



À LA UNE

BEAUTÉ

BIEN-ÊTRE

DÉCOUVERTE

BOUTIQUE

BIEN-ÊTRE

COMMENT RESTER ZEN?>>-

Posté le 17 novembre 2015 par Déborah

Au vue des violents événements exposés avec dureté sur la scène médiatique, il est parfois difficile de **rester optimiste et zen**.

L'hiver approchant, en cette période d'insécurité et d'instabilité, nous avons souhaité axer nos articles sur le bien-être psychologique en abordant notamment **l'art de rester zen en 4 points...**

Rester zen avec les huiles essentielles

Si les huiles essentielles perdurent à travers les âges c'est sans nul doute pour une bonne raison. Véritable concentré de plante obtenu par un long et minutieux process de distillation, **l'huile essentielle est la matière la plus puissante extraite de la plante**.

Un pouvoir que leurs avaient déjà concédés nos prédécesseurs grecques et chinois, à travers la **naturopathie** et la **médecine traditionnelle chinoise**.

Il existe des centaines d'huiles essentielles, parmi lesquelles beaucoup favorisent la relaxation, tel que l'Ylang-Ylang, la Bergamote, le Petit grain bigaradier, le Citron, le Géranium, le Bois de Santal, la Camomille...etc.

Mais s'il y en a une qui arrive sans conteste en tête de liste des **huiles essentielles anti-stress, c'est bien la Lavande**.

La Lavande vraie (*Lavandula angustifolia*), reconnue pour ses **propriétés anti-stress et relaxante**, est indispensable pour retrouver sérénité et apaisement. A glisser dans le sac et à renifler de temps à autre tout au long de la journée (particulièrement au moment du coucher), vous pouvez également en déposer une goutte sur le plexus ou sur l'intérieur des poignees. Relaxation instantanée garantie.



credit photo e-monsite

LA BOUTIQUE

Visiter la
boutique du
JD BE

Restez zen avec la phytothérapie

Les plantes sont sans conteste un allié indispensable pour favoriser la sérénité. Les **Laboratoires Bimont**, spécialisés dans les **compléments alimentaires naturels**, conçus avec les plantes de la pharmacopée chinoise, proposent notamment trois compléments alimentaires permettant de retrouver la zen attitude :

- **Harmonie Zen** : composé de poudre de perles, de millepertuis et de vitamine B6, ce complément est un excellent anti-stress et anti-déprime, permettant d'apaiser les tensions émotionnelles et de prendre du recul.
- **An Shen Bu Xin Pian** : un complexe de 9 plantes qui favorise le lâcher-prise et régule le sommeil perturbé. Il agit contre le stress et permet de maîtriser ses émotions plus facilement.
- **Liu Wei Di Huang Pian** : un complément à base de 6 plantes qui régule en profondeur les problèmes de sommeil liés au surmenage.

Ces trois compléments alimentaires sont disponibles sur notre boutique en ligne
www.lejdb.com



Rester zen avec la pensée positive

On ne le répétera jamais assez, **la pensée positive est fondamentale à la sérénité de l'esprit**. Votre corps et votre mental sont inévitablement liés. L'un ne fonctionne pas sans l'autre, ils ne cessent de communiquer. A défaut de toujours l'écouter, votre corps sait dire stop quand vous lui (et donc vous) manquez de respect. Et très bizarrement, **les maux physiques se révèlent être le reflet de vos maux psychologiques, c'est ce qu'on appelle la somatisation** (cf. Article [Qu'est ce que la somatisation?](#)).

Voilà pourquoi **il est important de prendre conscience de la puissance de la pensée**, qu'elle soit négative ou positive **elle a le pouvoir d'influer sur votre santé, morale et physique**. Alors tant qu'à faire, autant voir la vie en rose, et il n'y a rien de plus facile... Cf. Article [La pensée positive, devenez optimiste!](#)

Petite astuce pour (ré)éduquer votre esprit au positif : à chaque phrase/pensée négative que vous vous surprenez à dire ou à cogiter, corrigez-la en positif (à savoir sans négation). Cela peut paraître difficile au début, mais vous verrez qu'après quelques exercices, la pratique deviendra un quotidien et le bonheur frappera à votre porte, car n'oubliez pas que l'on attire ce que l'on demande, par la pensée aussi bien évoquée qu'exprimée.



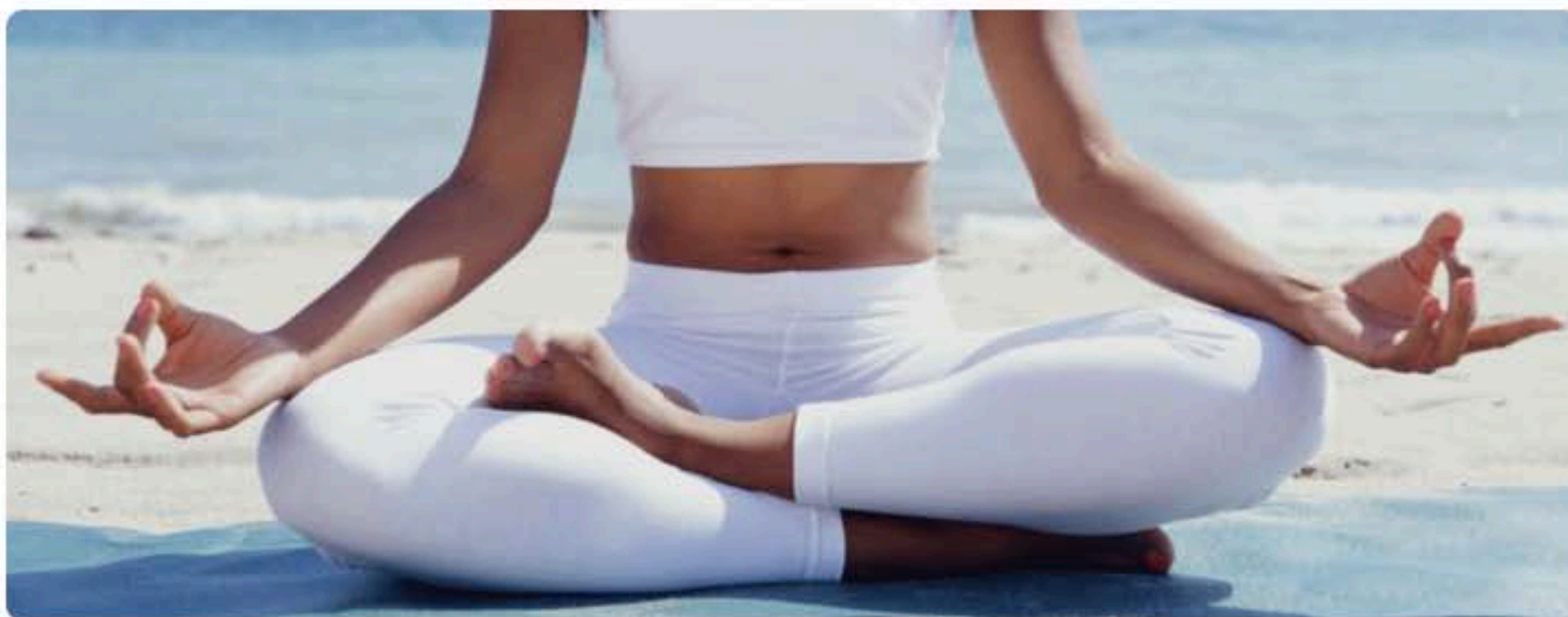
Rester zen avec la méditation

Pour beaucoup la méditation est un concept abstrait de la pensée, et c'est une définition on ne peut plus précise de ce qu'est la méditation, sinon **l'art de la maîtrise et de l'évasion de la pensée**. Nous savons tous que la science actuelle (bien que très avancée) est encore loin de maîtriser et comprendre l'esprit. En effet, la télépathie, les EMI (Expérience de Mort Imminente), les expériences paranormales restent encore des faits trop abstraits à analyser pour la science.

Pour d'autres, ils laissent entendre que l'esprit a le pouvoir de « s'évader » dans d'autres dimensions (que nous connaissons encore bien trop mal). **La méditation est un exercice sacré, indispensable au bien-être de l'esprit** (et donc du corps), que nos ancêtres Mayas, Grecques, Indiens et Chinois pratiquaient déjà de leurs temps.

Vous voulez vous essayer à la méditation? Commencez à vous accorder **10 à 20 minutes par jour au coucher** à une séance de relaxation. Vous pouvez disposer au début de votre séance une goutte d'huile essentielle de lavande ou de géranium sur votre plexus, en le massant légèrement pour le détendre. Allongé(e) sur votre lit, ou bien assis(e) en tailleur (position du lotus) vous commencez par prendre 3 grandes respirations ventrales ; inspirations (par le nez) et expirations (par la bouche), en vous concentrant uniquement sur votre respiration (et rien d'autre). Vous pouvez également accompagner votre séance d'une musique douce (sans parole). La méditation demande un effort de concentration extrême pour ne pas laisser l'esprit se perdre dans nos pensées « parasites » dites quotidiennes. Une fois votre esprit vidé, visualisez le paysage de vos rêves, celui qui vous fascine et vous attire de façon magnétique. Puis visualisez votre ballade au sein de cet univers qui vous appartient...et laissez-vous guider...jusqu'à ce que votre esprit revienne (de lui-même) à la raison.

Vous pouvez également acheter des ouvrages et CD d'accompagnement sur la méditation, disponibles en librairie spécialisée.



Credits spafinder.co.uk

Et vous, quelles sont vos techniques pour rester zen?

[Like](#) 28 | [Tweet](#) 1 | [Pin it](#) | [Share](#)

Tags: anti-stress, bien-être, huiles essentielles relaxantes, méditation, nervosité, pensée positive, problèmes de sommeil, sérénité, sommeil perturbé, stress, zen