

Énergie énergie, c'est vital !

L'énergie, c'est la vie.

D'ailleurs, la première fonctionnalité du corps physique, c'est de respirer, par conséquent prendre l'énergie de l'air...

Mais cette énergie, tout le monde ne la traite pas **avec amour**...

Déjà, nous devons nous occuper de nous et de nous seul, pour ne pas diluer notre énergie.

Ensuite, on doit faire ce qu'on aime, exclusivement ce que nous aimons, pour toujours monter en dopamine et donc en **haute énergie**.

Prenez conscience que le fait de travailler pour avoir une feuille de paye dans un job qui n'est pas votre passion, vous baisse en énergie... et vous avez la possibilité d'évoluer dans votre passion, c'est obligatoire.

Ensuite, privilégiez l'extérieur, dès que vous en avez la possibilité, pour aller prendre de l'énergie saine dans la nature ou encore dans un parc si vous habitez en ville.

Et puis attention à l'alimentation...

Voici ce que j'ai retenu de mon stage avec [Irène Grosjean](#).

Nous sommes des frugivores, nous sommes faits pour manger des fruits, des légumes, et du cru.

Donc en fait quand vous avez un aliment, soit il est vivant, il vous monte en énergie, soit il est mort, et il vous baisse en énergie.

Pour le savoir, c'est très simple.

Si vous jetez un morceau de cet aliment dans la nature, que se passe-t-il ?

Si cet aliment attire les abeilles, alors c'est du vivant, c'est super bon pour votre pleine forme physique, morale, mentale et spirituelle...

Si cet aliment attire les vers, alors c'est du mort, c'est du plombant, c'est ce qui vous tire vers le bas, ce qui vous demande une énergie considérable pour la digestion...

Préservez vos énergies, c'est votre vitalité !

Qui dit vitalité dit plus de pêche, plus de défenses immunitaires, plus de lucidité dans vos business, plus d'attraction dans vos clients, plus de sérénité dans votre foyer, et j'en passe !

Par les fruits et légumes, [Irène Grosjean](#) fait disparaître les maladies, fait perdre 30 kilos en six mois, et de multiples exemples comme ça.

**Dans la vie on a toujours le choix,
et ici ce n'est pas un moindre choix !**