

Boostez votre énergie !

Ce livre s'adresse à tous ceux qui souhaitent se prendre en main tout en prenant soin d'eux. C'est un guide pratique qui vous aidera à adopter des habitudes saines pour prendre soin de votre énergie. En appliquant les conseils décrits dans cet ouvrage, vous allez vous rapprocher de la personne que vous désirez vraiment être. Vous détenez les clés pour accomplir vos objectifs et créer la vie à laquelle vous aspirez. Vous allez apprendre à focaliser votre énergie sur ce que vous voulez véritablement.

Ce livre est un guide d'application de ce que j'appelle la « FORMULE ÉNERGIE ». Cette formule que j'utilise tous les jours constitue pour moi la clé pour vivre ma vie de manière plus consciente et produire des résultats alignés avec mes aspirations profondes. En intégrant cette Formule dans votre quotidien, vous allez changer. Vous allez apprendre à vivre avec intention. Vous allez grandir.

J'ai choisi de faire référence à l'énergie, car je pense que nous faisons tous partie d'un vaste champ d'énergie invisible qui contient toutes les réalités possibles en réagissant à nos pensées et à nos émotions.

Tout est de l'énergie : votre corps qui bouge, vos pensées, ce que vous choisissez de manger...

En appliquant la Formule Énergie, vous apprenez à prendre soin de votre énergie, à l'entretenir, à la renforcer et à la rediriger dans le sens vers lequel vous souhaitez aller. Le but de cette méthode consiste à sélectionner avec intention l'énergie que vous désirez consommer et l'énergie que vous voulez produire et créer.

Je tiens à vous prévenir : prendre soin de soi et de son énergie n'est pas toujours une chose aisée. Cela peut sembler être un moment de détente, mais souvent cela requiert de l'effort et de la discipline. Il est en général plus facile de se trouver des excuses que de faire les exercices de sport que l'on s'est engagé à faire ou de manger uniquement le plat équilibré que l'on avait prévu. Méditer et réaliser tous les exercices d'auto-coaching peut paraître simple, car cela ne demande pas beaucoup d'effort physique, mais c'est un leurre : en pratiquant ces outils, vous travaillez votre mental, augmentez votre niveau de conscience, votre faculté de concentration et votre capacité à prendre des décisions. Je vous invite à effectuer les exercices proposés tous les jours pendant les prochaines semaines. Vous verrez, vous ne serez plus la même personne si vous appliquez réellement et régulièrement ce qui est prescrit dans ce livre.

La formule énergie

La Formule Énergie est un ensemble d'outils que j'utilise au quotidien pour « *manager* » mon énergie. Elle inclut les différents éléments suivants :

- **Faire du sport**

Utiliser le sport comme un outil pour se connecter à son corps.

- **Méditer**

Méditer pour devenir conscient et renouer avec le moment présent.

- **Auto-coaching**

Pratiquer l'auto-coaching aide pour faire le tri dans ses pensées, clarifier son esprit et changer ses croyances.

- **Soigner son alimentation**

Donner du carburant à son corps en choisissant une alimentation saine.

- **Planifier pour s'y tenir**

Apprendre à tenir ses engagements en planifiant.

Point d'attention

Chaque individu a ses propres besoins, et les informations contenues dans ce livre ne servent que de cadre à des « conseils généraux ». Je partage dans cet ouvrage ce qui a fonctionné pour moi, mais je vous invite à adapter les différents outils à votre vie et à votre corps de la manière qui vous convient.

Si vous avez des doutes sur la compatibilité des exercices ou des conseils alimentaires avec votre situation personnelle, n'hésitez pas à consulter votre médecin au préalable.

Testez et adaptez. Soyez à l'écoute de votre corps et de ses besoins spécifiques. Respectez-les en agissant en conséquence. Si vous ne faites pas tous les exercices à la perfection ou ne suivez pas toujours le régime alimentaire que vous vous êtes fixé, mais que vous apprenez à vous écouter vraiment dans le processus : vous avez déjà gagné !

Chapitre I

Sport

Le sport est un cadeau que vous vous faites à vous-même.

Dans ma pratique, j'utilise l'exercice comme un moyen de me connecter à mon corps, de définir mes priorités, d'exploiter ma force émotionnelle pour m'y tenir et réaliser un changement d'identité significatif pour le meilleur. Le sport ne doit pas être considéré comme une solution pour perdre du poids, mais plutôt comme un outil pour construire une relation de confiance avec vous-même et renforcer la croyance que vous êtes capable de vous tenir à ce que vous avez prévu, de la même façon que vous allez le faire avec votre plan alimentaire. Ce que je vous suggère ici est d'appréhender le sport comme un cadeau que vous vous faites à vous-même, à votre corps, et non comme une corvée dont vous attendez des résultats.

Vous offrez à votre corps le don du mouvement, de la santé, de la force et du temps. Vous faites savoir à votre corps qu'il

vaut votre énergie. Votre corps est votre soutien dans tout ce que vous voulez accomplir et vous lui donnez l'attention dont il a besoin en l'entretenant régulièrement. Il n'est pas exclu que vous obteniez des résultats physiques en plus, mais voyez cela comme un bonus, pas comme l'objectif de votre pratique. Considérez votre séance de sport comme un investissement dans votre bien-être et accordez-lui du temps. Vous vous sentirez bien rien qu'en offrant cette attention et cet amour à votre corps. Le but n'est pas que vous vous épuisiez à faire du sport en espérant obtenir des résultats rapides.

Faire du sport régulièrement vous procure une force émotionnelle, la capacité de surmonter les excuses, la motivation, la fierté et l'engagement émotionnel de déclarer que vous comptez.

La règle d'or est la régularité et non l'intensité. Il s'agit de vous fixer un minimum, non pas en fonction de votre idée de ce que serait le bon rythme selon les recommandations usuelles, mais plutôt en vous engageant sur un minimum à accomplir **quoi qu'il arrive**. En abordant votre séance de sport de cette façon, vous allez développer une merveilleuse discipline qui pourra vous servir dans tous les domaines de votre vie.

C'est pourquoi je vous propose dans ce livre une série d'exercices que vous pouvez utiliser comme votre minimum d'exercices par semaine.

En fonction de votre niveau de sport actuel, engagez-vous à exécuter chaque série d'exercices un certain nombre de fois d'affilée (le minimum étant une fois).

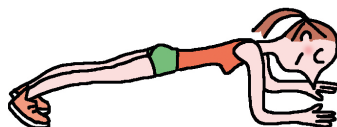
Dès maintenant, prenez un post-it, une feuille de papier ou même simplement votre téléphone et notez votre engagement. Gardez cette note à portée de main et rendez-la aussi visible que possible pour vous rappeler continuellement que c'est ce que vous vous engagez à faire. Vous manquez une séance ? Relisez et rappelez-vous votre engagement pour éviter que cela ne se reproduise.

Exercices - Séance 1

Planche

1 minute

Coudes sous les épaules, maintenez l'alignement épaules, bassin, jambes. Le dos doit rester dans sa courbure naturelle. Rentrez le nombril vers la colonne vertébrale et respirez normalement.

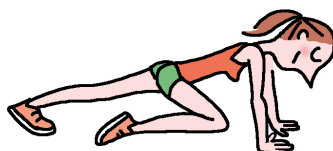
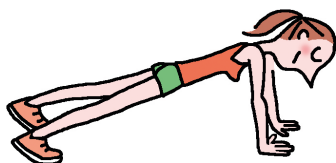


Mountain climbers

30 reps

Démarrez en position de planche, les bras tendus. Sans basculer les épaules ni les hanches, ramenez votre genou droit vers votre coude droit puis replacez le pied au sol à côté du gauche. Alternez avec le genou gauche.

1 rep = une fois le genou droit et une fois le genou gauche.



Side plank

30 secondes de chaque côté

Avec votre coude sous votre épaule et vos pieds en quinconce sur le sol ou l'un sur l'autre, soulevez vos hanches jusqu'à ce qu'elles soient alignées avec vos épaules. Poussez légèrement vos hanches vers l'avant et gainez vos abdos en aspirant votre estomac.



Twisting plank

8 reps de chaque côté

Allongez-vous sur le côté droit, le coude sous l'épaule. Vos hanches doivent être superposées, de sorte que vous pouvez à présent vous soulever avec vos hanches. Tendez votre bras gauche au-dessus de votre épaule, en direction du ciel. Maintenant, ramenez votre bras gauche vers le bas, sous votre corps, en effectuant une torsion.

