

LE MINI-GUIDE...

Décharger Son Cerveau Pour Vivre Pleinement Sa Vie



Nathalie Elise
support@shinewithnathalie.com



Sommaire

Introduction	
Chapitre I: Votre Assiette	4
Chapitre II: Votre Pensée	5
Chapitre III: Votre Activité Physique	7
Chapter IV: Votre Destinée	9
Conclusion	111

INTRODUCTION

Hello, je suis Nathalie Élise

J'accompagne les femmes dans ce que j'appelle le processus de "déchargement" mentale et ainsi à vivre pleinement leur vie. Je vous aide à faire le ménage dans votre cerveau, pour prendre les bonnes décisions pour vous et votre famille. Ainsi enlever les frustrations, les peurs, les angoisses qui pèsent sur vos épaules et vous empêchent d'avancer. J'aime voir les femmes que j'accompagne être totalement transformée de l'intérieur, être plus épanouie et surtout les voir impacter à leur tour leur "monde", leur environnement... Je m'adapte à mes clientes et souvent ce processus abouti sur une phase de création d'entreprise.

Après 12 ans passée à jongler entre vie de famille et vie professionnelle, j'ai quitté mon poste d'ingénieur en 2017 pour aider les femmes à avancer dans la paix, et réussir leur vie professionnelle et familiale.

Je me suis entourée des meilleurs pour créer un programme unique, adaptée aux femmes actives.



Je crois que nous sommes toutes appelées à impacter le monde qui nous entoure... si nous faisons ce pour quoi nous avons été créées.

- Nathalie ELISE



CHAPITRE 1

L'impact de la nourriture sur nos décisions ?



Pour maintenir la santé et les performances du cerveau, il est important de consommer une alimentation équilibrée et variée, comprenant des aliments riches en nutriments essentiels. Voici quelques aliments à privilégier pour favoriser la santé cérébrale :

- 1. Poissons gras :** Les poissons comme le saumon, le maquereau, le hareng et les sardines sont riches en acides gras oméga-3, qui sont bénéfiques pour la santé du cerveau.
- 2. Fruits à coque :** Les noix, les amandes, les noisettes et les graines sont riches en acides gras insaturés, en antioxydants et en vitamines qui favorisent la santé cérébrale.
- 3. Baies :** Les baies comme les fraises, les myrtilles, les framboises et les mûres sont riches en antioxydants et en flavonoïdes qui peuvent aider à améliorer la fonction cognitive.
- 4. Légumes à feuilles vertes :** Les épinards, le chou frisé et autres légumes à feuilles vertes sont riches en nutriments comme le folate, la vitamine K et les antioxydants, qui sont importants pour la santé du cerveau.
- 5. Avocats :** Les avocats sont riches en acides gras monoinsaturés, en vitamines E et en antioxydants, qui peuvent aider à protéger les cellules cérébrales contre les dommages oxydatifs.
- 6. Œufs :** Les œufs sont une source de choline, un nutriment important pour la mémoire et la fonction cérébrale.
- 7. Graines de lin :** Les graines de lin sont riches en acides gras oméga-3 et en fibres, qui sont bénéfiques pour la santé cérébrale.
- 8. Curcuma :** Le curcuma contient un composé appelé curcumine, qui a des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes et pourrait aider à améliorer la santé du cerveau.
- 9. Huile d'olive :** L'huile d'olive vierge extra est riche en acides gras monoinsaturés et en antioxydants, ce qui en fait un choix sain pour la santé du cerveau.
- 10. Thé vert :** Le thé vert est riche en composés antioxydants appelés catéchines, qui peuvent aider à protéger les cellules cérébrales contre les dommages oxydatifs et à améliorer la fonction cognitive.

En plus de ces aliments, il est également important de maintenir une hydratation adéquate et de limiter la consommation d'aliments transformés, riches en sucres ajoutés et en gras saturés, qui peuvent avoir un impact négatif sur la santé du cerveau à long terme.

Nos conseils ne se substituent en aucun cas à un avis médical. En cas de doute, consultez un professionnel de santé.

CHAPITRE II

Vos Pensées et Votre cerveau



La neuroplasticité – nos pensées sont comme des plantes... elles peuvent faire du bien ou être toxique...

Depuis les années 80, la recherche a fait une avancée remarquable concernant les neurosciences. Le cerveau a la capacité de se remodeler et de se réorganiser en réponse à l'expérience et à l'apprentissage. Certaines recherches montrent même l'importance de l'esprit et de la pensée dans la formation de notre cerveau et de notre bien-être mental. Ainsi, en cultivant des pensées positives, en adoptant des habitudes mentales saines et en pratiquant la gratitude et la méditation, nous pouvons favoriser la santé cérébrale et améliorer notre qualité de vie. La science met en lumière le pouvoir de l'esprit sur le cerveau. C'est un encouragement pour chaque être humain à cultiver une pensée consciente et positive pour une meilleure santé mentale et émotionnelle.

La prière aiderait-elle à mieux penser ?

C'est en tout cas ce qu'affirme un bon nombre de médecins à travers le monde... Qu'on y croit ou pas, voici quelques points importants à considérer lorsque l'on souhaite renouveler sa pensée...

1. **Concentration et méditation:** La prière et la pensée peuvent toutes deux impliquer une forme de concentration et de méditation. Que ce soit en récitant des prières, en méditant sur des concepts spirituels, ou en réfléchissant sur des idées philosophiques, ces pratiques nécessitent souvent une focalisation de l'esprit.
2. **Intention et affirmation:** Dans certaines traditions, la prière est utilisée comme une forme d'intention dirigée vers une divinité ou une force supérieure. De même, la pensée positive et l'utilisation d'affirmations peuvent être considérées comme des moyens de diriger nos pensées vers des résultats désirés dans nos vies.
3. **Connexion Divine :** Pour beaucoup, la prière est un moyen de se connecter avec Dieu, une source spirituelle. La pensée peut également être orientée vers la recherche de sens, ou de connexion avec quelque chose de plus grand que soi.

CHAPITRE II

Vos Pensées et Votre cerveau... (suite)

4. Autoréflexion et introspection: Tant la prière que la pensée peuvent impliquer une forme d'autoréflexion et d'exploration intérieure. Que ce soit en demandant Dieu de nous guider ou en réfléchissant sur nos propres valeurs et objectifs, ces pratiques peuvent nous aider à mieux comprendre nous-mêmes et notre place dans le monde.

5. Éthique et comportement: Les enseignements religieux et philosophiques souvent associés à la prière et à la pensée peuvent également influencer nos valeurs éthiques et notre comportement. En méditant sur des principes moraux ou en priant pour la force de suivre un chemin juste, nous pouvons chercher à vivre de manière plus alignée avec nos convictions les plus profondes.

En résumé, la prière et la pensée peuvent être étroitement liées dans leur engagement avec des concepts spirituels, leur exploration de soi et leur impact sur notre comportement et nos attitudes envers la vie. Que ce soit à travers des pratiques religieuses traditionnelles ou des approches plus philosophiques et introspectives, ces deux aspects de l'expérience humaine peuvent jouer un rôle important dans notre développement personnel et spirituel.



Pour en savoir plus...
Dr Caroline Leaf

CHAPITRE III

Votre Activité Physique



L'activité physique exerce un impact significatif sur l'activité cérébrale, favorisant le fonctionnement optimal du cerveau de plusieurs manières :

- 1. Amélioration de la circulation sanguine:** Lorsque vous vous engagez dans une activité physique, votre circulation sanguine augmente, ce qui signifie que plus d'oxygène et de nutriments atteignent votre cerveau. Cela favorise une meilleure fonction cérébrale et peut même stimuler la croissance de nouveaux vaisseaux sanguins dans le cerveau, améliorant ainsi la santé globale du tissu cérébral.
- 2. Augmentation des neurotransmetteurs:** L'exercice régulier stimule la libération de neurotransmetteurs tels que la dopamine, la sérotonine et l'endorphine. Ces substances chimiques jouent un rôle essentiel dans la régulation de l'humeur, du stress et de la motivation, contribuant ainsi à un meilleur équilibre émotionnel et mental.
- 3. Réduction du stress et de l'anxiété:** L'activité physique est connue pour réduire les niveaux de stress et d'anxiété en diminuant la production de cortisol, l'hormone du stress. En même temps, elle favorise la libération d'endorphines, qui agissent comme des analgésiques naturels et des élevateurs d'humeur, procurant ainsi une sensation de bien-être.
- 4. Stimulation de la neurogenèse:** Des études suggèrent que l'exercice régulier peut favoriser la neurogenèse, c'est-à-dire la formation de nouveaux neurones dans certaines régions du cerveau, comme l'hippocampe, qui est impliqué dans la mémoire et l'apprentissage.

CHAPITRE III

Votre Activité Physique (suite...)

**5. Amélioration de la concentration et de la cognition:**

L'activité physique augmente le flux sanguin vers le cerveau, ce qui peut améliorer la concentration, la vigilance et les fonctions cognitives telles que la mémoire et l'apprentissage. Certaines recherches suggèreraient même que l'exercice peut ralentir le déclin cognitif lié à l'âge et réduire le risque de développer des troubles cognitifs tels que la maladie d'Alzheimer.



6. Régulation du sommeil: L'exercice régulier peut favoriser un sommeil de meilleure qualité en régulant les rythmes circadiens et en réduisant l'incidence des troubles du sommeil. Un sommeil adéquat est essentiel pour la consolidation de la mémoire et le fonctionnement optimal du cerveau.



En résumé, l'activité physique régulière est bénéfique pour le cerveau à de nombreux niveaux, favorisant une meilleure circulation sanguine, une neurogenèse accrue, une réduction du stress et de l'anxiété, une amélioration de la cognition et du sommeil, ainsi qu'une régulation de l'humeur. Incorporer une activité physique dans votre routine quotidienne peut donc contribuer à maintenir un cerveau en bonne santé et à améliorer votre bien-être général.

CHAPITRE IV

VOTRE DESTINEE

VOTRE DESTINEE EST LIEE A VOTRE PENSEE

La pensée et la prise de décision sont intrinsèquement liées dans le processus cognitif. Voici comment elles interagissent :

1. **Évaluation de l'information:** Avant de prendre une décision, nous devons souvent évaluer différentes options et considérer les informations pertinentes.

La pensée critique et analytique nous aide à traiter ces informations, à les comparer et à en tirer des conclusions.

2. **Anticipation des conséquences:** La pensée anticipative est essentielle dans le processus de prise de décision. Nous devons envisager les résultats possibles de chaque choix avant de prendre une décision finale. Cela implique souvent de peser les avantages et les inconvénients, ainsi que d'anticiper les risques et les opportunités associés à chaque option.

3. **Évaluation des valeurs et des objectifs:** Nos pensées sont souvent influencées par nos valeurs personnelles, nos croyances et nos objectifs. Avant de prendre une décision, nous réfléchissons souvent à la manière dont chaque option correspond à ces valeurs et objectifs, et comment elle peut contribuer à les réaliser.

4. **Gestion des émotions:** Les émotions peuvent également jouer un rôle dans le processus de prise de décision. Nos pensées peuvent être influencées par nos émotions, et vice versa. Par exemple, une émotion intense comme la peur peut nuire à notre capacité à penser clairement et à prendre des décisions rationnelles.



CHAPITRE IV

VOTRE DESTINEE (suite...)

**PRETE A PRENDRE DES DECISIONS
IMPORTANTES POUR VOTRE VIE**

5. Visualisation des résultats: Avant de prendre une décision, nous pouvons souvent visualiser mentalement les résultats potentiels de chaque choix. Cette forme de pensée imaginative nous aide à évaluer les conséquences possibles et à prendre des décisions qui nous semblent les plus appropriées.

En résumé, la pensée est un composant essentiel de la prise de décision. Elle nous aide à évaluer l'information, à anticiper les conséquences, à évaluer nos valeurs et nos objectifs, à gérer nos émotions et à visualiser les résultats possibles. En utilisant une pensée critique et réfléchie, nous pouvons prendre des décisions plus éclairées et plus alignées avec nos besoins et nos aspirations.

1.



CONCLUSION

L'heure des décisions est arrivée..

Le déchargement mentale ou renouvellement de la pensée est un processus complexe mais nécessaire à la prise de décision. En suivant ces précieux conseils, en les appliquant au quotidien dans votre vie, vous devriez être en mesure de prendre les bonnes décisions pour vous et pour votre famille.

Pour aller plus loin...

Nous sommes disponible pour vous accompagner et vous aider à aller dans la bonne direction. N'hésitez pas à prendre rendez-vous avec nous pour avoir plus d'informations sur notre accompagnement.

Nathalie et son équipe.

www.shinewithnathalie.com

