TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

C'EST POSSIBLE POUR TOI AUSSI !

Par Profil supprimé Posté le 23/12/2019 à 16:52

Le 8 juillet, j'ai décidé qu'il me fallait opérer un grand changement. J'ai entamé une cure détox en clinique. Après quelques jours de repos complet, j'ai doucement repris des activités physiques et suivi différents ateliers, psychologie, gestion des émotions, du stress, des séances de sophrologie, des techniques de relaxation etc... De retour à la maison, avec tout ce que j'avais appris, j'ai poursuivi ma quête du bonheur (ce bien-être que j'avais perdu) J'ai adopté une nouvelle philosophie de vie. J'ai révisé mon rapport à l'effort et je me suis relevée d'un début de dépression qui me rongait la vie. Je me suis recentrée sur des solutions de santé. J'ai retrouvé petit à petit de l'énergie. Je fais le point aujourd'hui et constaté ma perte de poids. J'ai changé mon alimentation et repris un peu de sport plusieurs fois dans la semaine. Je sors d'avantage et participe à des réunions, convocations, rendez-vous, conférence. J'ai supprimé mes séances «apéro/divan/saucisson» (invalidantes) par des séances de préparation de crudités, de séance abdo/vélo/repos. Je suis devenue plus active à tout point de vue et j'ai perdu du poids en mangeant toujours bien. J'équilibre dans la semaine mes menus en consommant beaucoup de fruits et légumes et m'autorise des extras sans complexe. Ainsi, depuis un mois je me suis stabilisée sur 50 kg et je me porte bien. J'ai retrouvé le goût de vivre et rayé le mot «corvée» de mon vocabulaire ! Je tente à privilégier la recherche du bien-être au lieu du plaisir immédiat. En résumé, j'applique les principes suivants : 1) manger sainement majoritairement des fruits et légumes, et surtout des produits frais et naturel (non transformés industriellement) 2) pratiquer des activités physiques, 3) maintenir une vie sociale, 4) s'oxygéner en plein air, bouger et se reposer, 5) apprendre, cultiver sa curiosité. Je m'intéresse à la naturopathie. J'écoute régulièrement des vidéos sur ce sujet en gardant mon libre arbitre. En plus d'avoir retrouvée une silhouette harmonieuse, j'ai amélioré l'état de ma peau. Par pallier je constate que ma dermite séborrhéique s'atténue, disparaît. Je ne fais plus d'insomnie. Je ne suis plus irritable ni exténuée. J'ai fait un choix, je m'y tiens et je vais beaucoup mieux. Je n'ai plus du tout de tentation, j'ai passé cap après cap les différents niveaux de mon abstinence. Aujourd'hui je suis capable d'acheter de l'alcool pour mes convives, de laisser une bouteille en attente sur le buffet, d'avoir une réserve de bières pour recevoir sur le balcon sans être tentée. J'ai choisi de ne consommer que ce qu'il y a de bons pour moi et je sais que l'éthanol est désormais un poison et que, pour rien au monde je ne retournerai en arrière. C'est un grand bonheur d'être libérée d'une addiction destructrice pour vivre enfin chaque jour des moments réels en pleine conscience et presque parfaits. Je souhaite à tous et à toutes, soucieux(ses) de leur hygiène de vie de trouver un bon équilibre «pensées /alimentation/activités.»