voiture à laquelle on boucherait le pot d'échappement tout en mettant abondamment de l'essence de super qualité. Elle n'ira pas bien loin ! Et bien c'est pareil pour notre corps. **Une mauvaise élimination des déchets cause un stress physiologique souvent accompagné de fatigue, voire d'un dysfonctionnement de certains organes.**

Une élimination des déchets qui ne se fait pas correctement peut avoir des manifestations diverses variant beaucoup d'une personne à l'autre (constipation, éruptions cutanées, nez qui coule souvent,...).



CONCRÈTEMENT, COMMENT UTILISER CES INFORMATIONS POUR AVOIR PLUS D'ÉNERGIE ?

Pour permettre à votre corps de se nettoyer correctement au quotidien, commencez par **diminuer la quantité d'énergie monopolisée à la digestion**, qui est notre plus grosse source de dépense d'énergie.



Comment ? L'important est d'avoir au quotidien une **alimentation digeste, individualisée, équilibrée et la plus naturelle possible**, ainsi que de **supprimer les grignotages**. Les pauses digestives peuvent également être des alliées intéressantes. On entend notamment beaucoup parler de “détox”, de jeûne intermittent voire de jeûne. Ces outils permettent effectivement de diminuer la charge digestive et donc de gagner en énergie. Cependant, je vous recommande de vous faire accompagner par un thérapeute pour mettre cela en place, notamment en cas de fatigue chronique, car cela pourrait vous fatiguer d'avantage si ce n'est pas correctement individualisé. Et n'oubliez pas : si votre hygiène de vie est adaptée à vos besoins vous n'aurez plus besoin de détox !





? ET VOUS, OÙ EN ÊTES-VOUS AUJOURD'HUI ?

👉 Posez vous les questions suivantes :

- Suis-je fréquemment constipé(e) (c'est-à-dire moins d'une selle par jour) ?
- Dois-je régulièrement mettre de la pommade pour empêcher ou calmer des démangeaisons cutanées (eczéma, psoriasis,...) ?
- Ai-je du mal à digérer les graisses ?
- Ai-je souvent la sensation d'avoir la bouche pâteuse ?
- Dois-je me moucher régulièrement, même sans être malade ?

Si vous avez répondu oui à une ou plusieurs de ces questions, alors il se peut que les éliminations dans votre corps ne se fasse pas correctement et que certains de vos organes émonctoires soient saturés ou fatigués. **Comprendre la cause de ces symptômes vous sera précieux pour retrouver plus d'énergie.**



Clé 3 :

Dépensez votre énergie pour ce qui vous en apporte en retour

N'avez-vous pas déjà un jour ressenti ce sentiment de lassitude et de fatigue lorsqu'il est temps de réaliser une tâche pour laquelle vous traînez les pieds ? Votre endurance pour réaliser cette tâche s'évanouit rapidement, vous comptez les minutes, vous puisez dans vos réserves... A l'inverse, n'avez-vous pas déjà remarqué combien vous débordiez d'énergie pour faire une activité qui vous tient à cœur ? Comme le temps passe vite alors !

PETITE MISE EN SITUATION

Voici un petit exercice de visualisation tout simple pour **prendre conscience de l'impact de l'intérêt que nous portons à nos activités sur notre humeur et notre énergie de la journée**. Prenez de quoi noter et placez-vous dans un endroit calme.

1) Pensez à une tâche/activité que vous devez faire dans les jours ou les mois qui arrivent et que vous ne voulez absolument pas faire, **quelque chose que vous détestez** ou reculez sans cesse, une situation désagréable. C'est bon vous avez trouvé ? Ok, parfait ! Maintenant, vous allez vous visualiser en train de vivre cette situation. Imaginez :

- le lieu où cela va se produire
- ce que vous allez percevoir par vos sens : Que voyez-vous ? Qu'entendez-vous ? Que ressentez-vous ? Que sentez-vous ?...

Fermez les yeux et placez-vous mentalement dans le lieu où elle se produira. Autorisez-vous à ressentir ce que vos sens percevront à ce moment là. Mettez-y le plus de détails possible : vivez pleinement la situation pendant quelques minutes !



Lorsque vous avez terminé, revenez tranquillement. Sans attendre, notez le plus spontanément possible sur une échelle de 0 à 10 :

- **votre humeur du moment**, 0 étant "je suis d'humeur exécrable", 10 étant "je rayonne de bonne humeur".
- **le niveau d'énergie que vous ressentez** pour vivre le reste de votre journée en cours, 0 étant "je me sens à plat", 10 étant "je déborde d'énergie".

Prenez maintenant quelques minutes pour vous changer les idées avant de faire la 2ème partie de l'exercice. Pensez à ce que vous allez manger ce midi ou toute autre diversion à portée de main 😜

2) Vous l'aviez sûrement deviné, vous allez maintenant faire la même chose en prenant **une situation qui vous met en joie**. Pensez à une tâche/activité que vous devez faire dans les jours ou les mois qui arrivent et qui vous met en joie, qui vous ravit rien que d'y penser. Une fois que vous l'avez trouvée, refaites le même processus que précédemment en vous visualisant dans la situation et en y ajoutant le plus de détails possible. Vivez-là intensément ! Notez ensuite spontanément votre humeur et votre niveau d'énergie ressenti sur une échelle de 0 à 10.

Comparez désormais vos notes pour les 2 visualisations. Y a-t-il un écart important ? Avez-vous réussi à vraiment vivre pleinement chaque situation et à ressentir la perception de vos sens à ce moment ? Plus votre visualisation a été précise et vécue intensément, plus les résultats sont probants.

Si vous observez un écart important entre vos notes pour les 2 parties de l'exercice, alors vous avez un aperçu très concret de l'impact de vos activités sur votre niveau d'énergie en temps réel, pourtant vous n'avez pas fait une bonne sieste entre les 2 parties de l'exercice ;)



QUELLES INFORMATIONS RETIRER DE CET EXERCICE ?

Dans l'exercice que vous venez de réaliser, vous avez pu constater **l'impact de vos pensées sur votre humeur et votre niveau d'énergie** du moment. Pourtant, vous n'avez pas réellement vécu la situation, n'est-ce pas ? **Votre état interne a donc été modifié par la seule action de votre pensée !** Vous comprenez par cet exemple concret à quel point le rapport que vous avez à une situation peut vous impacter.

➡ *"Ce qui m'impacte, ce n'est pas la situation, mais le rapport que j'ai à la situation"*

Cette citation représente bien le phénomène. Elle se vérifie très simplement : lorsqu'une même situation est vécue par plusieurs personnes, elles auront rarement le même ressenti.

Si vous rencontrez dans votre vie quotidienne fréquemment des situations qui vous mettent dans un bas niveau d'énergie, soit en les vivant réellement, soit en pensant que vous allez les vivre, et compenser par suffisamment de situations qui vous remettent dans un haut niveau d'énergie, alors cela impacte grandement votre vitalité et votre énergie au quotidien.



CONCRÈTEMENT, COMMENT UTILISER CES INFORMATIONS POUR AVOIR PLUS D'ÉNERGIE ?

Parmi les piliers indispensables à notre santé (alimentation, activité physique,...), il en est un qui est souvent oublié dans notre société actuelle. Il s'agit de la **connexion à notre mission de vie, la reconnexion à soi**. Oula que de grands mots ! ;) Pourtant c'est très simple : il s'agit tout simplement de **ce à quoi vous voulez vraiment contribuer dans votre vie**, qui vous tient à cœur, qui vient de votre fort intérieur.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise mission de vie. Pour vous donner un exemple, vouloir être un bon père/une bonne mère est une mission de vie tout aussi valable que de vouloir gagner beaucoup d'argent ou de construire un orphelinat. **Les activités qui vont dans le sens de notre mission de vie nous nourrissent, nous donnent de l'énergie**. À l'inverse, nous sommes capables de nous investir pour quelque chose que nous n'aimons pas, mais cela nous vide sur la durée ! Pourtant, pour beaucoup d'entre nous les activités quotidiennes sont une succession de contraintes et d'obligations, qu'elles soient d'ordre personnel et/ou professionnel. De plus, elles sont souvent beaucoup **influencées par les différents conditionnements** que nous avons, notamment le conditionnement social et parental. Ce qu'il est "bien ou mal de faire" aux yeux de la société ou de vos parents/votre famille, n'est peut être pas ce qu'il est bien ou mal de faire pour vous !





Une activité qui correspond à **ce que l'on veut vraiment au fond de nous nous donnera de l'énergie au fur et à mesure de sa réalisation** (satisfaction, accord avec nos valeurs,...), même si la réalisation en elle-même nous demande de l'énergie (exemple d'une tâche de la vie quotidienne : je fais le ménage même si je n'aime pas la tâche en elle-même car j'aime me sentir bien chez moi). En revanche, une activité prolongée qui va **à l'encontre de ce que l'on souhaite profondément nous vide progressivement de notre énergie**, et au fil du temps **la fatigue chronique et la mauvaise gestion du stress peuvent s'installer**.

En conclusion, faites ce qui vous nourrit intérieurement, c'est bon pour la santé ! 😊

❓ ET VOUS, OÙ EN ÊTES VOUS AUJOURD'HUI ?

👉 Pensez à votre vie quotidienne. Listez les grands domaines qui composent votre vie (votre travail, votre vie de famille, vos loisirs, vos relations...) et notez les. Lorsque vous sentez que votre liste est complète, attribuez une note sur 10 à chaque domaine de votre vie tel qu'il est aujourd'hui :

- 0 étant ce domaine ne me convient pas du tout aujourd'hui
- 10 étant ce domaine correspond parfaitement à ce que je souhaite vraiment aujourd'hui

Évaluez-les un à un. Soyez honnêtes envers vous-même !

Si plusieurs des grands domaines de votre vie ont des notes en dessous de 7, alors vous gagneriez sûrement en bonne humeur et en énergie au quotidien à mettre un petit coup de renouveau dans tout ça

Clé 4 :

**Vous n'êtes pas vos pensées !
Apprenez à utiliser l'outil "pensées"
comme vous avez appris à marcher.**

Bien souvent, nous nous associons à notre corps et à nos pensées. Or **nous ne sommes ni notre corps, ni nos pensées !** Cela peut paraître étrange lorsqu'on l'entend pour la première fois, et pourtant ne dit-on pas "j'ai conscience mon corps" ? Qui est alors le "je" dans cette phrase puisque ce n'est pas le corps ? Le "je" c'est vous, c'est la conscience qui est en vous.

Parmi les outils que vous avez à disposition dans votre vie, il y a le corps et il y a les pensées. Nous apprenons à utiliser notre corps pour atteindre nos objectifs dès le plus jeune âge lorsque l'on apprend par exemple à marcher. Mais nous a-t-on appris un jour à utiliser nos pensées, à faire en sorte que cet outil puisse au quotidien nous permettre d'atteindre nos objectifs ?

Ceci est malheureusement bien rare, et pourtant fondamental !! **Le coaching remplit tout à fait cette fonction : savoir utiliser nos pensées comme un outil qui va nous permettre d'aller là où on souhaite.** Le but étant que l'effet constaté soit efficace sur le long terme.



CONCRÈTEMENT, QUEL PREMIER PAS POUR APPRENDRE À UTILISER SES PENSÉES ?

Encore un point tellement souvent négligé, et pourtant fondamental à comprendre :

➡ *“Le cerveau ne fait pas la différence entre ce qui est réel et ce qu’il imagine”*

Nous passons une grande partie de notre temps à **projeter négativement notre futur**, à imaginer le pire dans une situation. Cependant le cerveau ne fait pas la différence entre ce qui est imaginé et ce qui est réel ! Imaginez un peu l’impact que cela peut avoir sur votre état du moment : cœur qui s’accélère, sueur,... bref, le stress. Et pourtant, aucun danger imminent n’est à votre porte. **Et si on changeait cette façon de projeter les choses pour qu’elles se passent comme on aimerait qu’elles se passent au mieux ?** Eh bien croyez moi, ça fait toute la différence ! Car vous envoyez à votre cerveau le message “tout est ok, je vais y arriver”.

💡 **J’utilise pour cela avec mes coachés de puissants exercices d’imagerie mentale. Les effets sont rapides et à long terme**, l’idéal étant d’avancer vers l’autonomie dans ce processus de calme intérieur pour ne pas être dépendant d’une séance de méditation, de relaxation ou bien de quelques jours de vacances, qui nous font certes du bien, mais où le mental repart à 1000 à l’heure une fois ce moment terminé.

➡ *“Pour gérer son mental, il ne suffit pas de faire du yoga, de méditer ou de partir en vacances”*



? ET VOUS, OÙ EN ÊTES-VOUS AUJOURD'HUI ?

👉 Posez vous les questions suivantes :

- Est-ce que mes pensées s'emballent fréquemment et fusent à toute vitesse en m'empêchant de me concentrer efficacement sur une tâche à la fois ?
- Lorsque je pratique une activité qui me relaxe, la sensation d'apaisement dure-t-elle dans le temps ?
- Ai-je souvent l'impression d'être dépassé(e) par une situation, d'être submergé(e), de ne pas savoir par où commencer ?
- Suis-je souvent stressé(e) ou anxieux(se) à l'idée d'une situation future et que je m'imagines avec le pire des scénarios ? (Et si j'échouais... Et si je perdais...)

Si vous avez répondu oui à une ou plusieurs de ces questions, alors **apprendre à utiliser et à maîtriser vos pensées vous aidera grandement pour aller vers la vie que vous souhaitez !**



Clé 5

"On ne change pas ce dont on n'a pas conscience"

J'aime beaucoup cette citation du coach David Lefrançois, car elle représente le point de départ de tout changement. Quelque soit la situation à laquelle vous faites face aujourd'hui, **avant de vouloir changer, encore faut-il prendre conscience de ce que vous voulez changer.**

PETIT EXERCICE DE PRISE DE CONSCIENCE

👉 Je vous propose de faire l'exercice suivant. Prenez de quoi noter, et posez-vous les questions suivantes :

- A quelle problématique principale suis-je confronté(e) en ce moment ?
- Pourquoi est-ce que je vis cette situation désagréable aujourd'hui ? (adaptez cette question à votre situation : Pourquoi suis-je stressé(e)/ anxieux(se)/ fatigué(e)/ en burn-out ?). Je vous invite à noter spontanément 3 éléments qui vous viennent, sans trop réfléchir.
- En quoi cette situation est un problème pour moi ?
- Quelles seront pour vous les conséquences à moyen ou long terme si je ne règle pas ce problème ? Notez là encore 3 choses qui vous viennent spontanément.
- Quelle serait pour moi la situation idéale ? Qu'est-ce que j'aimerais avoir à la place ? Ne vous mettez pas de barrière pour répondre à cette question, ne notez pas ce que vous pensez possible, mais bien ce que vous voulez vraiment.



Félicitations pour avoir joué le jeu 😊

Vous venez de prendre conscience de ce que vous voulez changer, des enjeux de ce changement pour vous, ainsi que de ce que vous voudriez avoir idéalement à la place.

➡ *"Il n'est pas de vent favorable pour celui qui ne sait pas où il va"*
- Sénèque -

Cet exercice peut sembler très simpliste au premier abord. Pourtant il est fondamental ! **Je commence toujours par là avec mes coachés. Comprendre les causes des problèmes que l'on rencontre et définir notre idéal est indispensable pour faire le premier pas vers leur résolution.**





Merci encore à vous d'avoir téléchargé cet ebook, et félicitations pour la réalisation des exercices qui vous ont fait sortir de votre zone de confort, c'est envers vous-même que vous avez été honnêtes ! **J'espère sincèrement que ces conseils vous ont aidé à faire un premier pas pour inviter la sérénité et la vitalité dans votre vie.**

Votre santé est ce que vous avez de plus précieux,
prenez en soin ♥

Découvrir mes accompagnements ici



Je décris ma situation
à contact@mariettebiernacki.com

Si vous avez besoin d'avancer en autonomie sur la
partie alimentaire de votre guérison

→ Les 5 piliers alimentaires pour guérir de la
candidose, du SIBO et problèmes d'estomac

Mariette Biernacki