

Faites des câlins

Un câlin est le simple fait de s'enlacer, de prendre l'autre dans ses bras sans aucun autre lien. De nos jours, certaines personnes n'ont que peu ou pas de contacts physiques avec les autres et manquent de contact humain.

La présence de câlins et de contact physique dans son quotidien permet de renforcer le sentiment de sécurité.

Plus qu'une démonstration d'affection à son conjoint, ses enfants, sa famille ou ses amis, faire un câlin permet de sécréter de l'endorphine (l'hormone du plaisir, du bonheur et du bien-être) ainsi que de l'ocytocine (l'hormone de l'attachement).

Le câlin va aussi permettre de sécréter de la sérotonine et de la dopamine, des antistress naturels qui ont un effet sédatif et qui vont produire une sensation d'apaisement.

Le câlin permet surtout de se nourrir de l'énergie de l'autre (on peut donc aussi faire un câlin à un arbre ou à son animal de compagnie).

9 bienfaits directs des câlins

- Réduisent la pression artérielle
- Diminuent les douleurs comme les maux de tête
- Font baisser le niveau d'anxiété, de stress et de symptômes dépressifs
- Renforcent l'estime de soi
- Diminuent le sentiment de solitude et de peur
- Améliorent le sommeil
- Stimulent les sens et procurent de la joie et du bonheur
- Renforcent les liens sociaux avec les amis et les familles
- Améliorent le désir sexuel dans le couple

Et si on n'aime pas les câlins ?

Il existe un grand nombre de personnes qui n'aiment pas les câlins et qui ont du mal avec les contacts physiques. Souvent, ces personnes reproduisent ce qu'elles ont connu pendant l'enfance. Bien souvent, il s'agit d'une crainte par anticipation du rejet de l'autre, d'une extrême pudeur, ou encore de personnes qui n'aiment pas leur corps et n'aiment donc pas qu'on les touche.

Quelle que soit la raison, il est important de s'autoriser à s'aimer soi-même, et cela s'apprend. Des séances de soins énergétiques aideront ces personnes à se découvrir, à se révéler intérieurement et à résoudre leurs aprioris. Les massages énergétiques sont aussi de bons moyens pour débiter une démarche de changement vis-à-vis du toucher et du contact humain.



Brûlez des Feuilles de Laurier Noble

Les feuilles de laurier noble (*Laurus nobilis*) sont au cœur des légendes depuis des millénaires. Elles sont aussi un ingrédient fréquemment employé pour parfumer les crèmes, les lotions, les eaux de toilette, les savons et les détergents. La feuille de laurier noble est utilisée comme sédatif, analgésique et anti-inflammatoire. Elle a aussi des propriétés antibactériennes et antifongiques. Elle est utilisée pour traiter l'insomnie, le stress et améliorer l'humeur.

La fumigation aux feuilles de laurier :

1. Assurez-vous que vos feuilles de laurier soient bien sèches.
2. Prenez une soucoupe.
3. Allumez une feuille de laurier avec un briquet.
4. Placez la feuille dans le récipient pour qu'elle se consume.
5. Laissez agir 10 min.

Grâce à cette fumigation vous allez vous sentir moins stressé en seulement quelques minutes, la fumée va vous relaxer et relâcher vos tensions musculaires.



Respirez « Par le Ventre »

Quand le stress arrive, prenez le temps de respirer « par le ventre » comme le schéma ci-dessous l'indique, pendant 5 minutes, n'importe où, n'importe quand.

