

Transition vers 2021 : Maintenir la pleine vitalité de l'Être.

L'Aura Holistique va partager avec vous quelques informations pour développer, booster et préserver pleinement votre **VITALITE** physique, mentale, émotionnelle, énergétique...

Dans ces 2 pages, vous seront communiquées les Grandes Lignes.

Le principe étant que vous ayez **l'information de base** pour aller, vous-même, effectuer **vos recherches** et que vous puissiez, par vous-même, **expérimenter**.

L'Aura Holistique rappelle souvent que **chaque Être Humain est unique et multidimensionnel** ... donc il n'y a pas de mode d'emploi universel à notre fonctionnement. **Notre différence est notre richesse**. Ce qui va convenir à l'un, sera moins adapté à l'autre.

Le but est de vous amener à vous **poser des questions** pour vous donner l'envie de **vous informer** et **d'expérimenter**.

LA VÉRITÉ EST MULTIPLE.

L'information permet la libération tout comme l'ignorance maintient dans la peur.

Notre corps physique est un organisme vivant qui a besoin d'être bien nourrit.

Qu'est ce que bien nourrir son corps ?

- **Avoir une alimentation vivante et si possible de saison.**

Pensez local et aux circuits courts.

Pourquoi ?

Privilégier les fruits et légumes permet au corps d'équilibrer ses apports nutritionnels en oligoéléments, en minéraux, en vitamines, en antioxydants...

- **Hydratez votre corps en eau et jus de fruits/ légumes FAITS MAISON.**

Pourquoi ?

Notre corps est constitué à plus de 70% d'eau... donc nos cellules, notre cerveau, nos muscles, nos os... ont besoin de ce précieux millésime pour se régénérer et fonctionner.

NB : La Terre, dite « planète bleue » est recouverte par l'eau des océans et des mers à 71 % (29 % pour les terres émergées).

Il est grand temps de replacer l'Humain dans la vision collective comme étant **Enfant de la Terre**.

- **Activité physique... CONSCIENTE.**

C'est le principe du **VIVANT** en mouvement.

Toute activité est bénéfique et bienfaitrice du moment qu'elle est faite pour le bien-être.

Soyez observateur de ce qui se passe en vous pendant ce moment.

- **Évitez la « diarrhée mentale ! »**

Bien nourrir son corps avec les 3 précédant points amènent des bienfaits positifs sur d'autres plans : mental, émotionnel, énergétique...

Cependant pour **préserver et décupler les effets**, il est nécessaire de **vous éloigner des sources de négativité** donc l'objectif est de vous **GARDER** dans un état : de sidération, de passivité, de peur, de stress, d'angoisse, de déséquilibre, d'ignorance.... de mal-à-dit.

- **Respirez la Vie de manière CONSCIENTE.**

Vous oxygéner permet de vous réparer, car cela augmente les capacités de *notre système immunitaire* (=non ce n'est pas un gros mot).

Cela permet l'équilibre du corps et de l'esprit en agissant sur nos différents systèmes : sympathique et parasympathique, cardiovasculaire, limbique, lymphatique, digestif....

Nous sommes les Enfants de la Terre Mère.

Le rôle d'une Mère - et d'un Père - est d'apporter les éléments essentiels au bon développement de l'enfant. (Ouvrons la parenthèse - Le lien va être ici fait avec le lait maternel qui contient TOUT ce que l'enfant à besoin pour croître... Et comme la nature est bien faite, le lait s'adapte à l'évolution du bébé et à ses besoins. - Fermons la parenthèse)

Donc, Terre Mère plaça dans la Nature TOUT ce dont ses Enfants ont besoin.

Quelques pistes à creuser :

Le but est de vous amener à vous poser des questions pour vous donner l'envie de vous informer et d'expérimenter.

- L'Argent colloïdale
- Huiles essentielles : BIO, NATURELLE, PURE (d'origan, girofle, Ravintsara, Lavande, Menthe Poivrée, Tea-Tree...)

NB : Penser à demander l'avis d'un(e) Aromathérapeute.

Il est à rappeler ici de privilégier l'olfaction (pour toutes et tous, et notamment pour les femmes enceintes et les enfants).

Les huiles essentielles ont une vibration qui entre en contact avec les récepteurs du cerveau pour redonner une information.

D'ailleurs, cette technique olfactive est aussi utilisée par certains homéopathes...

L'information permet la Libération tout comme l'ignorance maintient dans la peur.

- La vitamine D
- La vitamine C liposomale
- L'Argile verte
- L'Aloé-véra
- Chlorure de Magnésium
- Sel de Nigarie
- Plasma Marin
- Tisanes (ortie, artémisia annua, chanvre...)
- DMSO
- Etc.,...

Quand le discernement et le BON SENS rythment nos vies, c'est ainsi que nous reprenons notre bien-être et notre santé en main.

... BONNE RECHERCHE ...