

Chaque blessure peut être activée de trois façons, souvent de manière très inconsciente :

1. Peur d'être Blessé par l'autre
2. Peur de blesser l'autre
3. Le fait de se blesser soi-même.

Le message de nos différentes consommations d'aliments :

- **Aliments salés ou trop de sel** : ajouter ton grain de sel aux agissements ou propos des autres. Avoir de la difficulté à ne pas avoir le dernier mot
- **Aliments sucrés ou le sucre** : manquer de douceur dans ta vie. Être trop exigeant envers soi-même
- **Aliments épicés ou épices** : manquer d'épices dans la vie signifie l'absence ou l'incapacité à ressentir la beauté, l'aspect merveilleux de ce qui nous entoure
- **Aliments riches en gras** : dégoût de soi-même, sur le plan physique ou psychologique
- **Aliments croquants, croustillants** : être trop sec et exigeant envers soi-même.
- **Aliments mous** : manquer de force, de soutien pour construire la vie que tu veux
- **Caféine** : afficher un manque de stimulant dans la Vie. T'occuper des objectifs, des projets des autres, plus que des tiens.

Les raisons principales pour lesquelles nous mangeons :

Pour assurer notre croissance physique et psychique
Pour l'entretien du corps
Pour conserver l'immunité naturelle du corps
Pour assurer la continuité de l'espèce.

Notre corps physique a besoin :

- D'aspirer de l'air ;
- De boire de l'eau,
- De s'alimenter ;
- De bouger ;
- De se reposer et de dormir

Si tu ne consacres pas de temps à t'occuper de ta santé sur le moment, tu devras en prendre plus tard pour t'occuper de tes maladies.

Les étapes avant l'acceptation :

1. La première, en général, consiste à se priver, à se contrôler, tellement on considère certain comportement comme inacceptable.
2. Ensuite, on fait ce geste mais en se sentant coupable par la suite.
3. La troisième étape consiste à s'imaginer qu'on s'accepte en niant notre culpabilité.
4. Et enfin, on arrive à s'accepter.

Souviens-toi que tu reçois de l'amour de la part des autres au même degré que celui que tu te donnes. Plus tu t'aimes, plus tu reçois d'amour des autres et plus il t'est facile d'en donner aux autres.