



Depuis des années, mon travail
consiste à écouter et accompagner
les gens pour être heureux
et Bien ViVre en Santé
à l'aide de moyens naturels

*

J'ai sélectionné POUR VOUS
et associé ici des outils puissants
faisant appel à l'intelligence
du corps et de l'esprit

LES MUSCLES DE L'AUTODISCIPLINE entraînement

Références : De nombreuses recherches (*par exemple Muraven, M.R., & Baumeister, R.F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? Psychological Bulletin, 126, 247-259*) tendent à prouver que le "self control" et l'autodiscipline, se comportent comme des muscles. C'est une bonne nouvelle ! Cela veut dire que l'on peut s'entraîner, s'améliorer et le meilleur moyen est de s'inspirer du sport. Il semble en effet que les personnes qui pratiquent régulièrement une activité physique ont plus de facilité à développer l'autodiscipline dans les autres domaines de la vie de tous les jours et à atteindre leurs objectifs. Voyons maintenant comment faire pour instaurer une pratique sportive tous les jours de la semaine.

Dans le sport, l'homme reprend ses droits.

Il reconquiert la discipline, la seule liberté qui soit douce.

Pierre Drieu

1 : Choisir une pratique physique : Optez pour quelque chose de particulièrement simple à mettre en œuvre. Prenons donc l'exemple de ce mouvement de Qi Gong, simple à apprendre et **extrêmement efficace : soutenir le ciel avec les mains**. Les explications détaillées sont en pages 6 et 7, y compris un lien vers une vidéo .

Si vous préférez une pratique plus musclée, fixez par exemple comme objectif de faire 10 minutes d'étirements. A quel moment de la journée ? Le matin est le meilleur moment, choisissez l'horaire en fonction de vos possibilités et veillez à garder le même.



2 : Programmer votre esprit en deux étapes. Ce sera votre moteur, votre source de motivation pour instaurer cette habitude et la maintenir de manière durable.

★. **Première étape : affirmez** votre volonté : « Je pratique chaque jour 9 mouvements soutenir le ciel » ou bien « Je pratique chaque jour 10 pompes et 10 fentes avant". Ecrivez cette phrase sur un carnet ou une feuille de papier. Cette phrase sera à répéter tous les soirs au coucher et tous les matins au réveil pendant deux semaines. Imaginez-vous en train de faire vos exercices et ressentez la satisfaction que cela vous procure : votre corps bouge, vos muscles travaillent, vous respirez à plein poumons, vous vous sentez bien, avec de l'énergie à dépenser et les idées claires.

★. **Deuxième étape : potentialisez** votre intention : écrivez noir sur blanc "Immédiatement sans hésitation, je booste mon énergie et j'entraîne mon corps pour progresser". Cette phrase sera à répéter au moins matin et soir avec de plus en plus

énergie, jouez à faire monter votre détermination par exemple regardez vous dans un miroir, vous voulez absolument booster votre puissance et votre volonté.

A quoi servent ces deux étapes finalement ?

- La première sert à vous motiver positivement : auto suggestion
- La seconde permet de renforcer et maintenir votre volonté.

Avec ces deux outils très simples, vous arriverez effectivement à faire vos exercices **tous les jours sans problème**. C'est un moyen très puissant de développer l'autodiscipline et maintenir la motivation.

Il y a deux bénéfices majeurs à tirer de cette méthode.

★. **Premièrement** vous instaurez une habitude physique et musculaire dans votre quotidien et il est prouvé que cela décuple votre capacité d'autodiscipline et votre santé.

★. **Deuxièmement** vous instaurez une habitude d'auto suggestion, vous constaterez par vous-même que c'est extrêmement utile et efficace pour avancer vers vos buts.

Maintenant que vous êtes entraîné, il vous sera facile de transposer la méthode à des objectifs qui vous tiennent à cœur, autre que le sport. (Un but à la fois !)

Appliquez la méthode !

Vous voulez écrire chaque jour une page de votre futur livre ?

Rédigez deux phrases, l'une motivante que vous répéterez au moins matin et soir en vous visualisant en train de rédiger votre page et en ressentant le plaisir de voir votre livre avancer. Rédigez l'autre phrase pour potentialiser votre volonté à écrire, à l'heure convenue, lorsque semble la motivation vous faire défaut.

Dites vos phrases, si possible, à haute voix, écoutez- vous. Faites-le ! Avec ces outils très simples, vous arriverez à faire vos exercices tous les jours sans aucun problème. C'est un moyen très puissant de développer l'autodiscipline, garder courage et maintenir la motivation et la persévérance. C'est vraiment tout simple et **magiquement efficace !**

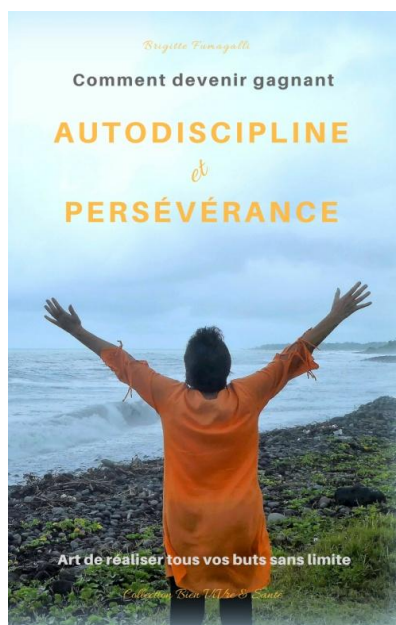
☆.Un petit plus astucieux:

Associez votre affirmation à un signal physique (presser pouce index ou claquer des doigts...). C'est un moyen infallible pour ancrer votre intention et pour vous mettre ou remettre immédiatement au travail lorsque le besoin se fait sentir.

**IMMEDIATEMENT
SANS HESITATION,
JE BOOSTE MON ENERGIE ET
J'ENTRAINE MON CORPS
POUR PROGRESSER.**

**CHAQUE JOUR
JE PRATIQUE
9 MOUVEMENTS
SOUTENIR LE CIEL AVEC LES MAINS**

**Pour continuer, lisez le livre : Comment devenir gagnant
AUTODISCIPLINE et PERSEVERANCE**



Résumé : **AUTODISCIPLINE et PERSEVERANCE** est un ouvrage pratique qui vous conduit jusqu'à exceller dans « L'art de réaliser vos buts sans limite. » Au fil des pages, vous trouverez de nombreux exercices simples à réaliser qui vous accompagnent pas à pas sur la voie de la réussite, passant par des chemins de développement et d'évolution personnelle. Tous ces exercices ont été largement expérimentés et fonctionnent efficacement. A vous maintenant de définir un but, de créer votre programme et expérimenter ! *(un seul à la fois pour commencer)*

L'autodiscipline, basée sur ses propres choix, est applicable à chaque secteur de la vie : professionnelle, personnelle, spirituelle, également dans les domaines la santé physique et émotionnelle. **La persévérance** rend possible et pérenne toutes formes d'apprentissage. Ces deux qualités constituent de véritables ressources indispensables pour parvenir à atteindre nos buts et réaliser nos toutes ambitions.

Voulez-vous perdre du poids ? Souhaitez- vous être plus heureux ? Voulez-vous gagner plus d'argent ? Vous rêvez d'avoir une meilleure vie amoureuse, sociale ou familiale ? Bref, atteindre tous vos objectifs sans caler en cours de route ?

Alors ce livre est fait pour vous ! Cessez enfin de remettre vos projets à plus tard! Lisez, pratiquez, je vous garantis que vous obtiendrez des résultats au fur et à mesure de votre cheminement. Vous verrez grandir votre courage, la confiance en vous et augmenter l'estime de vous même.

AUTODISCIPLINE et PERSEVERANCE constitue un programme d'entraînement physique et mental qui vise à établir et maintenir cette constance qui nous fait si souvent défaut pour relever les défis et atteindre nos buts.



Au sujet de l'auteure :

Ex rebelle, indisciplinée, sensible à la souffrance et à l'adversité, Brigitte n'a eu de cesse de rechercher des moyens naturels de faire face aux difficultés, aléas et obligations de la vie. Aujourd'hui auto disciplinée, son leitmotiv est trouver, expérimenter et offrir des ressources et solutions naturelles pour équilibrer sa vie et aider les autres à faire de même.

(Plutôt que lutter contre les problèmes et difficultés.)

BRIGITTE FUMAGALLI résume ainsi le processus d'autodiscipline :

Faire ses choix, fixer ses buts, mettre en place des moyens afin de maintenir ses motivations et soutenir ses actions au fil des jours.

Conférencière, plus 20 ans de pratique professionnelle, elle offre des consultations et accompagnements en ligne, sur rendez vous, dans les domaines de la santé naturelle :

***Médecine traditionnelle chinoise * Coaching Energie * Naturopathie.**

* Auteure du livre: "HUILES ESSENTIELLES L'âme des plantes aromatiques"

* Actrice et productrice du film: "Au pays des huiles essentielles"

* Co-auteure de "L'incroyable aventure de Thaïs"

* Editrice de la collection Bien vivre & santé

Pour un accompagnement personnel et contact :

brigitte@harmoniesantetao.com

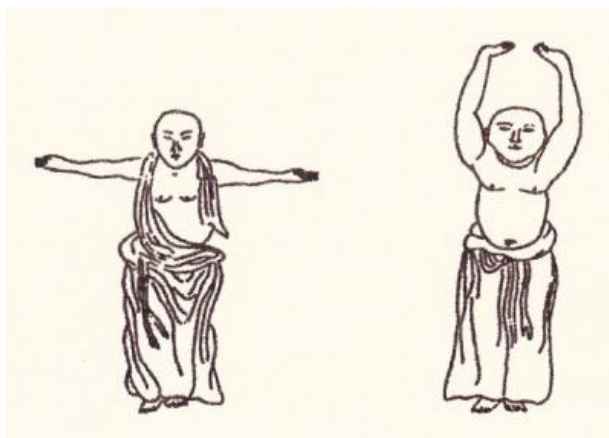
<http://brigittefumagalli.fr/consultations/>

<http://brigittefumagalli.fr/autodiscipline-livre/>



Qi Gong « Soutenir le ciel avec les mains »

<http://brigittefumagalli.fr/soutenir-le-ciel-avec-les-mains/>



Soutenir le ciel avec les mains est le premier mouvement de l'un des plus anciens et célèbre enchaînement de Qi Gong les «Ba Duan Jing » : les 8 mouvements de brocard. En Qi Gong on se relie à l'univers, on pratique simultanément le mouvement, le souffle et la pensée-intention.

De ce fait, on harmonise corps, cœur, esprit.

Pratiqué régulièrement, ce mouvement Soutenir le ciel avec les mains, à lui seul, instaure ou restaure la Paix Intérieure. Il est extrêmement harmonisant, tel de la méditation en mouvement. Tellement doux et plaisant qu'on ne s'en lasse pas.

Il est simple, si facile à mémoriser que c'est un plaisir de le pratiquer au quotidien.

C'est le mouvement idéal non seulement lorsqu'on veut débiter en Qi Gong, mais aussi pour garder une constance dans la pratique.

Il offre plusieurs manières de pratiquer et donc différents effets régulateurs sur tous les plans : physique émotionnel et mental.

Doux et dynamisant à la fois, il ouvre en soi un grand espace énergétique et vibratoire.

Je le vous garantis : **impossible de déprimer** en pratiquant ce mouvement chaque jour!

Toutes personnes ayant pratiqué Qi Gong avec moi depuis des années l'on appris et savent que ce mouvement est mon CHOUCHOU de la série des Ba Duan Jing.

De nombreuses personnes ayant eu recours à mes services en ont aussi bénéficié en « mouvement unique » pour sa simplicité et son efficacité.

PRATIQUE :

Nous commençons par l'apprentissage de la posture et du mouvement.

Une consciencieuse application de ces indications vous procurera les meilleurs effets.

Se tenir debout, dans un lieu aussi calme et aéré que possible.

LA POSTURE Prendre conscience de son corps, de sa place dans de l'espace qui vous entoure. Se connecter à la nature, au ciel, au soleil, à un arbre en particulier - si on veut.

On place ses pieds parallèles, espacé de largeur des épaules
 ou du bassin, les genoux sont fléchis,
 On vérifie le même écartement pieds – genoux - bassin,
 On oriente la pointe du sacrum vers la terre, en contractant un peu les muscles fessiers
 On veille à étirer les cambrures lombaire et cervicale
 Relâcher les épaules, les bras sont le long du corps,
 Placer un léger sourire sur le visage et un sourire intérieur.
 Prendre un temps d'écoute ...Soupirer....

Le mouvement :



Lever les bras doucement sur
 les côtés du corps **en inspirant**
 Arrivées à hauteur des épaules
 les mains se tournent face au ciel
 La nuque et le regard suivent
 doucement le mouvement
 Pousser le ciel en gardant les coudes légèrement fléchis
 Redescendre les bras les côtés du corps **en expirant.**

Pratiquez tous les matins au rythme d'une respiration lente, profonde, consciente.
 Commencez en séquences de 10 jours par effectuer 9 puis 12, 15 mouvements,
 puis autant que vous le voulez. Renouveler dans la journée autant que possible.



SOI

est la première personne avec qui il est bon de
 bien s'entendre.

Etre en accord avec soi passe par se connaître,
 se comprendre, se soutenir, se traiter avec
 bienveillance, s'apprécier... et s'auto discipliner !