



PRATIQUES QUOTIDIENNES

1. Modifier notre façon de vivre pour être en harmonie avec le rythme (saisons) naturel de l'Univers & pour être en phase avec l'horloge biologique
2. Se réveiller de bonne heure (4-5 heure du matin) & se coucher tôt (9-10h du soir)
3. Développer la bonté bienveillante dès le réveil & garder l'énergie ainsi que les pensées positives durant la journée
4. Boire 1 verre d'eau tiède avec du citron ou du vinaigre de cidre au coucher & au réveil
5. Commencer par la pratique du qi gong 15'- 30' tous les matins avant l'assise méditative
6. S'organiser pour méditation (30'-1h) 2 fois par jour, surtout le matin avant d'aller au travail
7. S'entraîner à la respiration abdominale : expirer lentement , le temps de l'expiration doit durer 2 fois plus que celui de l'inspiration
8. Soyez assidu dans la pratique de la respiration en «pleine conscience», même pendant votre activité professionnelle
9. Evacuer vos gros-intestins avant 7h du matin
10. Sobriété : cuisson simple & rapide ou un peu de crudité, éviter de réchauffer plusieurs fois un même plat
11. Petit-déjeuner avant 8h & déjeuner vers 12h
12. Garder le corps vertical, détendu & être dans la pleine conscience pendant la prise de nourriture & de boisson
13. Mastiquer lentement & méticuleusement , réservez au moins 20 à 30' pour les repas principaux
14. Boire abondamment de l'eau tiède surtout le matin
15. Dîner vers 18h
16. Evitez si possible le micro-onde pour cuire ou réchauffer les plats & les boissons
17. Evitez l'utilisation du téléphone portable & des appareils électroniques (ondes) pendant la préparation & la cuisson des aliments & lors des repas. Couper le téléphone ou à le mettre en mode avion après chaque appel
18. Réserver 1 jour pour mettre au repos son corps & le purifier par la prise de jus de légumes. Sans oublier relaxation , exercices physiques , respiration dans un environnement pur & sain.