

# AYURVEDA AU QUOTIDIEN

Elisabeth Tarenghi



**Comment s'appropriier la plus ancienne médecine pour faire de sa vie un voyage en pleine santé**

<http://www.motivationpositive.com>



## Réponses au quizz – 4 conseils

---

Vu vos réponses au quizz, vous aimeriez pouvoir ne pas subir vos **émotions** en **renforçant votre mental**.

Voici **mes 4 premiers conseils** qui font partie d'une longue liste.

L'**ayurveda** permet d'adopter un **état d'esprit** particulier qui vous aide à vivre vos **émotions** à leur juste mesure.

Je dis souvent que l'ayurveda donne une **santé de fer** et un **moral d'acier**. Ainsi paré, vous ne vous laissez pas emporter, **dominer** par vos émotions. C'est une clé qui se construit petit à petit.

Travailler sur vos **pensées** et parvenir à les choisir tout en ne donnant pas prise aux pensées désagréables **renforce** votre mental. Vous **optimisez** ainsi votre façon d'appréhender les émotions.

Et le 4ème point crucial, il est nécessaire d'avoir pleinement **confiance en vous** et de connaître votre **valeur** pour avoir un mental fort. Ainsi vos émotions ne prennent pas le dessus.

Ces 4 points sont essentiels pour que vous ne soyez pas soumis à votre **émotionnel** et pour vous faire vivre en **bonne santé**.

Ces pratiques sont essentielles pour vous garder à votre **poids** de forme, en **santé**, en équilibre avec votre environnement, et **bien** avec vous-même.

Pour mieux vous les expliquer, vous en révéler d'autres, et répondre à vos questions, je vous offre une **conférence** gratuite en ligne la SEMAINE PROCHAINE !

Alors, à bientôt ! Et n'oubliez pas de vous inscrire au groupe privé, votre groupe privé, Facebook.





## L'ayurveda, c'est quoi ?

---

Cette **médecine traditionnelle de l'Inde** est aussi une **philosophie** et un **art de vivre**. Yoga et méditation sont des pratiques ayurvédiques que vous connaissez sûrement.

L'ayurveda est vieux de **5000 ans** et constitue la première médecine connue (qui donnera naissance à la médecine chinoise, entre autres).

Il vise à **l'équilibre**, l'harmonie et signifie science de la longévité, **connaissance de la vie**.

Moi qui suis passionnée depuis toujours par le vivant, vous comprenez que l'ayurveda soit **ma clé du bonheur** !

L'ayurveda permet de **prendre soin de soi** au quotidien, adapter son **alimentation** et son **hygiène de vie** par rapport à sa **prakriti** (constitution de naissance), son état de **santé**, ses **besoins**.

L'ayurveda est toujours pratiqué et est **reconnu par l'OMS** (Organisation Mondiale de la Santé).

