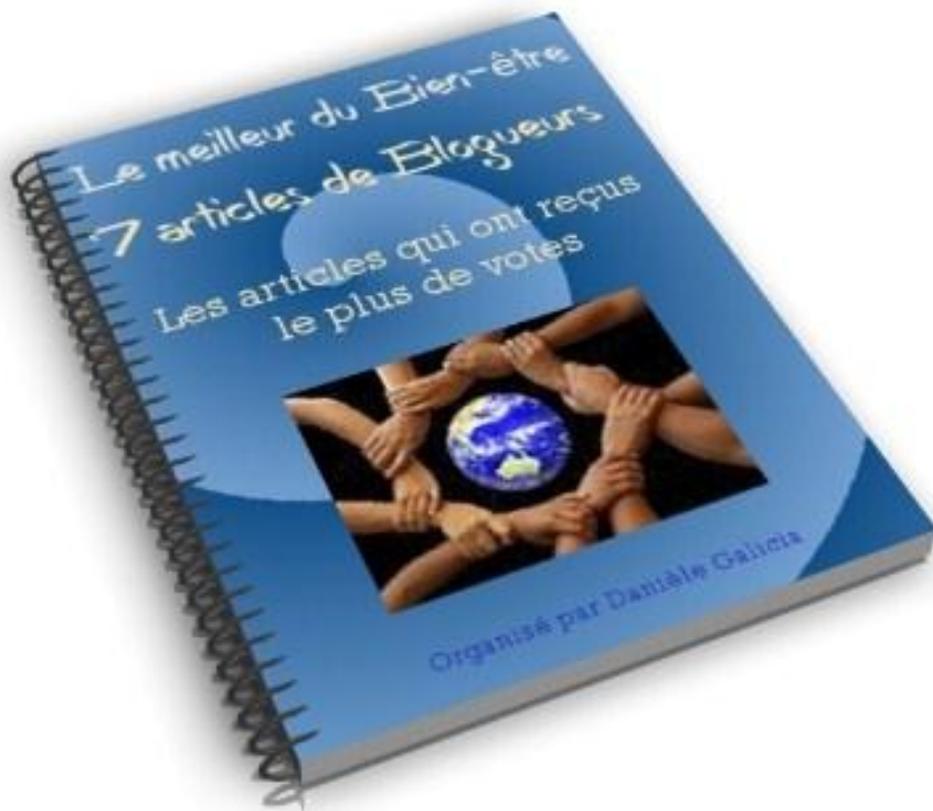




# Le meilleur du bien-être

7 Blogueurs vous donnent leur vision du bien-être

**Découvrez dans cet e-book, les 7 articles qui ont totalisé le plus grand nombre de votes parmi les 30 rédigés sur le sujet "le meilleur du bien-être".**



*Cet évènement a été organisé par Danièle Galicia*



## Introduction

C'est grâce à l'idée de Cédric du blog « [Virtuose Marketing](#) » que j'ai organisé cet évènement.

J'ai pensé que ce serait une bonne chose pour vous, chers lecteurs, d'avoir le point de vue de plusieurs blogueurs qui écrivent régulièrement, chacun dans leur domaine, des articles pour votre bien-être.

J'ai été étonnée du succès de [cet évènement](#). Il a permis aux lecteurs d'avoir un choix d'articles variés. Les votes ont été difficiles.

Je suis très heureuse aujourd'hui de partager avec vous **les 7 articles qui ont remporté le plus de voix** durant le vote.

Le premier article est celui qui a reçu le plus de vote et ainsi de suite.

Pour que vous puissiez retrouver facilement les articles sur les différents blogs, vous trouverez les liens à la fin de chaque article.

A la fin de ce rapport, vous trouverez également les liens vers les articles qui n'ont pas été classés dans les 7 premiers. Vous pourrez les lire en cliquant sur les liens.

Je vous laisse à la lecture des articles.

N'hésitez pas à vous rendre sur le blog des articles que vous venez de lire et d'y laisser un commentaire.

Merci de votre collaboration. **Sans vous nos blogs n'existeraient pas.**

*Vous pouvez retrouver mes articles sur « [Forme et bien-être](#) »*



# Le meilleur du bien-être

7 Blogueurs vous donnent leur vision du bien-être

## Table des matières

Découvrez dans cet e-book, les 7 articles qui ont totalisé le plus grand nombre de votes parmi les 30 rédigés sur le sujet "le meilleur du bien-être". .....	1
Introduction.....	2
Top 5 des huiles essentielles pour soulager le stress, l'angoisse et l'anxiété.....	5
Mais d'abord, pour ceux qui débutent, comment ça s'utilise?.....	5
1 – Par la respiration: .....	5
2 – Appliquer sur soi:.....	6
3 – Par voie orale: .....	7
Le top 5 des huiles essentielles qui détendent.....	7
Huile essentielle d'oranger amer .....	7
Huile essentielle de camomille romaine .....	7
Huile essentielle de marjolaine à coquille.....	7
Huile essentielle de lavande fine.....	8
Huile essentielle de mandarine .....	8
Le meilleur du bien-être : une assiette bien garnie .....	9
Le bien-être, ma définition.....	9
La santé, ma définition.....	9
<b>Pour aller plus loin...</b> .....	10
Nos forces .....	10
<b>Nos trésors cachés</b> .....	11
<i>Et finalement</i> .....	12
L'art d'utiliser le bicarbonate pour prendre soin de vos pieds.....	14
L'art du bain de pieds relaxant et anti-odeur .....	14
Un bon bain de pieds au bicarbonate de soude .....	14
La préparation .....	14
.....	15
Petit Moment de détente .....	15
Comment enlever les mauvaises odeurs dans vos chaussures .....	15
La méthode du saupoudrage .....	15
<b>fabriquez des dévoreurs d'odeurs</b> .....	15
Comment atteindre le bien-être ? Faites ce que vous aimez faire.....	17
Recentrez votre vie sur ce que vous aimez .....	18
Pour atteindre le bien-être, faites ce que vous aimez faire.....	18
Quel est votre choix pour le meilleur de votre bien-être ?.....	21



# Le meilleur du bien-être

7 Blogueurs vous donnent leur vision du bien-être

Tout est choix : quel est le vôtre ? .....	21
Le Bien-être... un choix qui engage ! .....	22
Quel style de vie pour votre bien être ? .....	23
Faites vos jeux ! .....	23
Huiles essentielles antiviellissement .....	25
Huile essentielle carotte .....	26
Huile essentielle citron .....	26
Huile essentielle ciste ladanifère (cistus ladaniferus) .....	26
Huile essentielle géranium odorant (pelargonium graveolens) .....	27
Huile essentielle menthe poivrée .....	27
Huile essentielle PALMA ROSA (cymbopogon martinii) .....	27
Huile essentielle bois de rose .....	27
Huile essentielle rose de Damas .....	27
Huile essentielle d'ylang-ylang .....	27
L'huile essentielle carotte Antiviellissement .....	28
Comment un repas de roi pourrait commencer par un petit-déjeuner protéiné ? ....	29
Comment innover par un petit-déjeuner protéiné? .....	29
Un petit déjeuner équilibré et copieux le matin, un repas de pauvre le soir .....	30
Regardons de près votre petit-déjeuner équilibré .....	31
Alors quel type de petit déjeuner équilibré pourrait vous convenir? .....	31
Pourquoi ne pas essayer un petit-déjeuner protéiné si ce n'est pas le cas ? .....	32
Si vous avez du mal à vous sentir rassasié pendant la matinée et si vous cherchez à grignoter, alors il est possible que vous soyez de type protéinique .....	32
Petit-déjeuner protéiné: La recette du jour .....	33
Les liens vers les autres articles .....	35
Nous vous souhaitons « Le meilleur du bien-être » .....	35



## Top 5 des huiles essentielles pour soulager le stress, l'angoisse et l'anxiété

Article écrit par Sébastien du blog « [Vers une vie sereine](#) »

La médecine par les *huiles essentielles*, ou aromathérapie, est une autre de ces choses qui m'ont beaucoup aidé, et qui d'ailleurs continue de me faire énormément de bien au quotidien. Il existe des huiles essentielles énormément apaisantes et relaxantes.

De la même façon qu'il y a beaucoup de plantes pour soulager le stress, il existe une multitude d'huiles essentielles. Il en existe tellement qu'il nous faudrait plusieurs livres pour



faire le tour de toutes ces huiles, de leurs utilisations et de leurs bienfaits. Je vais donc vous parler ici de celles qui nous intéressent le plus: **les huiles essentielles qui détendent**; celles qui soulagent l'angoisse, le stress et l'anxiété; apportant ainsi un mieux-être au quotidien.

### Mais d'abord, pour ceux qui débutent, comment ça s'utilise?

Il y a 3 façons d'utiliser des huiles essentielles:

- Les respirer
- Les appliquer sur soi
- Les prendre par voie orale

#### 1 – Par la respiration:

Non, je vous arrête tout de suite : on ne va pas sniffer les vapeurs d'huiles essentielles le nez collé au flacon :) Pour respirer une huile essentielle et profiter de ses bienfaits, **on utilise un diffuseur**. Vous en avez sûrement vu ces derniers temps, c'est assez à la mode.



## Là encore il y a plusieurs façons de diffuser une huile dans l'air :



- Soit par un diffuseur, grâce auquel on diffuse directement **l'huile essentielle pure**. Très puissant, d'ailleurs on ne l'utilisera pas plus de 15 minutes d'affilée, et l'odeur sera présente dans tout votre intérieur en quelques minutes.

- Autre méthode, plus douce: **le diffuseur huile + eau**. L'avantage est que vous pouvez le laisser allumé presque en continu, il est un peu moins efficace que le premier diffuseur présenté car l'huile n'est pas utilisée pure mais diluée.

Personnellement celui-ci me plait beaucoup car il diffuse une odeur très subtile mais qui parfume tout de même toute une pièce. Vous avez en plus une jolie vapeur d'eau, qui est très relaxante, et humidifie la pièce.



- Un des autres moyens est de **diffuser l'huile grâce à la chaleur d'une bougie**. Là aussi, c'est plutôt très efficace en ce qui concerne la diffusion du parfum, mais cela risque de diminuer les bienfaits thérapeutiques des huiles essentielles.

## 2 – Appliquer sur soi:

La deuxième façon d'utiliser une huile essentielle est de **l'appliquer sur-soi**. Certaines huiles s'appliquent directement (pures) sur le plexus solaire (torse), sur les poignets, la plante des pieds... Mais attention, d'autres huiles devront dans certains cas être **mélangées à une huile végétale**. Enfin, une pratique répandue est d'en mettre quelques gouttes dans un bain ou encore mélangée à une huile de massage.



## 3 – Par voie orale:

Pour finir, certaines huiles peuvent aussi directement être prises par voie orale. Elles devront être mélangées au choix à une cuillère de miel, d'huile d'olive ou du sucre de canne. Mais je vous avoue que je ne connais pas tellement ce mode d'utilisation. Mieux vaut demander conseil à un professionnel qui vous préparera un cocktail d'huiles adaptées à votre problème. Vous trouverez sur ce site des [exemples de mélanges d'huiles essentielles](#).

## Le top 5 des huiles essentielles qui détendent

### Huile essentielle d'oranger amer



Elle est aussi appelé petit grain bigarade « *Citrus aurantium* ». J'arrête les mauvaises langues tout de suite: je ne suis pas en train de disposer quelques mots latins dans l'article par ci par là pour faire bien :) (d'ailleurs je n'ai jamais appris cette langue). Les noms latins

sont utilisés car il y a parfois plusieurs sous-espèces différentes, avec des vertus également différentes. C'est comme ça que ça se passe dans le milieu un point c'est tout :)

Mais revenons-en à notre huile d'oranger... plus sérieusement, **son parfum à lui seul apporte détente et relaxation**. Je vous conseille donc cette huile en diffusion dans l'air. Vous pouvez aussi en appliquer quelques gouttes pures sur la peau (torse, poignets, ou plante des pieds). Celle huile peut aussi être prise par voie interne (2 gouttes dans du miel, de l'huile d'olive ou du sucre de canne).

### Huile essentielle de camomille romaine

« *Chamaemelum nobile* » est un **anti-stress majeur**, à appliquer pure sur la région du torse avant ou après un épisode stressant.

### Huile essentielle de marjolaine à coquille

« *Origanum majorana* » peut être appliqué sur la peau, pure ou prise par voie interne. Elle est **efficace contre l'anxiété et pour lutter**



# Le meilleur du bien-être

7 Blogueurs vous donnent leur vision du bien-être

**contre le stress.** Elle est aussi connue pour rééquilibrer les troubles nerveux.

## Huile essentielle de lavande fine

L'huile « *Lavandula angustifolia* » est excellente pour **calmer le stress et l'anxiété**, se relaxer, elle est aussi anti-dépressive. On l'utilise en application sur la peau après dilution dans une huile végétale, en diffusion dans l'air, ou par voie interne. Vous pouvez aussi en mettre quelques gouttes dans un bain. Une petite astuce: mettre 2 gouttes sur le revers de la taie d'oreiller pour **favoriser un sommeil rapide**. Pour lutter contre l'insomnie, voir aussi l'article [7 conseils pour dormir comme un bébé](#).



Si vous recherchez des produits à base de lavande, voici le site d'une amie qui en fait de très bons: [L'essentiel de lavande](#).

## Huile essentielle de mandarine

« *Citrus reticulata* » est très **efficace contre les angoisses, l'insomnie, le stress et l'agitation en général**. Son odeur vous calme rapidement: vous pouvez donc la diffuser, vous l'appliquer (associée à de l'huile végétale), ou la prendre par voie interne (2 gouttes dans du miel, de l'huile d'olive ou du sucre de canne, ce 3 fois par jour).

**Parmi les autres huiles essentielles efficaces contre le stress et la dépression**, je pourrais vous citer, *l'huile essentielle de ylang-ylang*, anxiolytique et antidépresseur, *l'huile essentielle de la fleur de jasmin*, à diffuser ou à mettre dans un bain...Mais il y en a beaucoup d'autres. De plus, plusieurs huiles peuvent être associées et donner des effets encore plus efficaces. Cela fera sûrement l'objet d'un prochain article.

Si cet article vous a plu n'hésitez pas à m'en faire part dans vos commentaires, j'en écrirais d'autres sur ce même sujet.

Sur ce je vais me prendre un petit shoot d'huile essentielle de lavande...)

**Tous à vos huiles !**

Article écrit par Sébastien du blog « [Vers une vie sereine](#) »



# Le meilleur du bien-être

7 Blogueurs vous donnent leur vision du bien-être

## Le meilleur du bien-être : une assiette bien garnie

Article écrit par Bernadette du blog [Cuisine : « Santé-Saveur-Satiété »](#)

### Le bien-être, ma définition



Se poser la question du meilleur du bien-être n'est pas chose aisée... Et pourtant, dans ma petite tête, un autre concept surgit, instantanément, très simplement. C'est le concept de **santé**. Il me semble, à moi, qu'elle est le bien le plus précieux, plus précieux que la vie qui ne vaut rien sans elle. Plus précieux que la fortune qui est éphémère et dont je ne peux de toute manière pas jouir sans elle. Plus précieux que tout, décidément. Alors, c'est de santé que je vais vous parler comme du **meilleur du bien-être**, comme le mieux-être dans lequel je me complais depuis des années après avoir goûté aux mal-être de la maladie, la révolte, l'éternel vague-à-l'âme, le contrôle, le manque, l'incertitude...

### La santé, ma définition



Pour parler de la santé, il faut bien que je m'aventure plus loin. Plus loin dans ma définition de la santé, ce bien unique, ce bien fragile, ce bien dans le renforcement duquel je m'investis tellement, ce bien que je couve, que je bichonne et que j'entretiens comme un trésor. Un **trésor** qui ne cesse de grossir au fur et à mesure que je le partage... Un **trésor** qui a ses exigences et ses revers, certes, mais un trésor qui me rend heureuse, qui crée mon bonheur et le renforce.



Et puis, prendre soin de ma santé par le biais de la nutrition et de ses arcanes, de la nourriture et de sa gastronomie, des aliments et de leurs recettes, c'est, en soi, un plaisir quotidien qui me plonge dans des océans de saveur et m'accompagne sur des chemins de plaisirs toujours renouvelés, toujours inattendus, toujours passionnants ! La santé de mon corps lui vient



© Cuisine "Santé-Saveur-Satiété"



# Le meilleur du bien-être

7 Blogueurs vous donnent leur vision du bien-être

de la **qualité de ma fourchette** et la qualité de ma fourchette peut exister grâce à ma bonne santé...

La tendance de notre monde moderne, c'est de considérer la santé en termes très restrictifs : ne pas être malade et avoir un fonctionnement cérébral "normal". C'est juste, mais c'est court ! Qu'en est-il du **bien-être au sens large**, du mieux-être profond ? Où trouver ce qui nous y amène, ce qui nous conduit vers le meilleur, le meilleur de nous, le meilleur de nos passions, le meilleur de notre cœur, de notre âme ? Est-ce la santé du corps qui amène celle de l'âme ? Ou est-ce, au contraire, la paix intérieure qui permet à la santé de s'installer ? Ni l'un ni l'autre, sans doute. Ou peut-être **la symbiose des deux**...



**Pour aller plus loin...**

Et si la santé tenait de quelque chose de plus global, **d'une recette** 😊 où se marieraient un quintal de prévention, un filet d'équilibre, un boisseau de [persévérance](#), un soupçon de bien-être à tous les étages, une pincée de ce bon sens que la nature maintient en nous, à mijoter, pour nous maintenir dans un ensemble d'individus qu'on désigne par le terme d'humanité ? Pour amalgamer avec *bonheur* **l'équilibre et le bien-être**, il faut oser regarder sa vie avec d'autres lunettes, y-compris celles que nous pensions ne jamais chausser. C'est la seule et rare occasion d'entrer dans des sphères de développement personnel et d'améliorer notre être intérieur et, partant, **notre santé globale** !

## Nos forces

Pour aborder les événements du quotidien, nous avons une tête, un mental et un cœur, le siège de nos sentiments. C'est ce qu'on nomme le **cerveau intellectuel** et le **cerveau émotionnel**. Vivre avec l'un en ignorant l'autre, c'est se vouer à une existence où notre être intérieur ne pourra jamais grandir. Et on peut rester petit. On peut vivre en étant petit. Mais il n'est pas naturel de vouloir rester petit. **Tout notre métabolisme est programmé pour la croissance**. Alors, tant qu'à faire, pourquoi regarder notre enveloppe extérieure s'étirer vers le haut (et si souvent vers le large 😊) et ne pas chercher à faire croître aussi notre enfant intérieur, notre cœur



# Le meilleur du bien-être

7 Blogueurs vous donnent leur vision du bien-être

et notre âme, notre essence profonde qui, elle aussi, a besoin de nourriture, de nutriments, de [recettes santé](#), savoureuses et rassasiantes.



C'est ça le meilleur du bien-être : **cette santé globale**, celle qui se voit, mais aussi celle qui se vit. Ainsi, quand je découvre puis déguste un plat en compagnie de mes enfants, si je pense à rendre hommage, à remercier pour cette assiette pleine et appétissante, pour le [plaisir](#) simple et noble de partager un repas, ce plat devient beaucoup plus que les ingrédients qui le composent...



## Nos trésors cachés

En réalité, si mon mental, mon intelligence, mon instruction, ma culture, mes expériences et mon vécu sont des parties fondamentales de moi en tant qu'individu, même si ces parties me permettent d'entrer dans la connaissance de la santé sous toutes ses formes, je m'aperçois, avec le temps, que je possède, comme tout un chacun, **un autre trésor venu d'on ne sait où** et qui porte les doux noms d'âme, [d'intuition](#), de petite voix intérieure, d'éveil, de conscience, de vie spirituelle, de divin, peu importe le nom qu'on lui donne, les mots divisent si souvent... Ce petit quelque chose me dit bien souvent les événements avant qu'ils n'arrivent, me ramène à l'essentiel quand je me perds dans le mental, m'enlène sur une voie pavée de cohérence, de vérité où le plus profond de moi-même s'ouvre au bonheur, au bien-être simple et partagé, à la conscience des autres et de leur existence en résonance avec la mienne, au meilleur de mon bien-être, profond et global, **le vrai, mon vrai**... Et ce vécu profond, unique, je peux le vivre alors juste autour d'une table couverte de mets santé. Pourquoi ? Parce que j'ai alors la conviction, faite de mes connaissances autant que de mon intuition profonde que j'offre le meilleur du bien-être à mes proches, à mes amis, à ceux que j'aime : **une assiette bien garnie**...



# Le meilleur du bien-être

7 Blogueurs vous donnent leur vision du bien-être

## Et finalement



Et c'est rendue là, à cet endroit précis de mon âme intime, que je ressens ce qu'est la santé. En plongeant dans cette hasardeuse et subtile exploration de moi tout entière, j'exprime ce que nous sommes tous capables de rejoindre de plus simple, de plus vrai, de plus sain, mais aussi de plus ignoré parce que **cette partie touche au cœur et non à la tête**. L'aller-retour de l'un à l'autre, le branchement de l'un sur l'autre, l'échange entre les deux est une marche décisive en direction de la santé et du bonheur, de la santé par le bonheur, l'un et l'autre n'étant, finalement, qu'un seul et même principe : **nourrir et aimer**, en même temps, dans la même recette.

Je peux donc dire que trouver, vivre le meilleur du bien-être, c'est, au-delà de la culture et son vernis, du beau et son apparence, prendre conscience de tout ce que nous sommes et de s'attaquer à ce qui fait le carburant fonctionnel de notre quotidien : **la nutrition**. **Celle du corps et celle du cœur, celle du cerveau et celle de l'âme**. Mangeons pour nous nourrir et nourrissons-nous pour grandir. N'oublions pas que la santé, c'est aussi toutes les petites et grandes explorations de l'être et de l'univers qui appartiennent au monde de la conscience autant qu'au monde invisible et sont **le sucre et le sel** de nos existences.

Comme je le dis dans ma présentation sur le blogue, je suis une **mère de famille** passionnée par l'éducation, la croissance, les émotions, l'évolution de mes deux enfants et de tous les enfants qui m'entourent, une *ex-enseignante* qui a soif de faire autre chose que d'enseigner, une *naturopathe* convaincue par les médecines traditionnelles dont la meilleure représentante est « **Mère Nature** », pas seulement pour ce que produit sa terre, mais aussi pour ce que cache son *aire invisible*, une *écrivaine* passionnée qui aime surfer sur ses sentiments au gré des sursauts de ses neurones et une





# Le meilleur du bien-être

7 Blogueurs vous donnent leur vision du bien-être

*femme* **toute en émotions**, très en vie, bourrée d'amour et de tendresse, au caractère... complexe, mais **en permanente recherche du bien-être** et du meilleur de ce que celui-ci lui apporte et offre à ceux qu'elle aime ! **Et ça marche...**

Décidément, *le meilleur du bien-être*, c'est ça : **une assiette bien garnie** !

Article écrit par Bernadette du blog [Cuisine : « Santé-Saveur-Satiété »](#)



## L'art d'utiliser le bicarbonate pour prendre soin de vos pieds

Article écrit par Samuel du blog [Bicarbonate de Soude](#)

### L'art du bain de pieds relaxant et anti-odeur

S'il y a une partie de notre corps qu'on néglige très souvent, ce sont bien nos pieds. Pourtant, on ne peut pas les oublier, vu qu'ils nous servent à faire des kilomètres, à conduire, à taper dans un ballon, à danser...

Je vous propose **une astuce très simple pour les relaxer en plus de réduire fortement les mauvaises odeurs** si vous avez tendances à avoir les pieds qui "puent".

### Un bon bain de pieds au bicarbonate de soude

L'intérêt de ce bain, d'abord vous permettre de vous relaxer, soulager vos pieds après une bonne journée. Un bon moyen de penser à vous et de relâcher la pression.

L'autre avantage: l'action du bicarbonate par sa propriété de substance tampon, va vous aider à diminuer les mauvaises odeurs.



Faites ce **bain de pieds 1 à 2 fois par semaine**. Et si vous avez vraiment de gros soucis d'odeurs, vous pouvez le faire quotidiennement puis réduire le nombre de séances.

### La préparation

Alors il vous faut:

- 4 cuillères à soupe de bicarbonate de soude (qualité alimentaire, c'est très bien)
- 1 bassine
- de l'eau chaude
- 20 minutes de votre temps
- 1 serviette



## Petit Moment de détente

Alors mettez de l'eau chaude dans votre bassine, puis versez les 4 cuillères à soupe de bicarbonate. Ensuite installez-vous confortablement, mettez vos pieds dans ce bain et relaxez vous. Une vingtaine de minutes vous suffiront.

Après avoir fini de faire trempette, essuyez bien vos pieds avec votre serviette ou laissez-les sécher à l'air libre.

## Comment enlever les mauvaises odeurs dans vos chaussures

Et si pour vos chaussures c'est l'infection, vous pouvez aussi utiliser le bicarbonate de soude pour venir à bout de ces odeurs nauséabondes.

### La méthode du saupoudrage

Vous pouvez saupoudrer un peu de bicarbonate à l'intérieur de vos chaussures. Attention, si ce sont des chaussures en cuir, car il pourrait les assécher.

Il vous faut :

- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude par chaussure

Versez simplement les 2 cuillères à soupe de bicarbonate et secouez un peu vos chaussures pour permettre à la poudre de se disperser partout. Laissez agir au moins toute la nuit.

Le lendemain, secouez vos chaussures pour enlever le bicarbonate avant de les mettre.

L'autre solution...

### fabriquez des dévoreurs d'odeurs

- Il vous faut: des vieilles chaussettes, vieux collants ou vieux bas
- du bicarbonate de soude





# Le meilleur du bien-être

7 Blogueurs vous donnent leur vision du bien-être

- des chaussures qui ne sentent pas la rose

Il vous suffit de verser **2 cuillères à soupe de bicarbonate** dans la chaussette ou le collant, de faire un nœud. Ensuite, placez vos dévoreurs d'odeur dans vos chaussures et laissez-les au moins 24h.

Renouvelez vos dévoreurs au bout d'un mois, car le bicarbonate aura perdu son pouvoir anti odeur.

Article écrit par Samuel du blog [Bicarbonate de Soude](#)



## Comment atteindre le bien-être ? Faites ce que vous aimez faire.

Article écrit par Julien du blog « [Libre et heureux](#) »

Le bien-être tout le monde sait ce dont il s'agit. Nous recherchons tous ardemment, inlassablement le bien-être, certains entrent d'ailleurs dans **une véritable quête du bien-être, sans jamais vraiment l'atteindre.**



Alors évidemment nous parvenons au bien-être en prenant soin de notre santé, de notre personne, en dormant convenablement, en ayant des relations enrichissantes avec autrui, nos amis, notre famille.

Mais n'y a-t-il pas **quelque chose de plus personnel pour atteindre le profond bien-être ?**

Combien de personnes sont-elles heureuses dans leur travail qui occupe une grande partie de leur vie ? La vérité est que peu de personnes aiment leur travail.

Pourtant **pour atteindre le bien-être profond et durable** vous n'avez pas d'autres choix que de faire ce que vous aimez faire.

Nous ne pouvons pas tous quitter notre travail du jour au lendemain, cependant nous pouvons recentrer notre vie sur ce que nous aimons et ne plus dépenser en priorité notre énergie à des domaines qui manifestement n'apportent que peu de le bien-être à une majorité de gens.

[Nous avons besoin d'orienter notre vie vers ce que nous aimons.](#)

Les domaines où vous vous investissez, et particulièrement le domaine professionnel, ces domaines qui demandent temps et énergie devrez idéalement être en résonance avec votre être et ce que vous aimez. **C'est ici la clé d'un bien-être personnel et durable.**



# Le meilleur du bien-être

7 Blogueurs vous donnent leur vision du bien-être

## Recentrez votre vie sur ce que vous aimez

Bien que certaines personnes se sentent bien dans leur travail, une majorité de personnes ne se sentent pas à leur place dans leur travail, elles ne sont pas heureuses dans ce qu'elles font chaque jour.

Ces personnes participent à la réalisation d'objectifs définis par d'autres personnes et **qui ne participent pas à leur bien-être.**

Comment est-il possible **d'atteindre le bien-être dans ces conditions** si ce sur quoi nous dépendons une grande partie de notre temps ne nous plaît pas ? C'est impossible.

Le bien-être profond passe essentiellement par :

- *Les moyens et le plaisir que l'on a à subvenir à nos besoins.*
- *La manière dont nous gagnons notre vie.*
- *La valeur que nous accordent les autres et qui est en relation avec la valeur que nous accordons à nous-même.*
- *La façon dont nous nous rendons utiles aux autres.*

Plus ces points sont en correspondance avec notre être profond, avec nos talents naturels, avec ce que nous aimons, **plus cela renforce notre bien-être et plus cela est aussi bénéfique aux autres.**

Qu'est-ce que le véritable échec ? Le véritable échec c'est quand nous dépendons notre énergie, notre temps sur des choses que nous n'aimons pas et qui ne nous font pas nous sentir vivants. Cet échec-là détruit notre vitalité, notre âme.

Peut-être que votre métier ne correspond pas à ce que vous aimez faire. Peut-être mettez-vous votre énergie, votre temps dans **des choses que ne vous font atteindre le bien-être.**

## Pour atteindre le bien-être, faites ce que vous aimez faire

Vous n'avez pas d'autre choix valable, sain pour votre santé mentale, **pour atteindre le bien-être** que de vous investir dans ce que vous aimez.



# Le meilleur du bien-être

7 Blogueurs vous donnent leur vision du bien-être

Si vous la vie que vivez actuellement vous semble à mille lieues de celle que vous imaginez, alors il est temps de penser de **changer certaines choses progressivement dans votre vie.**

Vous avez besoin de vous [réapproprier vos valeurs pour une haute estime de soi.](#)

Définissez clairement ce que vous aimez, définissez des objectifs, [apprenez à définir vos rêves](#) visant à atteindre la vie que vous voulez.

Vous avez besoin d'un plan :

- **Commencez par faire ce que vous aimez durant votre temps libre.** Vous ne pouvez probablement pas quitter votre emploi du jour au lendemain pour vivre de ce que vous aimez. Mais vous pouvez commencer par vous investir par plaisir dans l'une de vos passions, pour vous sentir bien.

Créez un blog sur une de vos passions par exemple. Rendez service aux autres dans un domaine que vous aimez. Rendez des services en décoration.

Prenez des photos puis déposez-les sur un site internet pour les partager avec les autres. Cultivez des fruits et légumes sur une parcelle de terrain. Faites ce que vous aimez et ce qui vous fait vous sentir vivant.

Investissez-vous, persévérez et développez cette partie de votre vie qui vous permettra **d'atteindre un bien-être relatif à votre être, à vos passions.**

- **Devenez bon dans ce que vous aimez faire.** Si vous aimez ce que vous faites, alors vous avez bien plus de chances de devenir bon que si vous étiez forcés de le faire.

En fait, si vous vous investissez, avec persévérance, avec énergie, avec passion, alors vous pouvez même devenir très bons.

Donc développez votre expertise dans un domaine qui vous passionne, développez vos connaissances, jusqu'à ce que vos compétences, votre savoir puissent répondre aux besoins d'autres personnes.



# Le meilleur du bien-être

7 Blogueurs vous donnent leur vision du bien-être

• **Trouvez un moyen de gagner de l'argent avec ce que vous aimez faire.** Une fois devenus bons dans votre domaine, alors votre expertise, vos produits, votre savoir, vos compétences peuvent potentiellement intéresser des personnes.

Cependant il peut-être intelligent de se demander dès le départ si ce que vous aimez faire à un potentiel de monétisation. Il y a des domaines monétisables facilement, et d'autres qui au contraire demandent d'être très créatif pour être monétisés.



Développer un petit business est non seulement est **une source de revenus**, mais si vous êtes passionnés par ce que vous faites, cela peut aussi **vous apportez un profond bien-être, un bien-être plus personne, plus relatif à vos passions.**

Ce qui est au début est un petit business construit autour d'une de vos passions peut **devenir une source de revenus alternative** voir même devenir un emploi à part entière avec le temps. Vous vivrez alors de ce que vous aimez.

Vous construire un petit business est la meilleure chose à faire pour **vos équilibre, pour atteindre le bien-être**, pour ne plus dépendre uniquement de revenus issues d'un travail que vous aimez ou que vous n'aimez pas.

Ce petit business sera à vous, il participera à vos objectifs de vie et non ceux de votre patron.

Il n'y a pas plus grande satisfaction et source de bien-être que de donner, d'être utile aux autres avec des choses que nous aimons et pour lesquelles consacrer de l'énergie et du temps est un véritable plaisir. **Ceci est le chemin de la réalisation personnelle et d'un profond bien-être.**

Article écrit par Julien du blog « [Libre et heureux](#) »



## Quel est votre choix pour le meilleur de votre bien-être ?

### Tout est choix : quel est le vôtre ?

Article écrit par Karine du blog « [L'école du bien-être](#) »



**A ce moment précis**, comme toute l'humanité, j'ai de multiples choix possibles qui vont déterminer l'orientation de ma vie.

**A ce moment précis**, je peux choisir d'être libre et calme ou de rester attaché(e) à mes peurs, à mes colères, à mes culpabilités, mes croyances ou à mes doutes.

**A ce moment précis**, je peux choisir de sourire à la personne qui est près de moi ou de l'ignorer, de la critiquer car j'ai peur, ou je ne sais pas faire autrement (pour l'instant !).

**A ce moment précis**, je peux choisir de regarder la nature , y aller m'évader ou rester rivé sur mon ordinateur ou la télé.

**A ce moment précis**, je peux choisir de faire plaisir à l'autre et de m'effacer ou de faire plaisir à l'autre tout en me faisant plaisir, ou de me faire plaisir en ignorant les autres.

**A ce moment précis**, je peux choisir de vouloir finir rapidement cette vie parce qu'elle n'a aucun sens, j'ai tout raté ou choisir de vivre avec beaucoup de plaisir sachant que tout est possible à tout moment : il suffit de demander de l'aide.

**A ce moment précis**, je peux me dire "je suis comme ça et rien n'y changera " ou " j'ai envie de changer et je vais tout faire pour aller mieux, pour aller bien !

Dans ce que vous ressentez, dans ce que vous vous dites, tout est juste. Seulement certains choix vous font plus de bien que d'autres. Tout est enregistré dans notre ADN, dans notre banque de données



# Le meilleur du bien-être

7 Blogueurs vous donnent leur vision du bien-être

internes. **Mais, le plus important c'est que tout est effaçable, tout est perméable, tout est modifiable et tout est possible.**

## Le Bien-être... un choix qui engage !

- Etre bien dans son corps,
- être bien dans son environnement,
- être bien avec les autres,

n'est pas, comme vous avez pu vous en apercevoir, inné !

**Cela s'apprend. C'est aussi :**

- un choix personnel de vie,
- un choix qui engage,
- un choix qui exige d'agir.



j'y vais ou j'y vais pas !

<http://adwithco.blogspot.fr/2011/09/allez-de-lavant.html>

Je souhaite à travers mon blog [l'Ecole du Bien-être](#) vous transmettre des informations sous forme de chroniques, de vidéos, vous proposer des ateliers pour vous permettre de mieux comprendre le fonctionnement de votre corps et de votre esprit. J'organise à ce titre, le samedi 16 juin, un atelier sur **la communication bienveillante**. Pour découvrir le programme de cette journée, [cliquez-ici !](#)



# Le meilleur du bien-être

7 Blogueurs vous donnent leur vision du bien-être

Vous pourrez ainsi plus facilement [changer certaines de vos habitudes quotidiennes](#), pas à pas, pour retrouver votre équilibre, votre vitalité et donc votre joie de vivre !

**Mieux se comprendre**

**Pour mieux se gérer**

**Pour un quotidien au top de votre bien-être !**

## Quel style de vie pour votre bien être ?



Dans son livre *Anticancer*, le Dr David-Servan-Schreiber explique que le **cancer est une maladie du style de vie**. Un style de vie qui ne touche pas uniquement notre alimentation et la gestion du stress.

Il concerne grandement notre façon de vivre intérieurement, notamment en ce qui concerne [l'écoute et le respect de nos élans créateurs et de nos idéaux !](#)

Il n'y a pas de formules magiques : il faut accepter de remettre en question votre façon de vivre et faire des choix ; cela peut faire toute la différence.

Lorsque Guy Corneau, célèbre psychanalyste québécois a été atteint du cancer, il s'est posé cette question : pourquoi avais-je besoin du cancer dans ma vie ? Alors, si par malheur, une maladie venait trouver refuge en vous, [écoutez votre corps, écoutez votre cœur !](#)

## Faites vos jeux !

Alors, pour votre bien-être, quel choix décidez-vous de faire dès aujourd'hui (à part vous inscrire à ma newsletter !)?

**Aujourd'hui, si on vous donnait une baguette magique, que changeriez-vous dans votre vie ?**

- de quoi avez-vous besoin ?
- de quoi avez-vous envie ?



# Le meilleur du bien-être

7 Blogueurs vous donnent leur vision du bien-être

- ▶ Listez ces besoins, ces envies sur une feuille. Prenez 10 minutes de votre temps pour le faire.
- ▶ Donnez-vous une semaine pour y réfléchir 10 minutes chaque jour.
- ▶ Cerclez les 3 envies/ besoins les plus importants pour vous, les plus pressants.
- ▶ Chaque soir, pensez à ce que vous ferez demain pour y répondre. Vous vous endormirez ainsi sur des pensées positives... puisqu'il s'agit de vous faire du bien.
- ▶ Ne prenez pas peur car changer n'exige pas de situations exceptionnelles. Juste faire des petits gestes les uns après les autres, sans hâte, sans précipitation mais avec régularité.
- ▶ Une fois les 3 envies exécutées, passez aux suivantes. Vous donnerez ainsi à votre vie un sens et donc envie dévorer la vie à pleines dents au lieu de vous résigner, de vous plaindre, de déprimer. **Pensez solutions** et non problèmes, sinon vous n'irez nulle part !
- ▶ Si vous n'y arrivez pas seul, contactez un professionnel : psychologue, [coach](#)... Ils sont là pour vous écouter et vous accompagner.

Engagez-vous et partagez votre choix , votre premier pas dans la rubrique commentaire sous cet article. Vous le savez : *aujourd'hui est fait d'hier et demain sera fait d'aujourd'hui.*

**Alors pour votre bien-être, quel choix décidez-vous de faire dès aujourd'hui ?**

**Bougez votre corps et votre esprit,**

**Ecoutez votre cœur,**

**Le mouvement c'est la vie !**

*Article écrit par Karine du blog « [L'école du bien-être](#) »*



## Huiles essentielles anti-âge

Article écrit par Michelle du blog « [Le guide aromathérapie](#) »



Le meilleur du bien-être ?

Pour moi c'est l'aromathérapie et l'utilisation des huiles essentielles, de la phytothérapie, des plantes et fleurs, comme fleurs de Bach, pour atteindre le bien-être physique, psychique, mental, et émotionnel pour ainsi créer harmonie et sérénité dans sa vie et éloigner la maladie, car c'est la disharmonie entre l'esprit le corps qui entraîne la maladie, alors que la nature nous offre un trésor inestimable pour prévenir soigner diverses infections et maladies, si l'aromathérapie à des propriétés comme tout le monde le sait : anti viral, anti fongique..., bref pour soigner diverses infections, les huiles essentielles peuvent également s'avérer être de véritable produit de beauté : anti-âge, rajeunissant, régénérant, raffermissant, hydratant, anti relâchement, tonifie la peau, j'en passe et des meilleures.

Pour vos soins de beauté, pour des massages ou pour créer chez vous une ambiance parfumée et zen, des préparations soit en synergie avec d'autres huiles essentielles dans une base d'huile végétale, ou quelques gouttes avec de l'argile verte pour un masque, ou simplement une goutte dans votre dose de crème de soin habituelle, vous allez pouvoir créer vous-même votre propre produit de beauté.

Je vous entends d'ici dire que les rayons des grands magasins, des pharmacies et instituts de beauté débordent de crème en tout genre,



# Le meilleur du bien-être

7 Blogueurs vous donnent leur vision du bien-être

je suis d'accord avec vous, mais savez-vous exactement ce qu'il y a dans ces crèmes et combien de principes actifs elles contiennent?

Jugez-en par vous-même, allez dans un magasin et regardez la composition, vous y trouverez à peine 1 à 4 % de principes actifs le reste c'est que des termes un peu barbares dont on ne sait même pas la provenance ni l'utilité, sans oublier que c'est souvent hors de prix.

C'est pour cela que nous allons faire un tour d'horizon de toutes les huiles essentielles anti-âge et de soins de beauté sans rentrer en détail dans chacune elle aujourd'hui, dans les prochaines semaines je consacrerai un article pour vous donner plus de détail sur leurs propriétés et plus de recettes sur chacune des huiles essentielles listées ci-dessous, une liste non exhaustive.

Aujourd'hui nous allons parler plus en détail de l'huile essentielle carotte, mais avant d'aller plus loin je vous propose ci-dessous une liste de toutes les huiles essentielles que l'on peut utiliser pour nous concocter notre propre produit de beauté que j'aborderai plus en détail dans mes prochains articles, je vous parlerai aussi plus en détail des huiles végétales anti-rides qui rentrent dans la composition de la plupart des soins de beauté aux huiles essentielles.

## Huile essentielle carotte

Rajeunissant, revitalisant, assure un véritable coup d'éclat, s'associe parfaitement avec Huile essentielle géranium et huile essentielle d'ylang-ylang.

## Huile essentielle citron

Elle éclaircit et unifie le teint, réduit les tâches de vieillissement, taches brunes (lentigo), protège contre les radicaux libres, cette huile active la circulation sanguine superficielle, Utile pour lutter contre les capotons. Contre-indication: à utiliser le soir car photosensibilisation avec le soleil

## Huile essentielle ciste ladanifère (cistus ladaniferus)

Antirides, prévient le relâchement de la peau, cicatrisante. Attention toutefois aux personnes qui sont sous traitement anti-coagulant pour



les soins des peaux grasses peut s'associer avec Huile essentielle géranium

## **Huile essentielle géranium odorant (pelargonium graveolens)**

Son parfum rappelle celui de la rose, souvent utilisée dans les produits cosmétiques, c'est un excellent tonique cutané, régénérant, antiseptique cutané associée à de l'huile essentielle carotte pour les sèches et dévitalisées

## **Huile essentielle menthe poivrée**

Cette huile essentielle a une action anti-relâchement, dynamisante et rafraîchissante, bien connue pour ses effets apaisants.

## **Huile essentielle PALMA ROSA (cymbopogon martinii)**

Très parfumée, utile pour agir sur l'élasticité de la peau, l'améliore en la régénérant, très appréciée pour son odeur douce et fleurie, associée à une 1 cuillère à café huile végétale

## **Huile essentielle bois de rose**

Régénérant, raffermissant, cicatrisante, c'est une huile essentielle facile d'association et non irritante pour la peau

## **Huile essentielle rose de Damas**

Tonique cutané, Régénérant, astringent, anti rides, peut s'associer à l'huile essentielle bois de rose, d'huile essentielle ciste ladanifère dans une base d'une huile végétale.

## **Huile essentielle d'ylang-ylang**

Très souvent utilisée en parfumerie, associée à une huile végétale peut être utilisée quotidiennement en soins cutané pour protéger des agressions extérieures, réparer les peaux abîmées et redonner tout son éclat à la peau, associée à l'huile essentielle carotte pour les peaux sèches, dévitalisées et atones, s'associe également avec Huile essentielle géranium.



## L'huile essentielle carotte Antivieillessement

Dans le domaine des cosmétiques, l'huile essentielle carotte est utilisée dans de nombreux produits capillaires. Son action sur la peau en fait l'allié de toutes les femmes à la recherche de produits revitalisants et revigorants, l'huile essentielle carotte de par sa richesse en carotol, elle est irremplaçable pour revitaliser l'hypoderme, et pour régénérer la couche basale de la peau.

Lute efficacement contre le relâchement et les rides, favorise la cicatrisation et stimule la régénération des cellules cutanées, associée à d'autres huiles essentielles peut s'avérer très efficace pour atténuer tous les signes de l'âge notamment les taches brunes qu'en appelle aussi tâches de vieillissement.

- Ajoutez une goutte d'huile essentielle de carotte dans votre dose de crème de jour et/ou de nuit. Appliquer matin et soir sur une peau propre et sèche, en évitant le contour des yeux.

Recette maison pour un soin des peaux sèches, atones et dévitalisées

- Ajoutez dans 15 ml d'huile végétale Amande douce,
- 5 ml d'huile végétale germe de blé,
- 10 gouttes d'huile essentielle carotte
- 5 gouttes d'huile essentielle géranium
- 5 gouttes HE d'Ylang-ylang
- Appliquer 1 à 2 gouttes du mélange sur le visage bien nettoyé et séché matin et soir.

Est généralement utilisée pour ses molécules de bêta carotènes qui ont la particularité de donner un bon teint à la peau et d'être transformées en vitamine A par l'organisme. En aromathérapie, elle est utilisée pour ses qualités régénératrices, neurotoniques et hypertensives. L'huile essentielle carotte est aussi recommandée pour atténuer les troubles liés à la ménopause.

Article écrit par Michelle du blog « [Le guide aromathérapie](#) »



## Comment un repas de roi pourrait commencer par un petit-déjeuner protéiné ?

Article écrit par Hannah du blog « [Forme santé idéale](#) »



### Comment innover par un petit-déjeuner protéiné?

Savez-vous ce qu'est un *petit-déjeuner équilibré*?

N'est-ce pas souvent le repas le moins créatif de la journée. ?

Seriez-vous capable de faire le même repas de midi pendant des années ?

Vous n'aimez pas la routine en général mais c'est pourtant ce que vous faites régulièrement le matin. Vous sortez les tartines, le beurre et la confiture, le bol de céréales, le café et le thé et la même routine recommence chaque jour.

Vous y rajoutez un fruit ou un jus de fruit et c'est votre idée du *petit déjeuner équilibré*!

Or, dans le mot « déjeuner » il est question de sortir du jeûne et c'est votre cas. Vous n'avez capital forme pour la journée. Ce n'est donc pas le repas qu'il faut traiter à la légère.

Vous allez me dire que la routine ne vous concerne pas car vous êtes plutôt du genre à ne pas avoir faim le matin.



# Le meilleur du bien-être

7 Blogueurs vous donnent leur vision du bien-être

Qu'en est-il du grignotage à 10 heures pendant la pause-café? Ne confondez-vous pas le pic d'insuline de 11 heures (midi selon l'horaire d'été) avec la faim légitime pour le déjeuner qui se rapproche?

Si c'est le cas, il est probable que vous mangiez trop le soir. Vous connaissez l'adage pour manger sainement?

« Manger comme un roi le matin,

comme un prince le midi,

et comme un mendiant le soir »...

pas mangé pendant 8 à 12 heures et votre corps a vraiment besoin d'un petit coup de pouce même si vous ne ressentez

pas la faim.

Il vous le rendra par un sentiment de bien-être et de satiété ainsi qu'une capacité de concentration sans compter un

## Un petit déjeuner équilibré et copieux le matin, un repas de pauvre le soir

Au repas du soir, évitez de manger des protéines. Soyez sans inquiétude pour votre santé surtout si vous avez mangé un *petit déjeuner protéiné* le matin.

La digestion des protéines nécessite beaucoup d'eau. Or, vous n'allez pas vous relever la nuit pour boire.

Pendant la nuit, votre corps va se mettre au repos. Si vous mangez des protéines, vous allez l'obliger à « travailler » alors que ce serait le moment pour lui de se régénérer afin que vous vous sentiez en pleine forme le matin.





# Le meilleur du bien-être

7 Blogueurs vous donnent leur vision du bien-être

Faites l'essai de réduire les apports caloriques du soir pour vérifier si vous ne seriez pas plus en appétit le matin.

La santé n'est pas une matière de croyances, c'est aussi [un lieu d'expériences](#). Ne croyez pas tout ce que vous lisez, vivez l'expérience!

## Regardons de près votre petit-déjeuner équilibré

Vous avez raison lorsque vous pensez qu'il faut manger toutes les catégories d'aliments mais vous vous trompez si vous pensez qu'il faut toutes les mélanger à chaque repas.

Il est essentiel d'avoir un apport calorique venant de toutes les catégories d'aliments mais cela peut se comptabiliser à la journée, pas à chaque repas.

Il existe certaines incompatibilités entre les aliments et vous êtes nombreux à faire cette erreur à propos des fruits le matin (désolée pour certains diététiciens!).

Les fruits ne suivent pas le même parcours digestif que les autres aliments c'est pourquoi il est important de les dissocier afin de ne pas faire fermenter votre bol alimentaire.

Malheureusement, il en est de même pour les jus de fruits qui, de plus, sont extrêmement rarement sans ajout de sucre.

Ce qui est sain, par contre, c'est d'entamer la journée par un demi-jus de citron à jeun, avant tout autre aliment. Rien de tel pour le « détoxiner ».

## Alors quel type de petit déjeuner équilibré pourrait vous convenir?

Si vous êtes entièrement satisfait(e) de vos tartines, que votre énergie est au top et que vous pouvez facilement attendre 4 ou 5 heures le prochain repas sans grignoter, alors ne modifiez rien.

Vous êtes probablement de type « glucidique » et vous obtenez la satiété grâce à l'absorption de glucides.



# Le meilleur du bien-être

7 Blogueurs vous donnent leur vision du bien-être



Sachez que vous pourriez tout aussi bien vous régaler d'un plat salé contenant du riz ou une autre céréale.

Des millions de gens sur la planète (particulièrement en Asie) déjeunent de cette façon et sont en excellente santé. Tout est matière d'habitude.

Au [Népal](#), le plat national, appelé [Dal Bhat](#) est au menu à chaque repas. Mais bon, cela ne résoudrait pas notre problème de routine!



## Pourquoi ne pas essayer un petit-déjeuner protéiné si ce n'est pas le cas ?

Si vous avez du mal à vous sentir rassasié pendant la matinée et si vous cherchez à grignoter, alors il est possible que vous soyez de type protéinique.

Vous devriez alors remplacer une partie de votre apport en glucides par des protéines, surtout si vous avez tendance à prendre facilement du poids.



J'aimerais vous proposer pour demain un *petit-déjeuner protéiné* qui vous prendra quelques minutes de plus pour sa préparation mais qui pourrait aussi être une révélation...

N'oubliez pas que le corps est incapable de créer les [acides aminés](#) qui composent les protéines ; il a donc le matin un besoin urgent que vous lui en apportiez. Pourquoi ne pas tenter un petit changement ?



## Petit-déjeuner protéiné: La recette du jour.

Mélangez dans un saladier :

- 1 yaourt soja nature (ou au lait de chèvre)
- 1 œuf
- 2 cuillers à soupe de son d'avoine (dans tous les supermarchés au rayon diététique, sensation de satiété assurée)
- 6 surimis coupés en morceaux (ou jambon de dinde ou saucisse de poulet broyée)
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de curry
- 1 demi-cuiller à café de persillade

Mélanger tous les ingrédients dans un saladier.

Faire cuire comme un crêpe dans la poêle, d'abord à feu fort puis réduisez à feu doux et retournez pendant quelques minutes.

Savourez.

Validez votre expérience en fonction de la satiété et de la satisfaction ressentie et rendez-vous prochainement pour d'autres nouveautés.



# Le meilleur du bien-être

7 Blogueurs vous donnent leur vision du bien-être

Maintenant un petit test pour savoir si vous avez assimilé ce qui est énoncé dans cet article: à votre avis, la photo ci-dessous représente-t-elle un *petit déjeuner équilibré*?



Article écrit par Hannah du blog « [Forme santé idéale](#) »



# Le meilleur du bien-être

7 Blogueurs vous donnent leur vision du bien-être

## Les liens vers les autres articles

Voici les liens vers les articles qui ont fait partie de l'évènement « Le meilleur du bien-être ». Ils sont dans l'ordre que vous les avez trouvés sur la page de vote.

N'hésitez pas à cliquer et lire tous ces articles et laissez un commentaire.

- [Pourquoi votre bien être est indispensable à votre réussite](#)
- [L'huile d'argan](#)
- [Méditer, voir en conscience](#)
- [Le schéma cellulaire : maitriser son destin cela s'apprend](#)
- [Je vous offre le plus grand secret des businessmen américains !](#)
- [Comment « obliger » votre cerveau à vous faire vivre PLUS de Bien-être.](#)
- [Le meilleur du bien-être, l'art des massages.](#)
- [Le meilleur du bien-être \(gestion de vie\)](#)
- [La consultante en bien-être vous offre le meilleur](#)
- [Le secret du bien-être enfin révélé !](#)
- [Le sens de la vie et le meilleur du bien-être](#)
- [Aromathérapie huiles essentielles contre le stress](#)
- [Qui d'autre veut éviter les crises hémorroïdaires ?](#)
- [Ces croyances méconnues qui façonnent votre vie](#)
- [Le meilleur du bien-être \(forme-jeunesse\)](#)
- [Le pouvoir de la nature dans nos cosmétiques](#)
- [Comment le petit déjeuner vous apporte le meilleur du bien-être](#)
- [Fitness: Du préjugé à la réalité... Bien-être assuré!](#)
- [Ces croyances méconnues qui façonnent votre vie](#)
- [Le chaînon manquant du bien-être](#)
- [Magie et bien-être au travers des siècles](#)
- [Soyez 3 fois égoïste, vous vivrez mieux !](#)
- [Attention, petites astuces pour un effet Bien-être maximum !](#)

Vous pouvez offrir cet e-book à vos amis sans le modifier.

Nous vous souhaitons « [Le meilleur du bien-être](#) »

