

Les 3 Ingrédients Essentiels Au Bien-Être Et A La Prospérité

**+ 1 Ingrédients
Peu Connu
Qui Démultiplie
Leur Efficacité**

offert par Caroline Dubois

Les 3 Ingrédients Essentiels Au Bien-Être Et A La Prospérité

www.guerir-eft.com

© 2013, Caroline Dubois, Waterloo
Tous droits réservés pour tous pays



Dans quelques minutes, vous aurez refermé ce livre.

Dans quelques minutes, vous aurez fait un premier pas.

Dans quelques minutes, votre vie aura peut-être changé à jamais.

Avant toute chose, il est important que vous trouviez une bonne position, un lieu où vous vous sentez bien et que vous veillez à ce qu'on ne vous dérange pas pendant votre lecture. Je

tiens vraiment à ce que vous puissiez vivre ceci dans les meilleures conditions possibles.

Ce guide a pour vocation de vous guider vers le bien-être et la prospérité. Il est donc orienté résultats et très peu théorique. La seule chose qui m'importe c'est qu'en le refermant, vous sachiez quoi faire et que vous soyez motivé à le faire. Car c'est par l'action que viennent les résultats. Tout simplement.

Si vous acceptez de plonger dans ce guide, vous allez en ressortir différent, approfondi, plus clair, avec un plan concret pour accueillir le bien-être et la prospérité comme jamais encore.

Merci de me consacrer ces quelques minutes et de m'aider à vous aider. Merci de **Vous** consacrer ces quelques minutes.

Je vous laisse maintenant avec le contenu et l'âme de ce guide, et toute ma bienveillance, qui vous accompagnera le long de votre lecture.

Caroline

SOMMAIRE

**Les 3 Ingrédients Essentiels...
... et le 4ème pour amplifier et
accélérer vos résultats.**

1/ Toutes les alimentations

- ★ **Matérielle/Physique**
- ★ **Sensorielle**
- ★ **Energétique**
- ★ **Spirituelle**

2/ Ouverture à la Vie

3/ Chérir ses relations

Le Quatrième Ingrédients

**Les 4 Alimentations
qui influencent
absolument tous les
secteurs de notre vie.**

1

**Si ce qui entre est bon,
Ce qui sort le sera également**

La Nourriture Matérielle/Physique

Si vous mangez bien, vous vous sentirez bien. Cela semble évident. Mais savez-vous que l'alimentation influe aussi sur vos émotions, sur votre dynamisme, sur votre état intérieur et par extension sur vos résultats extérieurs ?

Des milliers de livres existent sur quoi manger, comment, pourquoi et à quel moment. J'en ai, moi-même lu une quantité importante.

Ce que mon expérience me permet d'affirmer aujourd'hui est qu'il est important de tester en étant à l'écoute de son corps. Aucun spécialiste ne vous connaît mieux que vous-même. Aucun ne vit à l'intérieur de vous, jour après jour.

Aussi, plutôt que de vous asséner 'ma vérité' sur l'alimentation, je vous propose un petit jeu pratique et très concret, qui produira des résultats dès aujourd'hui.

- ➔ Prenez maintenant quelques instants pour faire un bilan de ce que vous avez ingéré durant les 7 derniers jours. Cela ne doit pas être précis mais vous donner un plan d'ensemble de ce que vous avez mangé, bu durant les repas et hors des repas, le matin, le midi, le soir.
- ➔ Décidez maintenant de modifier un petit quelque chose dans cette routine, quelque chose que vous savez nocif. Par exemple : un café de moins par jour, ne plus boire en mangeant, moins de graisse animale, moins d'alcool ou moins de cigarette, etc.

La Nourriture sensorielle

Ne vous semble-t-il pas logique que, de la même manière que nous nous nourrissons des aliments que nous ingérons, nous nous nourrissons également des images, des sons, des goûts et des odeurs que nous ingérons au travers de nos 5 sens ?

Vous pouvez faire le même jeu que juste avant. Faire un rétrospectif de :

Ce que vous avez vu

Télévision, univers visuel professionnel, décoration de la maison, expositions, nature, etc.

Ce que vous avez entendu

Musique, les sons du quotidien, les échanges verbaux avec l'entourage pro et perso, etc.

Ce que vous avez goûté

Votre monde gustatif, les bons petits plats (ou les mauvaises expériences).

Ce que vous avez senti (olfactif)

Les odeurs et expériences odorantes de votre quotidien. Les parfums inspirants ou odeurs désagréables, la pollution ou les odeurs de la nature, etc.

Ce que vous avez senti (kinesthésique)

Les caresses ou les contacts brusques, les poignées de mains franches ou les mains moites et molles, un lit confortable ou un matelas trop dur, etc.

- Décidez maintenant de modifier un petit quelque chose mais cette fois en augmentant quelque chose que vous savez bénéfique. Par exemple : boire plus d'eau, manger plus de légumes verts, manger plus d'aliments bio, de bonnes graisses, etc.

- Et surtout... Faites-le durant 21 jours MINIMUM. C'est le temps nécessaire au cerveau pour se reconfigurer et donc d'assimiler une nouvelle habitude. Cela vous demandera donc un effort durant 21 jours et ensuite, cela devrait couler de source.

Comme je le dis toujours, c'est par la pratique que viennent les résultats. Ce guide n'a pas pour vocation de réinventer la roue mais de vous guider vers plus de Bien-Être et de Prospérité. Ce que vous savez pouvoir faire aujourd'hui, il vous suffit de le faire pour améliorer les choses.

A vous de jouer ! Jouez le jeu et améliorez dès maintenant la qualité de votre alimentation. Tenez le coup 21 jours. Et ensuite bénéficiez des bienfaits de votre discipline. Un petit effort pour de grands résultats. Exactement comme pour un tennisman... Une toute petite différence au moment de la frappe donne un résultat complètement différent à l'arrivée.

Dans mes formations EFT je dis toujours : pratiquez, pratiquez, pratiquez... et quand vous avez fini de pratiquer, pratiquez encore une fois.

Vous savez maintenant ce qu'il vous reste à faire et nous pouvons passer à

Vous verrez là aussi assez facilement ce que vous pouvez changer pour donner à vos sens une nourriture qui vous correspond mieux et qui vous apportera bien-être et prospérité.

Et si vous ne voyez pas clairement ce qui est bon pour vous, écoutez-vous. Vous êtes peut-être trop dans le mental. Connectez-vous à votre ressenti et écoutez ce que vous raconte votre corps, votre cœur, vos tripes.

Si on conseille aux femmes enceintes d'écouter de la musique classique parce que c'est bon pour le bébé, ne croyez-vous pas que ça pourrait être bon pour vous d'écouter une musique qui suscite davantage de bons feelings ?

*Simple, n'est-ce pas ? Alors... **A vous de jouer !** Passons maintenant à*

La Nourriture Énergétique

Nous savons aujourd'hui que ce qui est visible ne constitue qu'une part de la réalité et donc une part seulement de ce qui nous influence. L'énergie des lieux, des êtres que nous croisons nous nourrissent également.

Le Feng Shui nous enseigne comment faire de notre lieu de vie un lieu porteur. Il nous enseigne comment attirer l'harmonie et l'abondance dans notre maison et comment faire pour qu'elles y restent.

'La médecine énergétique', livre de Donna Eden, m'inspire également beaucoup dans ma pratique professionnelle et dans mon quotidien. Les routines énergétiques qu'elle décrit dans son livre sont d'une efficacité que j'ai pu tester lors de certains

séminaires que j'ai donnés. Je ne saurais que trop vous conseiller cette lecture.

Mais pour rester simple et concret. Que pouvez-vous faire **dès maintenant** pour rendre votre lieu de vie plus harmonieux, plus créateur de bien-être ? Ranger, faire un nettoyage de printemps, fleurir le salon, repeindre, accrocher la belle peinture qui traîne au grenier... ?

Quelle routine pour nettoyer votre corps énergétique ? De la méditation, une prière, une balade en pleine nature,...

Vous savez ce que vous pouvez mettre en œuvre dès maintenant. Avec ce que vous savez, les connaissances que vous avez acquise, vous pouvez prendre une bonne décision. Et surtout vous y tenir durant 21 jours.

*Simple, encore une fois, n'est-ce pas ? La route du Bien-Être et de la Prospérité est une route de bon sens et... d'action ! Alors, **à vous de jouer !***

La Nourriture Spirituelle

Elle peut se diviser en 3 axes. L'axe Connexion, l'axe Contribution, l'axe Création. Développer ces 3 axes dans votre vie c'est connaître l'alignement et de ce fait le bien-être et la prospérité.

L'axe Connexion peut se développer de différentes manières. Au travers de la méditation, du yoga, de la prière, de la communion avec la nature, de la contemplation, d'un moment de silence intérieur, et de tant d'autres manières encore.

Vous vous doutez de ma question. Qu'allez-vous faire pour augmenter votre connexion à la Vie, au Divin, à ce plus grand que nous qui porte tant de noms ? **A vous de jouer !**

L'axe Contribution, lui, se développe simplement par davantage d'action de contribution. Il s'agit d'un don gratuit qui vient du cœur et contribue à rendre ce monde meilleur.

Là aussi. **C'est à vous de jouer !**

L'axe Création. Une recette de cuisine, un jardin, une peinture, une danse, un poème, une méthode... L'important, ici est d'avoir l'intention de créer le Beau, le Vrai, l'Harmonieux. En fait, la Création est ce que nous faisons quand nous sommes en Connexion. Non pas une création humaine, calculée, avec un but et un objectif mais un acte gratuit de création venant du Cœur.

Prenez un 3^{ème} engagement.

Voilà, c'est tout pour ce chapitre. Court, simple et centré sur l'action, c'est ainsi que je voulais ce guide. Car ce sont des résultats que je souhaite pour vous. Il me faut vous encourager à agir.

Découvrons maintenant le 2^{ème} ingrédient. Il s'agit de l'Ouverture à la Vie.

L'Art de vivre en
Ouverture

Et de créer

L'Harmonie

2

Si tu te bats, ce sera un combat.

Si tu dances, ce sera une danse.

« **Tout accueillir, tout transformer.** »

Voici la règle de base. Ce qui est important c'est d'accueillir ce qui vient, d'accueillir la Vie et ensuite de transformer cela en quelque chose qui soit en phase avec nous. Bien sûr, il est plus facile d'accueillir ce qui nous plaît que ce qui nous déplaît. Et il semble parfois impossible d'accueillir certains évènements.

Un divorce par exemple ou la perte d'un être cher peuvent sembler complètement impossible à accueillir et/ou à transformer.

C'est pourquoi il est important de commencer à appliquer cette règle sur de petites choses et, qui sait, à force d'exercice, nous atteindrons peut-être des sommets. Le Dalai Lama, lui-même, ne s'est pas fait en un jour.

Quelques moyens concrets

Un bon moyen d'entrer dans ceci est de pratiquer la gratitude.

Cela veut dire 'remercier'. Commencer par dire 'Merci' à ce qui arrive plutôt que de plaquer sur les évènements, notre vision, bien souvent limitée, de la réalité. Ce qui ressemble de prime abord à une difficulté peut se révéler être un cadeau.

Dire merci pour l'eau, l'air, l'amitié, la nourriture, le logement... Si vous commencer par goûter votre richesse, les périodes plus austères vous sembleront beaucoup moins dramatiques. Et puis... la prospérité, c'est avant tout un climat intérieur.

Dire merci à celui qui s'adresse à vous en colère, car il est sincère. Dire merci quand la Vie vous invite à sortir de vos

habitudes pour devoir chercher une autre manière de faire les choses.

Je vous le concède, ce n'est pas toujours facile. Et nos émotions nous jouent souvent des tours. C'est pour ça que le 4^{ème} ingrédient pourrait bien vous aider.

Un autre bon moyen est de sourire d'abord à ce qui se présente et réfléchir ensuite sur comment faire durer ce sourire. Ainsi vous utiliserez toutes vos ressources intellectuelles et créatives pour garder le sourire, pour maintenir le bien-être, pour encourager la prospérité.

Les recettes ne manquent pas. Ce qui est important maintenant, c'est que vous testiez ceci et transformiez cette attitude en nouvelle habitude.

Souvenez-vous, 21 jours... Faites le test et voyez. Si cela vous plaît continuez, sinon, vous pourrez toujours revenir à ce que vous faisiez avant.

Allez, allez... **C'est à vous de jouer !** Pour votre bien-être et votre prospérité. Voici maintenant le 3^{ème} ingrédient...

Chérir les
Bonnes Relations
Et composer Justement
avec les autres

3

Si l'échange est stérile...

Pourquoi le faire durer ?

Si l'échange est bon...

Pourquoi ne pas tout lui donner ?

Voulez-vous connaître la recette ancestrale pour que vos relations soient justes et créatrices de bien-être et de prospérité ? La voici.

« Soyez dehors comme dedans »

Autrement dit, soyez sincère, honnête, authentique avec les autres mais aussi et SURTOUT avec vous-même.

Si quelque chose vous est inadmissible dans une de vos relations, ne l'admettez pas.

Si quelque chose vous tracasse, ne restez pas seul avec ça. Dès l'instant où vous ressentez quelque chose de pas vraiment juste dans une relation, cela concerne l'autre autant que vous. Donnez-vous donc le droit d'ouvrir le dialogue avec lui pour qu'ensemble vous puissiez réharmoniser votre relation, transformer ce qui doit l'être, abandonner l'ancienne manière pour une nouvelle plus juste.

Si une relation est véritablement nocive et que l'autre refuse le dialogue, mettez fin à cette relation. Et prenez l'engagement de ne plus vous laisser embarquer dans une telle relation.

Le plus beau cadeau que vous puissiez vous faire c'est de simplifier votre vie et d'être dehors comme dedans. Si c'est 'OUI' dedans, ce sera 'OUI' dehors, un 'OUI' complet, enthousiaste, généreux, un 'OUI' qui se donne vraiment.

Mais si c'est 'NON' dedans, que ce soit 'NON' dehors, un 'NON' complet, total, qui ne tremble pas.

Ce qui n'empêche aucunement d'enrober ce 'OUI' et ce 'NON' d'un peu de douceur, de diplomatie, de ruse si nécessaire.

Comme dit Shakespeare : « Sois fidèle à toi-même avant tout ».

C'est aussi simple que ça. Mais, soyons honnête, cela demande du travail et, encore une fois, le 4^{ème} ingrédient que je vais vous présenter, pourrait bien être un outil très précieux pour vous.

Avant de vous en parler davantage, voici le moment le plus important de ce guide. Votre fiche d'engagement. Je ne le répéterai jamais assez. Si vous voulez des résultats, il faut agir, agir et encore agir. Agir simplement, agir avec légèreté, agir dans le respect et l'amour de soi et de tout... mais agir.

Ce que je vous invite à faire maintenant, c'est remplir cette fiche en écrivant les petits engagements que vous allez tenir durant les 21 prochains jours. Si vous faites cela, vous aurez plus de bien-être et de prospérité...

Maintenant, c'est à vous de jouer !

Mes Engagements

**Ce que je fais pour créer le Bien-Être
et la Prospérité dès maintenant...**

Nourriture matérielle

Nourriture sensorielle

Nourriture énergétique

Nourriture spirituelle

Ouverture à la Vie

Dehors comme Dedans

**Le
4^{ème}
Ingrédient**

4

**Un bon artisan a besoin
De bons outils pour faire
Du bon travail.**

Vous l'avez compris, le bien-être et la prospérité, c'est accessible et finalement assez simple.

Mais, il faut être lucide. Nous avons un ennemi en nous qui n'aime pas le changement, qui n'aime pas l'inconnu, qui lutte pour que rien ne change.

Cet ennemi déclenche toutes sortes d'émotions et de pensées pour nous faire sortir de nos bonnes résolutions, de nos engagements. Nous savons, en effet, ce que nous devrions faire et souvent, nous nous sommes même engagé à le faire et puis... Il nous arrive de revenir à ce que nous faisons avant et rien ne change.

Vous le savez désormais. La première chose à faire c'est 'TENIR 21 JOURS' ! Pour créer une nouvelle habitude et ainsi se donner toutes les chances que ce changement tienne dans la durée.

Pour faire face aux pensées destructrices qui montent en nous et aux émotions que nous disons 'négatives', il existe divers outils. Toutefois, il en existe un qui a retenu particulièrement mon attention, qui m'accompagne jour après jour et ne cesse de m'étonner, qui m'a permis de mettre en place, petit à petit, les divers ingrédients que vous avez pu découvrir dans ce guide.

Cet ingrédient, cet amplificateur et accélérateur de bien-être et de prospérité, je tiens à vous en parler de vive voix.

C'est pourquoi je suis en train de mettre en place un espace qui vous est dédié avec une vidéo qui vous révélera ce 4^{ème} ingrédient. Je vous offrirai également un cadeau et surtout, vous recevrez de quoi PRATIQUER immédiatement. Vous savez à quel point j'aime ce mot désormais.

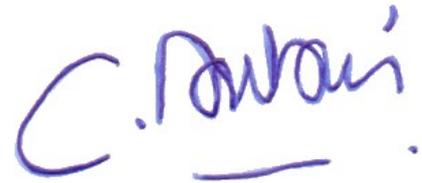
Cet espace vous sera très prochainement ouvert (dans quelques jours tout au plus). Je vous avertirai par mail.

Voilà, c'est tout. Rien de plus à ajouter. Je vous avais promis que ce serait court et centré sur vos résultats. J'espère avoir rempli, à vos yeux, ces deux objectifs.

Tout ce que vous avez à faire, maintenant, c'est remplir votre fiche 'Engagements' et... **C'est à vous de jouer !**

Je finirai en vous souhaitant du plus profond de mon cœur, de faire de votre vie un épanouissement total pour vos proches, une danse pour votre cœur et une lumière pour le monde.

Caroline Dubois



Petite demande

Partagez avec moi vos impressions sur ce guide juste [ICI](#). Vous pouvez aussi me poser vos questions ou encore me faire part de vos difficultés à créer le bien-être et la prospérité dans votre vie. Je pourrai ainsi vous aider plus concrètement encore.

Laissez-moi tout ceci ici : <http://bien-etre-et-prosperite.com>

Merci infiniment...