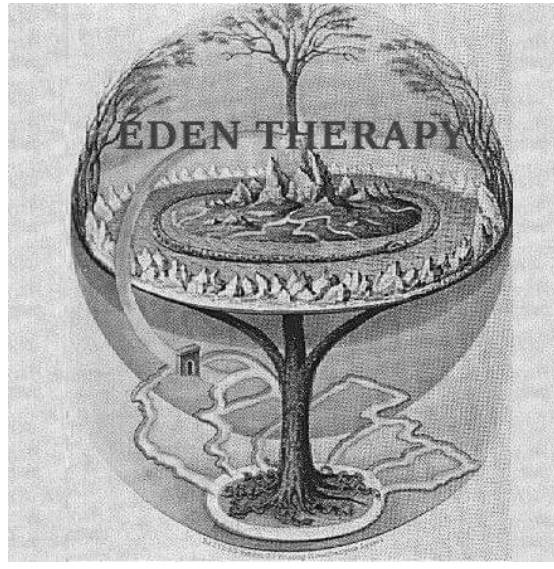
Irina Meissner

- Naturopathe -

Plus de santé, moins de kilos!



Thérapie Eden

LETRAS
Scrie. Publică.

MEISSNER, IRINA
Plus de santé, moins de kilos! : Thérapie Eden / Irina Meissner - Snagov : Letras, 2019
ISBN eBook PDF 9786068935959

La responsabilité du contenu de ce livre incombe à l'auteur.

Copyright 2019, Irina Meissner. Tous droits réservés.
Copyright 2019, Maison d'édition Letras.

Conception couverture: Letras

Livre distribué par PIAȚA DE CARTE.
www.piatadecarte.net
email: **office@piatadecarte.com.ro**
Vous pouvez passer votre commande au 021 367 5228 // 0787 708 844

Maison d'édition Letras
Pour les demandes de publication, vous pouvez vous adresser à la maison d'édition par courrier électronique à l'adresse edituraletras@piatadecarte.com.ro

SOMMAIRE

Avant-propos : le surpoids et l'obésité 7
PREMIÈRE PARTIE 11
L'IDENTIFICATION 11
1. La santé dans son ensemble 11
2. La spiritualité 13
3. Qu'est-ce que la Conscience? Qu'est-ce que le Cerveau? Qu'est-ce que l'Esprit? Quel est le lien entre eux? 14
4. Pourquoi sommes-nous ici? 17
5. L'énergie et l'intelligence 18
Que fait la guérison énergétique?.....26
L'information 30
Les pensées.....36
Les émotions 40
L'imagination.....49
Le corps physique 52
LE PROCESSUS ÉTAPE PAR ÉTAPE.....54
1ère Étape . Observer 54

2ème Étape. Décidez de perdre du poids et maintenez votre poids idéal 57
3ème Étape. Le point zéro - le véritable point de départ du processus.....57
4ème Étape. Sortez du milieu où vous passez votre temps 59
5ème Étape. Éliminer le temps.....60
6ème Étape. L'Intention.....60
7ème Étape. La clarté de l'intention 62
8ème Étape. Les émotions.....65
9ème Étape. Se concentrer sur l'objectif 69
10ème Étape. Le détachement, La confiance et la permission.....71
11ème Étape – Le Maintien 81
DEUXIÈME PARTIE.....90
La Respiration 91
L'Eau.....96
L'alimentation, les diètes et la détoxification .106
La méditation 119
La cohérence 126
Conclusion.....133

Toutes les informations contenues dans ce livre, y compris les textes, graphiques, images et autres matériels, sont uniquement destinés à fournir des informations générales et non de remplacer les conseils ou le traitement de votre médecin pour des états pathologiques spécifiques.

Nous vous conseillons de toujours consulter votre médecin lorsque vous avez des questions ou des préoccupations concernant votre état de santé ; Utilisez également le savoir-faire avant de commencer un nouveau programme de traitement pour vous assurer que nos informations et votre interprétation de ces informations sont appropriées pour plus de détails individuels. (l'Auteur)

Je tiens à remercier les personnalités qui m'ont inspiré et grâce auxquelles je suis parvenu à cette source d'informations si précieuse : Gregg Braden, Dr. Joe Dispenza , Bruce Lipton, Dr. John Ionescu, Dr.William Nelson, Dr Florinela Bălan, Inginer Eugen Bargăboanu, Centrul Reik energy healing Los Angeles.

Avant-propos : le surpoids et l'obésité

Le surpoids et l'obésité sont des problèmes majeurs pour environ un tiers de la population mondiale. Le principal responsable de l'obésité est un déséquilibre énergétique entre les calories assimilées des aliments et leur combustion au cours de la journée, explique le Dr Willyam Nelson.

Les autres facteurs contribuant à l'obésité sont les suivants : abus de nourriture, prédisposition héréditaire, facteurs congénitaux, manque d'activité physique, alcoolisme, traumatismes psychiques, émotionnels et nerveux, troubles endocriniens, etc.

Un plan thérapeutique efficace comprend l'adoption d'un mode de vie sain accompagné d'activité physique.

Dans les intestins, il y a un processus de fermentation sans digestion, la qualité des nutriments diminue et donc les cellules ne reçoivent pas assez de "nourriture". La famine survient, les toxines ne sont pas éliminées à temps, elles sont

stockées dans le tissu adipeux et de nombreuses maladies associées à l'obésité surviennent.

L'obésité est associée à un risque accru d'autres affections, notamment les maladies cardiovasculaires, les accidents vasculaires cérébraux, le diabète de type 2 et plusieurs types de cancer, une faible longévité et donc une qualité de vie inférieure.

Il semble que certains comportements tels que l'alimentation excessive, l'absence de mouvement ou la négligence de la condition physique aient au cours du temps perturbé les processus de régulation de l'appétit et de la répartition des graisses dans le corps, ce qui signifie évidemment que ces personnes prennent du poids et ne peuvent en perdre. Le corps essaie toujours de maintenir un équilibre afin de pouvoir résister aux perturbations à court terme causées par divers régimes malsains.

Il existe des preuves suggérant que des changements de comportement à long terme, tels qu'une alimentation saine et une activité physique régulière, accompagnés d'un soutien psychologique axé sur les résultats, peuvent à nouveau amener le corps à éliminer l'excès de graisse corporelle et à empêcher son stockage ultérieur.

La perte de poids résultant d'une alimentation saine, de la clarté d'esprit et de l'activité physique conduit à une meilleure résistance à l'insuline, à une

réduction des inflammations, à un soutien psychologique efficace et à une modulation bénéfique des hormones de l'obésité.

Et maintenant passons à l'intimité du problème de l'obésité afin de mieux le comprendre.

Avant de passer à la formule magique qui nous libère des kilos en trop, nous devons parcourir quelques chapitres informatifs pour comprendre en profondeur ce qui nous arrive à l'intérieur et à l'extérieur, quels sont les outils dont nous disposons - ceux que le Créateur nous a donnés à la naissance, quelles sont nos faiblesses et comment les surmonter, quelle est la bonne façon de regarder le problème et de savoir d'où nous pouvons commencer à le résoudre.

PREMIÈRE PARTIE

L'IDENTIFICATION

1. La santé dans son ensemble

La physique quantique dit que nous sommes énergie (information, intelligence) située sur différentes fréquences.

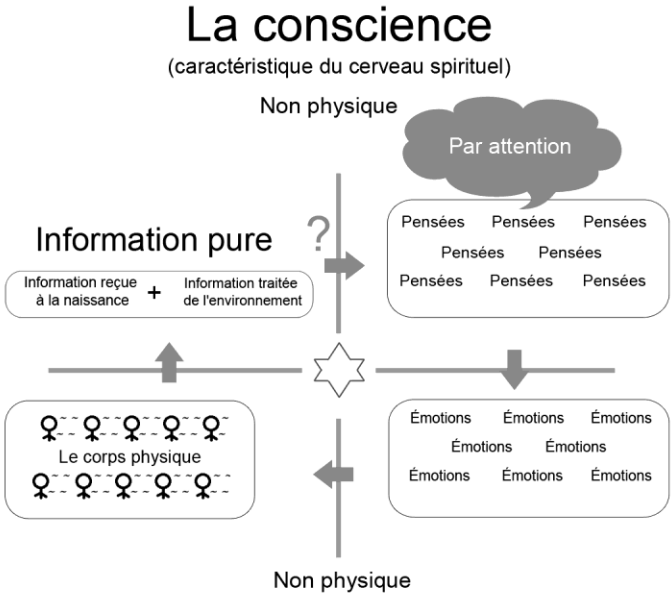
Pour comprendre ce qu'est le processus de guérison, nous devons comprendre ce que nous sommes et comment nous fonctionnons à tous les niveaux d'existence.

Nous sommes composés de plusieurs corps:

1 - énergétique subtile (ondes d'énergie invisibles à l'œil humain, détectées par des dispositifs de physique quantique), ce corps qui a la plus haute fréquence;

2 - mental (information-pensées) - l'information commence à se déplacer, maintenant c'est une forme d'énergie lumineuse au ralenti; à mesure qu'elle se

densifie, elle est capturée par notre cerveau sous forme de pensées;



3 - émotionnel (les émotions) - énergie en mouvement, plus dense que l'énergie des pensées;

4 - physique (le corps physique), celui avec la fréquence la plus basse; énergie condensée.

Ces corps s'entrelacent et communiquent en permanence.

La santé absolue signifie la santé dans toutes ces 4 Dimensions (4 corps).

En même temps, je pourrais dire qu'une fois que l'énergie a une vibration élevée, les pensées et les émotions, mais aussi le corps physique, sont de la même qualité. On ne peut pas avoir de pensées extraordinaires et être plein d'émotions négatives. Il est impossible de se sentir merveilleux et d'être malade. Nous pouvons dire: la qualité de notre énergie - la base de la création s'exprime physiquement par la qualité de la santé physique.

2. La spiritualité

Qu'est-ce que la spiritualité?

„ Une fonction naturelle vivante de l'être humain, indépendante de la foi, de la religion ou des dogmes. La spiritualité est la reconnaissance de l'existence du vrai soi, de notre essence, ce qui présuppose d'apprendre à nous laisser conduire par lui.“

„ L'être humain est invité à se développer pleinement en harmonie avec la Terre et l'Univers", postule le Dr. Alain Boudet, qui fonde sa démonstration sur trois piliers:

a. Science = comprendre les forces de la vie et les forces de l'Univers.

b. Spiritualité = la connexion avec notre essence profonde.

c. Développement personnel = atteindre des objectifs selon l'idéal qui nous conduit dans la vie.

3. Qu'est-ce que la Conscience? Qu'est-ce que le Cerveau? Qu'est-ce que l'Esprit? Quel est le lien entre eux?

Pour bien comprendre le texte de ce livre, il est bon de clarifier les termes utilisés:

Les pensées: formes d'énergie, information en mouvement, information décodée arrive à notre cerveau.

L'émotion („E-motion"): énergie en mouvement, information sous forme d'énergie plus condensée que les pensées, énergie plus proche du dernier stade de condensation, le corps physique; nous pourrions dire que les émotions sont plusieurs pensées mélangées de manière cohérente, information concentrée, la chimie du corps.

Le cerveau physique (le cerveau gris): l'organe le plus complexe que nous ayons dans notre corps physique.

Le cerveau spirituel (l'hémisphère droit): cette intelligence énergétique par laquelle nous sommes

connectés à l'intelligence universelle. Le cerveau spirituel est sensible aux images et à tout ce qui concerne la création.

L'esprit est le résultat du Cerveau en action.

La glande pinéale est le transducteur. Elle traduit le langage entre les deux hémisphères que nous tenons: logique (l'hémisphère gauche) et créatif (l'hémisphère droit). Comme les deux hémisphères fonctionnent différemment et parlent deux langues différentes, ils ont besoin d'un transducteur.

Lorsque ces deux hémisphères sont en équilibre et communiquent parfaitement l'un avec l'autre, la traduction est très bien faite, de sorte que nous puissions atteindre le stade maximum, à la perfection physique. Cet état d'équilibre a été trouvé aux plus grands génies de l'humanité, tels que Albert Einstein.

Ce que nous devons faire, c'est maintenir l'équilibre de ces deux hémisphères et nous assurer que la traduction du langage est correcte.

Le fluorure empêche le fonctionnement optimal de la glande pinéale. Le fluorure est présent dans le dentifrice, l'eau potable, le bain de bouche, le chewing-gum, les aliments marins et le thé.

L'aluminium et les édulcorants artificiels perturbent les connexions nerveuses, ce qui entraîne un dysfonctionnement de la glande pinéale.

La conscience est l'exécutant, elle dirige le Cerveau.

Donc, à l'endroit où la Conscience est présente, cette partie du Cerveau devient fonctionnelle.

L'attention est un remarquable outil de la Conscience à opérer.

Par exemple: lorsque la Conscience est localisée à travers l'attention dans l'espace cérébral où la "haine" est présente, ce segment sera activé. Lorsque la Conscience active la partie du cerveau où se trouvent l'amour et la gratitude, cette partie du cerveau sera active. Et tout ce qui vous vient à l'esprit sera cohérent avec cela, parce que l'Esprit est le résultat de l'activité du Cerveau. Ce n'est pas le Cerveau qui décide, mais la Conscience. Le Cerveau n'est qu'un organe par lequel la Conscience se manifeste physiquement.

Les chakras: les centres d'énergie, les vortex qui permettent l'échange d'informations entre notre corps physique et l'Énergie Universelle (Énergie Cosmique, Information Pure).

4. Pourquoi sommes-nous ici?

"Nous sommes des êtres spirituels, dotés d'un intellect et nous vivons une expérience dans le corps physique."

Nous sommes ici juste pour "ÊTRE" ce que nous sommes essentiellement sous une forme condensée.

La question est: comment devrions-nous être?

Tout est en mouvement et se transforme, que ce soit pour progresser ou pour se désintégrer.

Bien sûr, je pense que tout le monde veut "d'être bien", "soutenir le progrès", sinon une existence simple ne nous procurerait aucun plaisir physique.

Notre devoir est de maintenir cet état "d'être bien" tout au long de notre vie.

Nous avons toujours la possibilité de changer les choses dans la vie. En concentrant la Conscience dans une autre direction, nous pouvons changer le cours de la vie dans la bonne direction. Et c'est exactement ce phénomène que vous comprendrez quand vous aurez fini de lire ce livre. Je vous conseille de le relire plusieurs fois.