



Ces éléments découlent de ma propre expérience et mon propre vécu face à ma recherche de mieux-être dans mon contexte de vie. Ils se basent sur mon apprentissage face aux médecines thaïlandaises et asiatiques (chinoises et japonaises) exprimant le lien entre le corps et l'esprit et la compréhension qu'un être en bonne santé est un être heureux, dynamique, sachant ce qu'il doit faire ; et aux médecines amazoniennes péruviennes, m'ayant permis de comprendre, discerner et transmettre.

Comment changer son regard sur la maladie ?

- Observer les universaux : ces éléments que l'on retrouve dans chaque ou toutes cultures de l'humanité quel que soit le lieu géographique.

- Observer que l'un des éléments universels est que l'homme dans son état le plus épanoui est nourri de joie et de dynamisme, qu'il n'y a ni frein dans l'action, ni sentiment négatif.

- Observer que le corps par définition tend à la guérison et que s'il ne guérit pas, c'est que quelque chose l'empêche de guérir.

- Cheminer dans la compréhension que les maux expriment les mots et que si ceux-ci ne sont pas écoutés alors ils s'expriment dans la chair.

- Que ces mots s'expriment dans le silence de notre être et qu'il est nécessaire de prendre soin de tendre l'oreille sur ces petites pensées et « voix » qui nous murmurent tant de choses dans l'intérieur de nous-même au fil des instants.

- Que ces mots incitent / animent des questions et ces questions révèlent un « fil » à suivre et à « tirer » progressivement pour identifier la racine du trouble exprimé, car un trouble vient d'une non intégration de l'expérience vécu pour l'âme.

- Avancer dans l'identification que ces mots sont associés à des émotions (souvent d'aspects négatifs) qui sont-elles même de l'énergie et qui viennent « teinter » / « Teintir » notre esprit ou plutôt qui viennent révéler ce qui est tenu dans notre esprit.

- Ainsi, en suivant ces teintes tel un tableau de bord, on peut retrouver les sources du trouble de l'âme, identifier ce qui n'a pu être accepté ou vu avec joie et l'accompagner dans une meilleure compréhension de l'épreuve qu'elle est en train de vivre.

- Mais en mettant un petit pas, juste à côté de celui où nous en sommes, pour garder une stabilité dans son avancée. Rien ne sert d'aller vite ou de vouloir changer tout du jour au lendemain, mais bien davantage de générer des petits changements qui pourront être intégrés progressivement.

- Entendre que ce qui nous a rendus malade (contexte de vie et situation qui nous entoure) ne peut pas nous soigner. Il est donc évident que des choses sont à changer, des choix sont à prendre, mais sans violence envers soi-même ce qui n'empêche pas de le faire avec affirmation et certitude.

- Progresser dans l'observation que chaque épreuve est un cadeau dont un nectar, une richesse est le résultat quel que soit l'épreuve. Qu'une épreuve générant de la souffrance est soit une épreuve dont le cheminement n'est pas abouti, soit une épreuve dont on n'a pas su ou pu générer le résultat correspondant.

- Cheminer vers une confiance que ce qui est juste et que c'est notre regard qui est peut-être à modifier ou transformer.