

10 RÈGLES D'OR

À APPLIQUER AU QUOTIDIEN

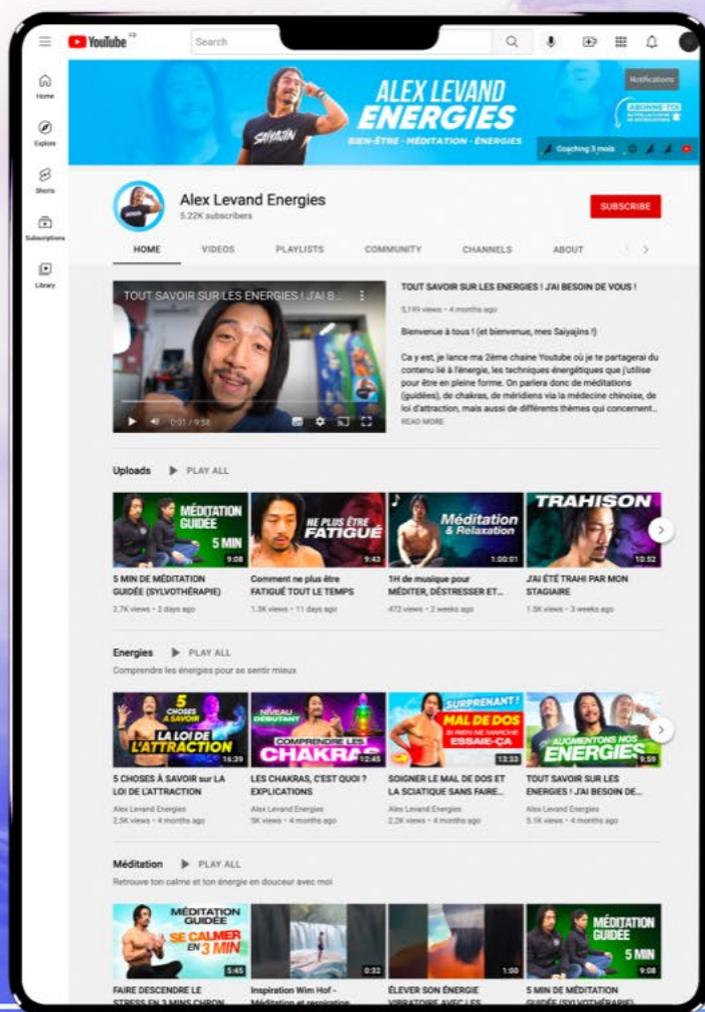
BOOSTE TES ÉNERGIES



ALEX LEVAND

Alex Levand Energies

Ma chaîne YouTube dédiée aux énergies
et au bien-être.



Clique sur la photo pour accéder aux vidéos

ou via ce lien :

<https://www.youtube.com/c/AlexLevandEnergies>



LES 10 RÈGLES D'OR

Être plus heureux, la quête ultime ! #thepursuitofhappiness

Comme toutes les quêtes, cela peut parfois être long et semé d'embûches. Je suis de ceux qui pensent que le voyage est plus important que la destination. C'est selon moi, par les tentatives, les erreurs, les fausses routes qu'on finit par trouver la bonne.

Etant coach sportif depuis plus de 15 ans, le bien-être du corps c'est mon expertise.

Mais ma philosophie : chercher à améliorer son corps sans chercher le bien-être de l'esprit, c'est ne pas s'autoriser à libérer son « full » potentiel.

Pour faire simple :

Le corps et l'esprit forment un ensemble : un système qui s'ajuste au quotidien pour répondre aux multiples sollicitations. À vrai dire, à TES multiples sollicitations ! Car même si tu ne t'en rends pas compte, chaque décision, chaque mouvement que tu fais, prend origine dans une « intention ». **Et c'est parce que le corps et l'esprit sont en phase que cette intention se transforme en action.**

Dans ma quête du bien-être, j'ai identifié 10 techniques afin de se sentir mieux et faire le plein de bonnes énergies.

Les 10 règles d'or selon moi, pour faire de ton esprit l'allié de ton corps.

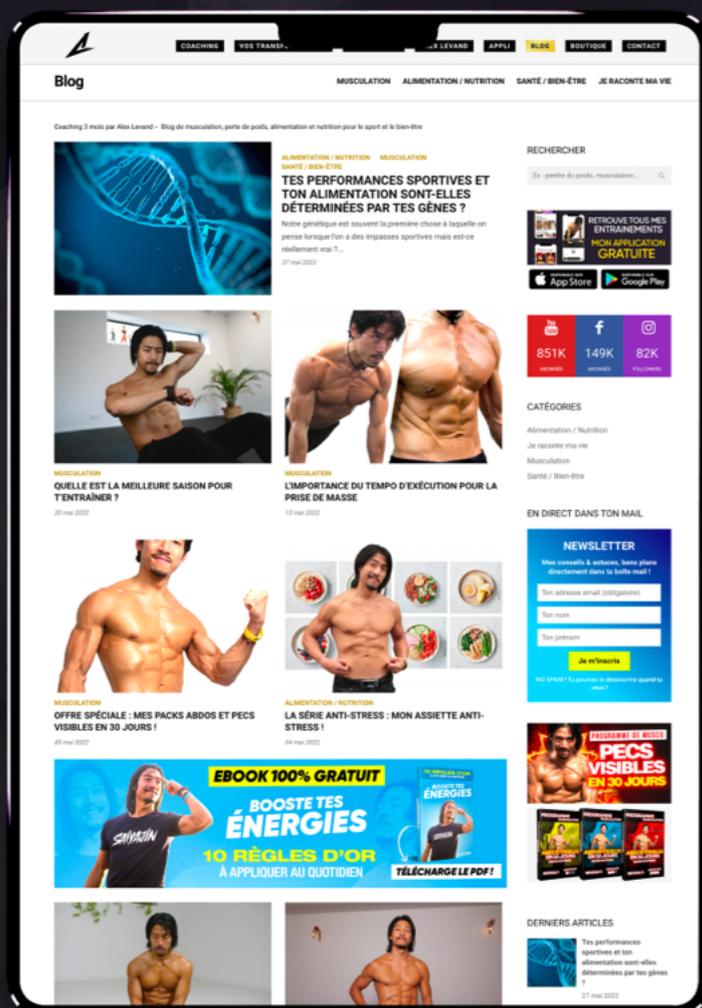
Ces astuces t'aideront à réduire tes anxiétés, ton stress, voire même tes peurs pour enfin trouver ta voie vers la sérénité.

Mais la théorie n'est rien sans la pratique !

C'est pourquoi je t'invite à pratiquer le plus souvent possible. Il n'y a pas de meilleurs moments pour prendre soin de sa santé que de **commencer maintenant !**

Ne rate pas mes articles sur le blog !

Tous mes articles sur la musculation et le bien-être.



Clique sur la photo pour accéder au blog

ou via ce lien :

<https://www.alexlevand.com/blog>



RÈGLE N° 1

Apprendre à bien respirer

Comme tout, quand on commence à chercher la performance, on sous-estime les bases, les considérant comme acquises.

Respirer, en vérité, ce n'est pas si simple.

Souvent on respire mal, on s'essouffle, on est en apnée dans les moments difficiles ou dans l'effort. Et c'est exactement le contraire de ce qu'il faudrait faire.

Respirer, ce n'est pas qu'une question d'oxygène. C'est aussi un ensemble de mécanismes qui implique plusieurs parties de ton corps, y compris tes organes.

Pourquoi je parle d'organe ? Car il a été démontré qu'un travail sur la respiration améliore les fonctions de ton cœur, et plus encore.

Par exemple, prenons la cohérence cardiaque. Cette technique, qui a fait ses preuves, est simple : respirer pendant 5 min avec un tempo bien spécifique : « 5 sec d'inspiration, 5 sec d'expiration ». (Idéalement le faire 3 fois par jour.)

Le résultat ? Une réduction du stress et de l'anxiété de façon significative. Mais pas seulement ! Cette technique simple permettrait de réduire aussi la dépression et la tension artérielle.

Une technique que j'applique au quotidien : respirer avant d'aller manger.

Pourquoi ? Pour mieux contrôler mon degré de satiété (et donc mieux contrôler mes apports alimentaires).

Je t'explique : en respirant un coup avant de me jeter sur la nourriture, j'active ce qu'on appelle mon « nerf vague ». Cette activation permet une meilleure communication entre mon cerveau et les bonnes bactéries impliquées dans ta digestion. **Le résultat de cette meilleure communication : le déclenchement du sentiment « ta satiété ».**

Au final, respirer, c'est la base de l'écoute de soi-même : une écoute de ses émotions, de ses pulsions, de ses ressentis pour une plus grande maîtrise de soi.



RÈGLE N° 2

Se responsabiliser après une situation difficile

On n'est pas toujours responsable de ce qu'il nous arrive mais on est toujours responsable de notre manière de réagir, de ce qui se passe après.

Il est facile d'accuser ou de blâmer les autres pour nos malheurs, nos tristesses, nos dramas ...

C'est une réaction « normale » car le corps et le cerveau sont programmés pour minimiser les douleurs. C'est une réaction de protection, car en vrai, se « dire » qu'on est responsable de la situation (même en partie) fait mal.

Je ne parle pas de situation extrême (décès, maladie, ...) qui sont hors de notre contrôle.

Mais même dans ces situations, il y a une fenêtre du bonheur qui s'ouvre à toi.

Parfois, elle semble invisible, mais elle est bien là.

Personne ne devrait t'en vouloir d'être malheureux après une situation difficile.

En vérité, la peine et la douleur sont des signaux de ton corps et de ton esprit pour te dire que quelque chose ne va pas.

Pour être plus en paix et être plus serein, cela passe d'abord par accepter ce mal-être.

L'acceptation est la phase la plus difficile, mais c'est une étape cruciale pour ensuite viser le bien-être.

Mon conseil : n'ignore pas ces signaux, regarde cette douleur droit dans les yeux et fais-la tienne. Commence étape par étape :

- Accepte cette douleur pour ne pas la laisser cristalliser en toi
- Prends du recul en te posant les bonnes questions (exemples : Ai-je donné le meilleur de moi-même ? N'ai-je pas été peut-être trop égoïste, trop jaloux ? Me suis-je écouté ?)
- Fais le bilan en ayant pour objectif « une intention »

Car une intention forte te mènera vers une action.

Plus elle est bien orientée, mieux en sortira le résultat.

En conclusion, se responsabiliser, c'est décider d'être maître de ses intentions, de ses actions. Ne pas chercher un fautif automatiquement. Car au final, tout est question de perception et de point de vue. Il n'y a pas de vrai ou de faux coupable. Le seul juge c'est nous-même.



RÈGLE N° 3

S'autopardonner

Les erreurs font partie du processus d'apprentissage.

Ne te blâme pas d'en faire, mais tires-en des leçons pour grandir.

Le pardon en est une.

Pardoner ? C'est se donner le droit à l'erreur et ne pas se punir pour cela.

La culpabilité est le meilleur allié de l'anxiété et de la dépression.

Souvent, on sous-estime l'importance du pardon, car c'est « dur » de pardonner autrui, et encore plus à soi-même.

Car cela signifie qu'on regarde l'autre et qu'on se regarde avec bienveillance. Un regard d'une vraie sincérité.

A l'ère de la superficialité, peu de personnes prônent cette authenticité.

Et pourtant !

C'est la voie royale pour se sentir bien et se sentir soi.

Au fond, la vie est une suite d'expériences.

Ces expérimentations doivent être propres à chacun. Ce qui est « bon » pour toi, n'est pas forcément « bon » pour ton ami, et vice-versa.

Tout comme toi, je n'ai pas toujours fait des choix qui allaient dans le sens de mon entourage (même proche).

Mais j'ai osé essayer. Puis je me suis donné le temps, pour prendre du recul et m'auto pardonner quand il le fallait. Car chaque fois que tu te pardonnes, tu te donnes le droit d'expérimenter à nouveau. Et par là, tu crées une nouvelle chance d'atteindre tes objectifs.

Laisse-toi le droit d'échouer et ne t'en veux pas pour tes fausse-routes.

Car échouer, c'est essayer.

Sans essai, il n'y a pas de résultat.

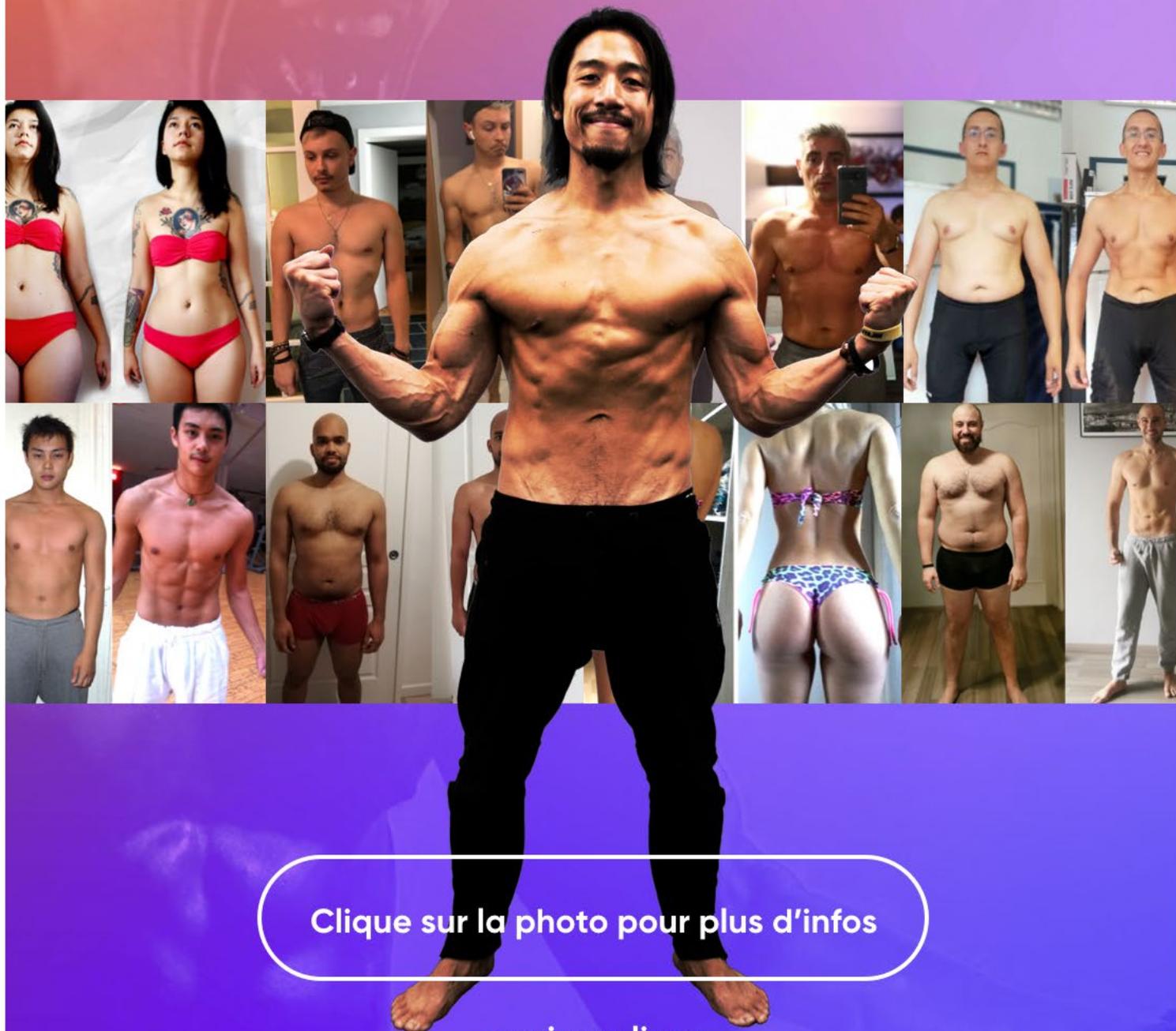
Au final, se pardonner, c'est se libérer de ses chaînes.

Et sans chaînes, on essaie mieux.

Et à force d'essayer mieux, on finit par réussir.

Je te coache pendant 3 mois

Si tu veux perdre du poids et prendre du muscle !



Clique sur la photo pour plus d'infos

ou via ce lien :

<https://www.alexlevand.com>



RÈGLE N° 4

Ressentir la gratitude

La gratitude, c'est plus qu'un merci.

C'est reconnaître sa chance, c'est se dire que cela aurait pu être autrement mais quoi qu'il en soit, je suis content d'être moi, d'être là, à ce moment précis.

C'est tout simplement être dans le présent et se reconnecter avec son soi intérieur.

Cela passe par des choses simples :

Comme apprécier les choses, les événements, les gens qui viennent à nous.

Apprendre à se regarder avec bienveillance et à reconnaître son bonheur.

Car on a tous en nous, cette lumière.

Cette lumière qui nous fait sourire, rire et vibrer.

Pas seulement nous, mais aussi les autres.

En ayant conscience du pouvoir de la gratitude, cette lumière ne fera que grandir.

Ma technique pour ressentir de la gratitude ?

Au quotidien, je dis « merci » :

– Je dis « merci » à l'eau quand je prends mon bain

– Je dis « merci » au soleil quand je prends un bain de lumière

– Je dis « merci » aux personnes qui m'entourent et qui m'apportent de la force chaque jour.

– **Je te dis « merci », à toi qui me lit.**

En pratiquant la gratitude, je décide de prendre conscience de ma chance. Et par cette action, je nourris ma propre lumière. Et de là, mon bien-être.



RÈGLE N° 5

Faire évoluer ensemble « Corps et Esprit »

**Comme le Ying et le Yang, le corps et l'esprit ne font qu'un.
Pas en termes de dualité, mais en termes de complémentarité.**

**Ensemble, ils forment un système qui n'a qu'un seul but :
celui de te servir au mieux.**

Tu le sais probablement déjà, le sport couplé à la méditation donne les meilleurs résultats. Car grâce à ce combo, le corps et l'esprit sont alignés.

Lorsqu'il y a déséquilibre (corps et esprit qui ne sont pas en phase), cela peut ralentir ta progression voire même la stopper.

Je te partage mon vécu :

J'avais beau avoir un corps athlétique et saillant, pourtant cela ne m'empêchait pas de vivre des « schémas répétitifs néfastes ».

En bref, de refaire les mêmes erreurs et de toujours me mettre dans des situations inconfortables. Surtout dans ma vie amoureuse...

C'est là que j'ai compris que je devais aussi travailler sur mon esprit. A la fois, pour ne pas stagner mais surtout pour progresser.

Car même en ayant atteint le corps de mes rêves, il me manquait quelque chose intérieurement... Ce petit « extra » qui te fait te sentir pleinement heureux.

Faire évoluer ensemble son corps et son esprit, c'est se donner toutes les chances pour un changement durable. En t'évitant de répéter des schémas qui ne fonctionnent pas et en t'ouvrant la voie vers une meilleure version de toi-même.

Tu peux trouver plein de vidéos de sports, musculation et conseils sur ma chaîne youtube Alex Levand : https://www.youtube.com/c/AlexLevand?sub_confirmation=1



RÈGLE N° 6

Nous sommes les mots qu'on emploie

Nous sommes tous nés avec une arme : celle de la parole.

Une arme de défense, comme d'attaque.

On sous-estime souvent le pouvoir des mots, et pourtant on est tous conscients de sa force.

Qui n'a jamais été blessé par des mots ?

Avoir conscience de la puissance des mots sur les autres et sur soi-même, est riche d'enseignement.

Pour revenir sur la gratitude, le mot « merci » est riche de fréquences positives. Comme tous les mots d'amour, de paix et de bienveillance, lorsqu'on les utilise au quotidien, ils nous permettent de nous brancher sur des ondes positives. C'est là que réside la source du bien-être et du bonheur.

Soigner ses mots, c'est soigner sa bulle.

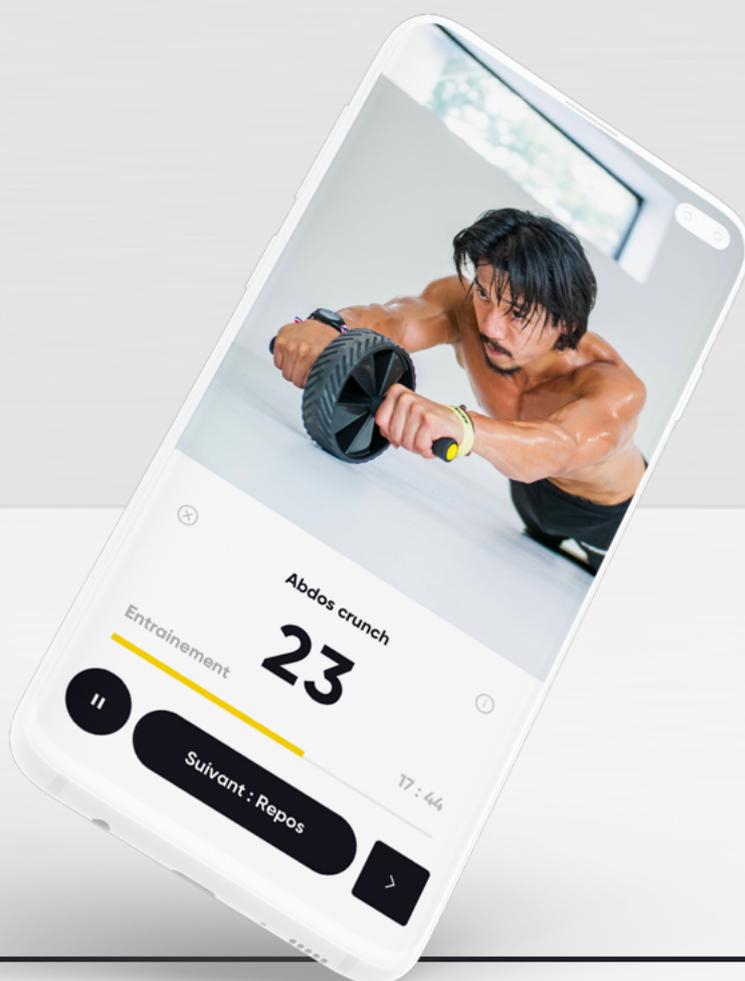
C'est décider soi-même de faire le plein de bonnes énergies, et cela quelque soit la situation.

Par exemple, la pratique « des mantras » est une bonne technique pour se connecter aux « bons mots », et atteindre un niveau d'énergie positive élevée. (à user sans modération !)

Au final, les mots que tu emploies sont la source de ton énergie au quotidien. Plus tu les soignes, plus tu te connecteras à ton toi intérieur. Crois-moi, tu n'en seras que plus heureux.

Entraîne-toi partout avec mon app !

Trouve l'entraînement qu'il te faut
avec mon appli gratuite.



Clique sur la photo pour télécharger l'app

ou via ce lien :

<https://www.alexlevand.com/appli>

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play



RÈGLE N° 7

S'accorder un ME-TIME

Il est difficile de prendre du temps pour soi.

Le « Je n'ai pas le temps » fait partie intégrante de notre vie.

Cela semble à première vue égoïste de s'accorder du temps lorsqu'on a une famille, un travail, des amis, etc...

Car le temps que nous conservons pour nous, c'est du temps en moins pour eux.

En vérité, plus tu te nourriras de ce qui t'anime chaque jour, plus tu t'alimenteras en énergies positives et mieux tu sauras en redistribuer.

Je t'invite à oser pratiquer les activités qui te rendent heureux (par exemple : le sport, la méditation, la peinture, le chant, ou même collectionner des figurines).

Il n'y a pas de recettes identiques pour tous.

À toi de trouver ce qui anime ton bien-être.

L'idée est de te laisser de l'espace et du temps pour t'exprimer.

Exprimer ses émotions, ses ressentis pour mieux vivre ta vie.

Et éviter ainsi l'accumulation de mauvaises pensées qui mènent vers un état négatif : tel que le sentiment de perte de contrôle, le sentiment d'être submergé (burn-out, dépression, etc...)

Selon moi, l'idéal est d'orienter ces « me-time » vers une connexion de tes 5 sens : l'odorat, le toucher, l'ouïe, la vue et le goût.

C'est en créant des opportunités de se connecter avec ses sens que l'on arrive à s'écouter.

Grâce à ces moments centrés sur le développement de soi, progressivement tu te renforceras. À la fois mentalement mais aussi physiquement.

Car c'est par ces « petites » actions que tu augmenteras progressivement ton estime de soi.



RÈGLE N° 8

Accueillir la perte pour mieux donner

Chaque perte n'en est pas une, si on garde à l'esprit qu'elle permet de laisser la place à quelque chose de plus grand.

Personne n'aime perdre. Même si cela fait partie du jeu.

Selon moi, accepter de perdre permet le maintien d'une énergie « saine ». C'est dans l'acceptation qu'on arrive à atteindre la phase de « deuil ».

Ce deuil est nécessaire pour aller de l'avant et poursuivre son chemin sans remords, sans regrets.

Par exemple, dans ma vie, j'ai rencontré des personnes qui m'ont marqué. Ces personnes sont devenues plus que des amis. Et pourtant, par des circonstances diverses, elles ne sont pas restées dans mon entourage. Elles sont apparues, puis sont parties.

Perdre des êtres chers, c'est ce qui a de plus dur selon moi. Mais si je n'acceptais pas leur départ, je continuerais de vivre dans le passé. Se remémorer des souvenirs est bénéfique, uniquement si on décide de ne pas en être prisonnier. Car les souvenirs se transforment très vite en regrets.

Mon conseil : accepter de perdre pour mieux donner.

Pour au final, se donner le droit d'être heureux et vivre dans le présent.



RÈGLE N° 9

Aider, quand on peut

Nous sommes des êtres sociaux.

Selon moi, aider les autres quand on peut, nous élève et fait grandir notre âme. S'occuper de soi est primordiale. Mais aider quand l'on peut, l'est tout autant.

Une de mes valeurs préférées ? Le partage.

Et c'est ce qui m'a amené jusqu'ici, jusqu'à toi.

Car mon rêve était de partager avec le plus grand nombre.

En vrai, je me sens accompli quand j'ai le sentiment d'être « utile ». Cela augmente mon énergie.

De plus, donner de soi aux autres permet un autre regard sur soi-même.

C'est un enrichissement mutuel, qui est bénéfique dans les deux sens.

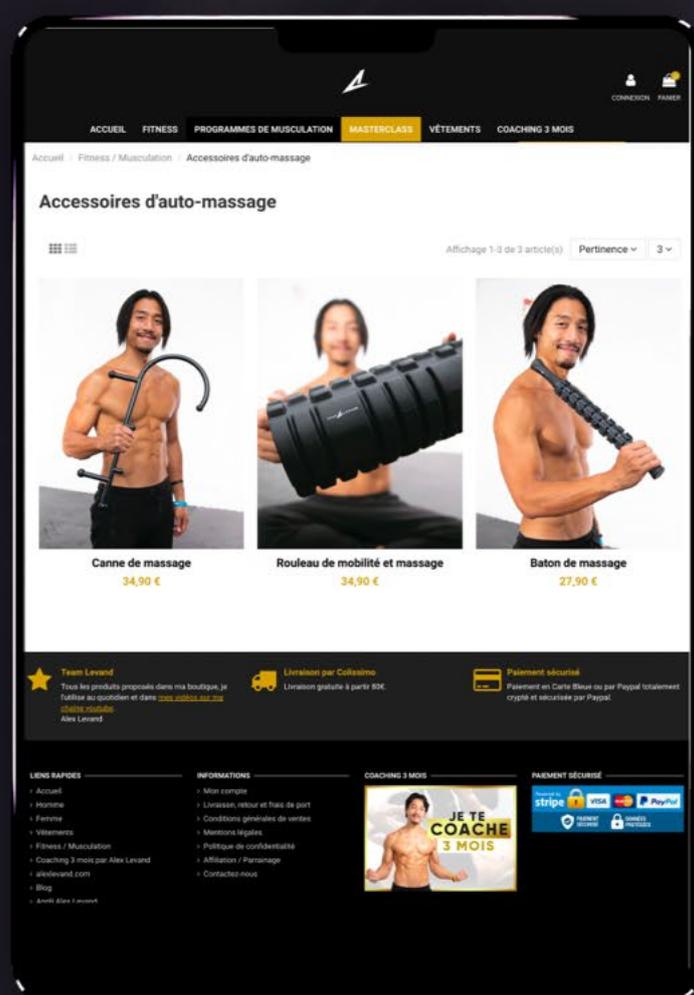
C'est par tes actes désintéressés que tu participes à quelque chose de plus grand que toi.

Et c'est ensemble que nous pouvons construire, petit à petit, un monde meilleur. Et cela, même à notre échelle.

Comme dit le proverbe « seul on va plus vite, ensemble on va plus loin ». Mise en garde : aider, oui, mais jamais au détriment de soi-même. Car aider ne veut pas dire s'oublier.

Tes accessoires pour ton bien-être

Tes accessoires pour tes massages et ton bien-être.



Clique sur la photo pour accéder à la boutique

ou via ce lien :

<https://www.alexlevand.com/boutique/accessoires-d-auto-massage>



RÈGLE N°10

Garder les valeurs qui nous tiennent à coeur

Tes valeurs sont les clefs de ton bonheur.

Sois conscient des valeurs qui te font vibrer, celles pour lesquelles tu serais prêt à te battre au quotidien. Car c'est ta voix intérieure qui te parle à travers elles.

Mes valeurs : le courage, le don de soi, le partage ont toujours fait partie de moi.

Mais je ne les ai pas toujours écoutées.

C'est en regardant la série DBZ que ces valeurs ont fait écho.

Au fond, je voulais être un super guerrier. Un être qui pouvait venir en aide aux autres, par sa force mentale et son courage.

Malgré les nombreuses critiques, je n'ai pas abandonné mes valeurs et me suis même rapproché des choses qui les renforcent.

Être fan de DBZ en est un moyen. Pour beaucoup de personnes, c'est enfantin. Mais pour moi, cela prend sens.

Au final, mes valeurs, j'en fais ma réalité.

L'adulte que je suis aujourd'hui n'est que le prolongement de l'enfant que j'étais. Cet enfant qui voulait devenir un super guerrier, pour aider les gens comme toi.

Je suis fier de pouvoir dire que je le suis devenu, ce super guerrier de la vraie vie.