

BY BEFLOW

La bonne mesure pour gérer
ma forme et mon bien-être

SOMMAIRE

- Niveau de forme
- Stress
- Anxiétés
- Motivations
- Zones du corps
- Préconisations phy et psy
- Préconisations stress et anxiétés
- Préconisations diététiques
- Spa expert

www.bybeflow.com

guy (roland) / RM / Mesure 18478

NIVEAUX DE FORME

NIVEAU DE FORME PHYSIQUE

<p>Niveau de forme physique : il indique l'état physique de la personne, si elle est fatiguée physiquement, en bonne forme ou en excès de forme. Cet excès d'énergie vitale est souvent dû à une alimentation trop riche et non équilibrée.</p>		<p>La mesure actuelle indique que votre état physique est satisfaisant.</p>
<p>NIVEAU DE FORME EMOTIONNELLE Niveau de forme émotionnelle : C'est la mesure de la sensibilité, de la réactivité et la prédisposition à la manifestation des émotions. Cette mesure est également significative du niveau de challenge de la personne, de sa capacité à se dépasser.</p>		<p>Votre niveau de forme émotionnelle est excellent. Il optimise votre efficacité et votre équilibre global (flow).</p>
<p>NIVEAU DE FORME MENTALE Niveau de forme mentale : C'est la faculté d'une personne à voir les choses en positif ou en négatif, à rechercher du ressort en elle, à s'automotiver ou à se démotiver.</p>		<p>Une grande partie de votre énergie mentale est consommée par différentes préoccupations. Il n'en reste pas assez pour votre bien-être personnel.</p>

STRESS

<p>NIVEAU DE STRESS Niveau global de réponse adaptative de l'organisme à un changement de son environnement, à un choc ou une agression. Ce niveau ne préjuge pas de la qualité de la réponse.</p>		<p>La réactivité de votre organisme aux changements de votre environnement est assez bonne.</p>
<p>STRESS POSITIF C'est un type d'adaptation qui se manifeste par de la satisfaction, de la joie ou du plaisir quand la personne contrôle les éléments d'une situation à laquelle doit faire face.</p>		<p>Actuellement votre organisme réagit par intermittence à des événements externes. Votre niveau d'énergie globale est fluctuant comme votre motivation pour faire les choses et chercher à les maîtriser.</p>
<p>STRESS NEGATIF C'est une forme d'inadaptation qui se manifeste par de l'agitation désordonnée, de l'irritabilité, de l'anxiété et qui survient lorsque la personne n'arrive plus à contrôler une situation.</p>		<p>Vous êtes souvent débordé par des situations stressantes. Pensez à bien respirer et à vous détendre.</p>
<p>REPONSE AU STRESS Réaction corporelle se manifestant par une mobilisation de l'organisme en vue d'apporter la réponse physiologique la mieux adaptée à la situation. Cette réponse peut prendre la forme fuite (évitement), lutte (affrontement) ou inhibition (absence apparente de réaction).</p>		<p>Actuellement, selon les moments et les circonstances votre réponse corporelle est la fuite ou la lutte.</p>

ANXIÉTÉS

<p>LES ANXIETES:</p>	
<p>ANXIETE SITUATIONNELLE: L'anxiété est un trouble émotionnel par lequel la personne manifeste son inquiétude, son malaise, son sentiment d'insécurité, de danger immédiat. Elle est caractérisée par un sentiment d'appréhension face à un péril de nature indéterminée. L'anxiété situationnelle est un état émotionnel se traduisant par un sentiment subjectif et conscient d'inquiétude, de peur, de tension et par un accroissement des mécanismes physiologiques de réponse (éveil).</p>	 <p>▲ Inquiétude trop présente avec une forte activation de l'éveil. Vous pensez trop aux événements négatifs qui pourraient survenir. Attention à ne pas passer trop vite à l'action.</p>
<p>ANXIETE COGNITIVE</p>	

<p>Composante mentale de l'anxiété induite par une peur de l'échec, une peur du jugement social négatif, la perte de l'estime de soi.</p>		<p>▲ Soyez plus détaché de l'opinion des autres. Fixez-vous des objectifs en rapport avec vos capacités du moment et restez centrés sur eux.</p>
ANXIETE SOMATIQUE		
<p>Composante physique de l'anxiété qui reflète la perception des réponses physiologiques générées par cet état.</p>		<p>La somatisation de l'anxiété est importante. Elle a des répercussions significatives sur votre corps et vos membres. Détendez, étirez-vous vous en travaillant la respiration et la relaxation.</p>
ANXIETE CHRONIQUE		
<p>Disposition particulière d'une personne à développer d'une manière chronique des états anxieux pour des raisons multiples et variées. Le conditionnement familial et éducatif est souvent une cause importante de cet état</p>		<p>Vous avez une tendance certaine à être anxieux, parfois pour des raisons futiles. Soyez plus attentif à ces situations qui provoquent votre anxiété et demandez-vous si elles en valent la peine.</p>

MOTIVATIONS

MOTIVATION INHERENTE A L'INDIVIDU		
<p>Motivation dont la source est interne à la personne. Comme toute motivation intrinsèque à la personne, il s'agit d'une motivation durable.</p>		<p>▲ Actuellement votre motivation interne est exacerbée et cet excès peut nuire à vos actions. Surveillez votre alimentation, travaillez la respiration et la relaxation.</p>
MOTIVATION SOCIALE		
<p>Motivation dont la source est extérieure à la personne (les autres) et qui définit le niveau de son besoin de socialité et de reconnaissance. Il s'agit-là d'une motivation dont les effets sont éphémères.</p>		<p>Vous utilisez au maximum cette motivation pour renforcer votre action. Vous êtes dans un flow motivationnel.</p>
CHALLENGE PERSONNEL		
<p>Motivation spécifique trouvant sa source dans le besoin de se confronter à soi-même (dépassement des limites).</p>		<p>Cette motivation est l'une des pierres angulaires de votre efficacité. Elle participe prioritairement à tout ce que vous entreprenez.</p>
APTITUDE A L'ETAT DE GRACE (FLOW):		
<p>Le flow, c'est l'état de grâce pour une personne, c'est un moment de fluidité absolue pendant lequel tout lui réussit sans effort exagéré. Il correspond au moment où nous sommes « bien dans notre peau », où tout nous réussit dans une apparente facilité.</p>		<p>Vous êtes parfois dans le flow. Dans une même journée vous pouvez traverser « des hauts et des bas ». Faites du sport et détendez vous.</p>
CONFIANCE EN SOI GLOBALE		
<p>La confiance en soi globale est une caractéristique importante de la personnalité qui facilite la vie au quotidien. C'est une assurance qui vient de la conviction que l'on a, fondée ou non, de sa valeur et de sa chance.</p>		<p>Actuellement vous manquez un peu de confiance en vous, ce qui freine votre capacité à oser et à agir. Faites un peu de sport, travaillez la respiration abdominale, soyez plus attentif à ce que vous faites de bien et soyez moins critique avec vous-même.</p>
AUTO EFFICACITE		
<p>Croyance d'une personne en sa compétence et en sa capacité à réussir une tâche particulière. Cette croyance, quand elle est positive est</p>		<p>Actuellement vous avez une bonne auto-efficacité qui s'appuie sur une croyance positive en votre compétence. Cela vous motive</p>

un élément de motivation.

CONFIANCE DANS LE FUTUR

C'est la capacité à garder espoir malgré toute situation d'opposition. Se différencie de l'optimisme qui s'exerce plus sur le court terme.

4

bien pour les actions à entreprendre.

Vous avez une très bonne confiance dans le futur. Cette certitude renforce votre motivation et amplifie votre efficacité

GESTION DU COURT TERME

Le rapport qu'une personne a avec le temps influence directement ses comportements. Son rapport au court terme, correspond à sa relation au temps présent.

5

La gestion du court terme est excellente et constitue un élément majeur dans l'efficacité de la personne.

OPTIMISME

L'optimisme désigne un état d'esprit qui perçoit le monde et l'univers de manière positive. Une personne optimiste a tendance à voir « le bon côté des choses », à penser du bien des gens, à considérer que des événements fâcheux, finiront par s'arranger. L'optimisme fait partie des moteurs de la motivation.

2

Actuellement vous êtes plutôt pessimiste. Obligez-vous à regarder les côtés positifs de la situation et les leçons qu'il y a à en tirer. Imaginez comme vous serez bien quand vous en serez sorti. Rappelez-vous les situations difficiles dont vous avez triomphé. Soyez attentif à votre forme physique

ZONES DU CORPS

ZONE ABDOMINALE BASSE	3	▲ Zone à travailler. Reportez-vous aux conseils ci-après (exercices, spa expert...).
ZONE ABDOMINALE HAUTE	1	▲ Zone à travailler rapidement. Reportez-vous aux conseils ci-après (exercices, spa expert...).
ZONE CERVICALE	2	▲ Zone à travailler rapidement.
ZONE DE L'EPAULE DROITE	5	Zone non prioritaire.
ZONE DE L'EPAULE GAUCHE	5	Zone non prioritaire.
ZONE DE LA GORGE	3	Zone à travailler.
ZONE DE LA TETE	3	Il va falloir s'occuper de cette zone. Reportez-vous aux préconisations des activités mentales souhaitables.
ZONE DORSALE	3	▲ Zone à travailler. Reportez-vous aux conseils ci-après (exercices, spa expert...).
ZONE LOMBAIRE	2	▲ Zone à travailler rapidement. Reportez-vous aux conseils ci-après (exercices, spa expert...).
ZONE PELVIENNE	2	▲ Zone à travailler rapidement. Reportez-vous aux conseils ci-après (exercices, spa expert...).
ZONE THORACIQUE	5	Zone non prioritaire.
ZONES DU MEMBRE INFÉRIEUR DROIT	2	▲ Zone à travailler rapidement. Reportez-vous aux conseils ci-après (exercices, spa expert...).
ZONES DU MEMBRE INFÉRIEUR GAUCHE	3	Zone à travailler. Reportez-vous aux conseils ci-après (exercices, spa expert...).
ZONES DU MEMBRE SUPÉRIEUR DROIT	4	Zone peu prioritaire.
ZONES DU MEMBRE SUPÉRIEUR GAUCHE	4	Zone peu prioritaire.

PRECONISATIONS PHYSIQUES ET PSYCHOLOGIQUES

PRECONISATIONS DES EXERCICES PHYSIQUES SOUHAITABLES		
Exercices dans l'eau (aqua gym, natation, étirements dans l'eau)	 2	Exercice très important. Votre corps a besoin d'être plongé dans l'eau. Natation et gymnastique aquatique vous feront du bien.
Exercices de chaleur. Sous réserve de contre indication médicale. Il s'agit principalement du sauna et du hammam.	 2	▲ Exercice très important. Votre corps a besoin d'éliminer les toxines.
Exercices de force. Exercices de résistance extérieure permettant de faire travailler les muscles.	 3	▲ Exercice important. Le sport peut vous aider à éliminer.
Exercices de mouvements (consistent à travailler les étirements et/ou la souplesse (stretching, danse, Power Plate...)).	 4	Exercice peu important.
Respiration ventrale. Être consciemment plus proche du mouvement d'inspiration et d'expiration calme déjà nos émotions. Le stress et l'anxiété sont de gros consommateurs d'oxygène. En vous libérant des habitudes figées acquises au cours de votre histoire, devenez le chef d'orchestre de votre respiration, apprenez à respirer de façon consciente et améliorez votre mieux-être.	 1	Exercice prioritaire. Vous avez besoin d'oxygéner votre corps et votre cerveau.
PRECONISATIONS DES ACTIVITES MENTALES SOUHAITABLES		
Activités de stimulation mentale. Leur objectif est d'activer le fonctionnement du cerveau à partir de différentes techniques.	 4	Activité peu importance
Activités mentales de concentration	 1	Les exercices de concentration sont prioritaires en ce moment. Après avoir pratiqué quelques exercices de respiration profonde, concentrez la pensée sur la respiration ou un objet ou un mot ou une image...
Activités mentales de détente relaxation	 3	Vous devez travailler votre relaxation. Par exemple exercices de respiration abdominale.

PRÉCONISATIONS POUR LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ

HUILES ESSENTIELLES		
Basilic. Est recommandé pour le stress corporel. A utiliser dans votre brûle parfum, une ou deux fois par jour pendant 20 minutes.	 0	Indication majeure
Lavendula Vera (ou Augustifolia) anxiolytique, sédative. Elle est réputée très efficace pour ses vertus anxyolitiques et apaisantes. A utiliser dans votre brûle parfum, une ou deux fois par jour pendant 20 minutes.	 1	Indication forte.
Mandarine. A un effet bénéfique sur l'apaisement mental et la régulation du système nerveux. A utiliser dans votre brûle parfum, une ou deux fois par jour pendant 20 minutes.	 3	Indication possible.
CRISTAUX		
L'aigue Marine est recommandée pour la réduction du stress émotionnel. 3 pierres. Une sur le plexus solaire, une dans chaque main. Séance de 20 à 30 minutes les yeux fermés.	 0	Indication majeure. Vous devez baisser votre stress émotionnel.
La Staurolite ou Staurotide (besoin de se protéger de l'environnement). Une pierre à porter dans sa poche		

droite contre les pollutions électromagnétiques. Elle protège du stress et favorise l'équilibre physique et psychique des personnes.



Indication forte.

Le quartz rose est recommandé pour calmer le stress mental. 3 pierres. Une sur le creux de la poitrine, une dans chaque main. Séance de 20 à 30 minutes les yeux fermés.



Indication possible pour réduire votre stress mental.

ELIXIRS FLORAUX

Agrimony. Particulièrement recommandée pour les personnes qui cachent leurs soucis, qui intériorisent leur stress et leur hypersensibilité.



Indication forte

Aspen. Pour réduire les peurs et inquiétudes sans raison apparente.



Indication inexistante.

Impatiens. Pour les personnes impatientes (qui ont un mauvais rapport avec le temps), irritables. Dans le cadre de nervosité extériorisée et stress avec agitation (stress négatif).



Indication forte pour les moments où votre stress déborde.

Rescue (five flower remedies) (situations d'urgence, stress urgent). A chaque fois que nous nous retrouvons dans un état de stress, bouleversé face à une situation qui nous dépasse, que nos émotions nous envahissent.



Indication inexistante

Vervein. Particulièrement recommandée pour les personnes enthousiastes à l'excès, anxieuses, agitées (à rapprocher du niveau de forme physique et émotionnel).



Indication faible

TECHNIQUES HUMAINES ET MECANIQUES

Massage de relaxation. L'apport du massage de relaxation est majeur sur le stress physique et psychique ainsi que sur les zones du corps en stress oxydatif (extracellulaire = triangles rouges ou intracellulaire = triangle bleus).



Indication forte sur zones définies.

Relaxation progressive de Jacobson. Elle est particulièrement indiquée en cas de troubles musculosquelettiques (maux de dos) liés au stress.



Indication forte.

Training autogène de Schultz. Technique de relaxation visant à réduire le stress et l'anxiété. C'est une méthode de relaxation par auto-décontraction concentrative.



Indication inexistante.

Bol d'air Jacquier (oxygénothérapie). Il est destiné à lutter contre l'hypoxie et le manque d'oxygénation cellulaire. Il stimule l'assimilation de l'oxygène par la cellule et améliore à la fois son transport dans le sang et sa libération dans les tissus afin d'assurer à l'organisme une oxygénation cellulaire optimale.

0

Indication majeure.

Cohérence cardiaque. Elle consiste à prendre en charge, par la respiration et le Bio Feedback, la variabilité du rythme cardiaque, visant à établir la cohérence cardiaque. Cette technique est très efficace sur le stress,



Indication forte.

Modelage mécanique pour un effet stimulant ou relaxant selon les besoins de votre corps.



Indication possible.

Relaxation musicale guidée. A utiliser pour une relaxations individuelle. L'effet relaxant est indéniable.



Indication très forte.

PRÉCONISATIONS ALIMENTAIRES (DIÉTÉTIQUE CHINOISE)

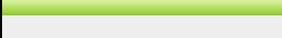
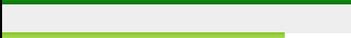
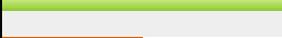
CONSEILS ALIMENTAIRES (DIETETIQUE CHINOISE) - VERSION PARTIELLE VOIR DIET BY BEFLOW

PRODUITS ANIMAUX

Boeuf



Consommation indifférente.

Canard		4	Consommation conseillée
Fruits de mer		4	Consommation conseillée.
Lapin		4	Consommation conseillée.
Mouton		3	Consommation indifférente
Oeufs durs et omelettes		1	Consommation défavorable.
Poulet		3	Consommation indifférente.
GRAINES			
Arachide		3	Consommation indifférente.
Gâteaux		1	Consommation défavorable.
Haricots verts		4	Consommation conseillée.
pâtes		1	Consommation défavorable.
LEGUMES ET EPICES			
Ail		1	Consommation défavorable.
Courges et courgettes		4	Consommation conseillée.
Epinards		4	Consommation conseillée.
Piment		2	Consommation à éviter.
Poivres		1	Consommation défavorable.
Salades vertes et endives		4	Consommation conseillée.
FRUITS			
Abricot		2	Consommation à éviter.
Banane		4	Consommation conseillée.
Graines et fruits secs		2	Consommation à éviter.
Melon		1	Consommation défavorable.
Pêche		2	Consommation à éviter.
poire		4	Consommation conseillée.
Pomme		5	Consommation à privilégier.
TISANES			
Camomille		4	Consommation conseillée.
Menthe		4	Consommation conseillée.
Verveine		4	Consommation conseillée.
DIVERS			
Café		2	Consommation à éviter.
Chocolat		2	Consommation à éviter.
Vins		1	Consommation défavorable.

PRECONISATION SPA ET FITNESS

Indication Harmony By Beflow. Il s'agit d'un système alliant les bienfaits de la chromothérapie, de la musicothérapie et de la dynamique des formes. Il a pour objectif de réharmoniser la personne au niveau physique, mental et émotionnel. Il a également une action de réduction du stress.

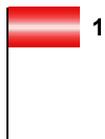
 3

Indication possible. Quelques séances d'Harmony By Beflow vous seraient bénéfiques.

Indication Serenity By Beflow. Ce système utilise les couleurs du spectre lumineux afin de préserver ou de rétablir la fréquence des vibrations du corps



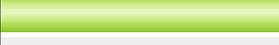
présentant un déséquilibre énergétique. Allié à la luminothérapie qui est une exposition à la lumière blanche destinée à rééquilibrer nos biorythmes il permet d'améliorer le bien être et le flow des personnes.



PRECONISATIONS SPA ET FITNESS		
TYPE DE SOINS PRIORITAIRES		
Anti-douleurs (articulations et traumatologie)	3	Préconisation indifférente.
Anti-inflammatoire	1	Préconisation très forte.
Anti-stress, amélioration du sommeil, relaxation, joie	3	Préconisation indifférente.
Circulation sanguine	1	Préconisation très forte
Détoxination, élimination, épuration	2	Préconisation forte.
Mieux-être, Bien-être, récupération, fatigue, surmenage, jet Lag	3	Préconisation indifférente.
Peau, beauté	2	Préconisation forte.

SOINS HUMIDES		
SOINS HUMIDES EN BASSIN		
Aquagym en piscine ou kiné-balnéothérapie	0	Indication majeure
Aquasophro (relaxation en surface guidée par un praticien)	2	Indication possible.
Massage au jet sous marin en bassin (jet à orientation et puissance variable)	0	Indication majeure
Massaqua ou watsu (soin individuel - massages-mobilisations-étirements fait par un praticien)	4	Indication inexistante.
Parcours aquatonique ou parcours détente marin avec jets sous marins, cascades, col de cygne	5	Indication inexistante
Parcours phlébo (en bassin de marche remous / contre courants / sol stimulant etc ...)	2	Indication possible

PRECONISATIONS SPA ET FITNESS		
SOINS SECS		
Dépresso massage machine. Le dépresso-massage est une technique à visée médicale ou esthétique bien éprouvée et qui s'inscrit dans une prise en charge globale de patients désireux de modifier leur silhouette et d'améliorer leur texture de peau.	0	Indication majeure.
Drainages lymphatiques manuel	0	Indication majeure
Modelages (au sol, sur table...)	4	Indication inexistante
Réflexothérapie plantaire manuelle	5	Indication inexistante
SOINS CHAUDS		
Hammam (sous réserve de l'avis de votre médecin)	5	Indication inexistante
Sauna finlandais (sous réserve de l'avis de votre médecin)	3	Indication indifférente
ACTIVITES PHYSIQUES		
La musculation : libre, en salle, avec ou sans matériel, guidée par un coach	0	Indication majeure
Le cardio-training (sous réserve de l'avis de votre médecin)	0	Indication majeure
Le stretching et le travail postural	4	Indication inexistante

Le travail sur machine « globaliste » (Huber, Imoove)	 2	Indication possible
Les pratique gymniques de groupe : aérobic, low impact, abdo-fessiers, pilates	 2	Indication possible
Les pratiques énergétique : yoga, do-in, qi-gong, gym taoiste, tai-chi-chuan	 5	Indication inexistante
Les pratiques sportives de base : natation (en piscine), marche, footing (en plein air)	 1	Indication forte. Vous avez besoin d'avoir (sauf contre indication médicale) une activité physique.
Les techniques de travail de la respiration	 2	Indication possible. En travaillant votre respiration vous serez plus détendu.
RELAXATION		
Salle de cavitation (aérosols, ionisation négative, O2++). Suroxygénation (Inhalation d'une quantité importante d'oxygène lors de l'emploi thérapeutique de celui-ci) pour votre détente et bien-être respiratoire	 1	Indication forte.
Salle de repos (lumière, chaleur, musique)	 5	Actuellement la relaxation n'est pas nécessaire.
Salle de repos avec lit à eau	 3	Indication indifférente.
Séances de méditation conduite ou libre en salle ou en plein air	 3	Indication indifférente
Séances de relaxation en groupe (training autogène de schultz TAS, Sophrologie etc...)	 4	Indication inexistante.
Séances de relaxation individuelle	 5	Indication inexistante.