



Newsletter de Décembre 2020

Cocooning... sera mon mot d'introduction.

L'hiver arrive tout doucement, les chaumières ont remis le chauffage, ou allumées les cheminées pour faire crépiter un bon feu dans la maison pour que la chaleur douce du bois se diffuse dans chaque recoin de celle-ci.



Les lumières tamisées ont pris leurs places et des bonnes odeurs d'huiles essentielles de Sapin de Sibérie, d'orange, de vanille se diffusent lentement dans la maison.

Des effluves de chocolat chaud, saupoudré de cannelle, mettent vos papilles en effervescences et vous ramènent à des souvenirs de l'enfance et de l'insouciance.



Pourquoi mon propos vous emmène vers ces choses si simples ! Je n'ai pas de feu de cheminée mais cela n'est pas grave je peux demander à « OK Google » le bruit du crépitement d'un feu de cheminée, ou mettre sur mon écran un feu de cheminée qui crépite. Pourquoi je vous raconte cela et bien pour vous expliquer que le cerveau ne fait pas la différence entre le réel et l'imaginaire.

De nombreuses recherches en neuro-imagerie cérébrale le révèlent : voir et imaginer activent les mêmes zones du cerveau. Au delà de la vision, de récentes études confirment qu'il en serait de même avec l'audition. Si voir, entendre, ou imaginer relèvent des mêmes circuits neuronaux, comment notre esprit fait-il la différence entre le réel et l'imaginaire ? Et à quoi sert l'imagination ?

Si je vous parle de cela c'est pour vous inciter à bien canaliser vos pensées et vous imaginer dans une situation agréable.

Par exemple ressentez la chaleur d'une belle journée d'été ,la brise de l'océan si vous êtes dehors, les odeurs ,les personnes ,bref des choses ou situations qui vous font du bien et cela minimum 10 mn par jour.

Cela va envoyer à votre cerveau, qui ne fait pas la différence entre le réel et le virtuel, un influx nerveux qui va faire remonter votre terrain immunitaire et votre moral.

Regardez ce que dit cet article :

«On ne tombe pas malade uniquement à cause du stress, de nos émotions ou de nos pensées», écrivait récemment le Dr Nathalie Rapoport-Hubschman dans le livre *Apprivoiser l'esprit, guérir le corps* (Odile Jacob). Mais la chef du service de psychologie médicale du CHU Rabin en Israël ajoutait: «On peut dorénavant affirmer que de nombreux symptômes et maladies sont affectés par nos pensées, nos émotions et nos comportements».

Des livres tel que :

[Demain est un autre jour](#)

[La bibliothèque des coeurs cabossés](#)

[Katarina Bivald](#)

[Martin Bonheur](#)

[Jérôme Félix](#)

Et puis, Paulette...

Barbara Constantine

Vous connaissez ma préférence pour mes petites fleurs de bach, petites, mais costauds pour leurs efficacités. Alors nous allons voir :

QUELLES FLEURS DE BACH POUR ATTENUER LA DEPRIME AUTOMNALE ?

Pour le Changement de saison

Walnut : Walnut, permet de s'adapter physiquement et psychiquement à tous les changements : de rythme, de lumière, de température... De plus Walnut protège des émotions des autres, de leur colère, de leur tristesse, pour ne pas en rajouter à vos soucis. Walnut sera bien utile en ce moment, pour toute la famille : quelques gouttes dans la carafe d'eau familiale feront du bien à tous. :

Permet de redémarrer, de retrouver de l'énergie, de l'entrain.

Hornbeam gomme cette fatigue qui nous fait procrastiner et repousser ce qu'on n'aime pas faire à demain.

POUR LE COUP DE DEPRIME

Mustard : e la fatigue, quand le vague à l'âme nous envahit, qu'au-dessus de notre tête flottent des nuages noirs en permanence et que les larmes ne sont pas loin, avec ou sans raison, permet de retrouver la joie de vivre, le sourire et de chasser le début de déprime automnale.

Gentiane : accompagne également les baisses de moral, quand on se sent totalement découragé devant les obstacles et les difficultés de la vie, quand on ne voit que le mauvais côté des choses. Elle permet de redonner courage et de retrouver de l'optimisme et du courage pour faire face au quotidien.

Honey suckle : aidera ceux qui ont la nostalgie des vacances et regrettent continuellement les bons moments passés. Cet élixir permet de retrouver plaisir et intérêt dans le présent et de moins se réfugier dans le passé.

JE ME SUIS INSPIREE DE L'ARTICLE DE FEMININBIO

Je vous dis au mois prochain, en attendant prenez soin de vous.

