

**Bonjour,
nous avons le plaisir de vous accueillir sur :**



Ce pdf est un complément à la vidéo sur le même thème.
Il reprend chaque étape pour vous aider à fixer les concepts de façon visuelle.

Il est conseillé de regarder la vidéo en premier.

MON CLIMAT INTÉRIEUR



©Copyright 2013 Taodyssée

Alain et Hannah Sembély

Aucune partie de ce livret ne peut être modifié sans l'accord des auteurs.

Vous n'avez pas les droits, ni de le donner, ni de le vendre, sous quelque forme que ce soit.

6, chemin des Grillons Les Emeyères 05000 GAP

+33 660375356

+33 660732674

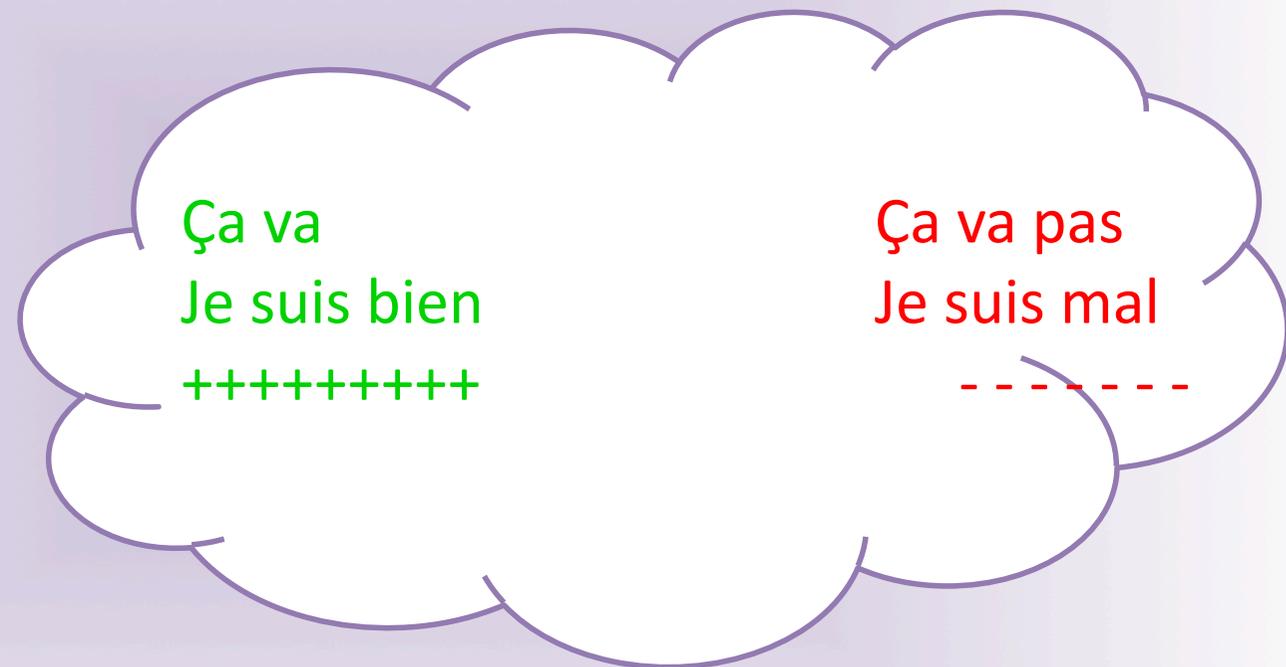
<http://www.forme-sante-ideale.com>

<http://www.taodysee.com>

<http://www.pour-etre-heureux.com>

MON CLIMAT INTÉRIEUR

Abstrait :
Domaine des
idées,
Des pensées,
Des ressentis
(émotions)



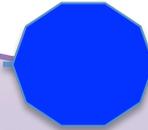
MON CLIMAT INTÉRIEUR

Abstrait

Domaine des idées,
Des pensées,
Des ressentis (émotions)

Ça va
Je suis bien
+++++

Ça va pas
Je suis mal



Concret

Systeme Limbique

Pont entre l'abstrait et le concret

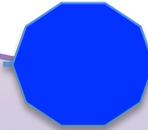
MON CLIMAT INTÉRIEUR

Abstrait

Domaine des idées,
Des pensées,
Des ressentis (émotions)

Ça va
Je suis bien
+++++

Ça va pas
Je suis mal



Concret

Systeme Limbique

Pont entre l'abstrait et le concret

* La pensée devient chimie

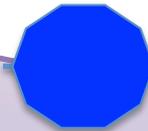
MON CLIMAT INTÉRIEUR

Abstrait

Domaine des idées,
Des pensées,
Des ressentis (émotions)

Ça va
Je suis bien
+++++

Ça va pas
Je suis mal



Concret

Systeme Limbique

Pont entre l'abstrait et le concret

- * La pensée devient chimie
- * Il transforme le mental en messages chimiques et électriques codés

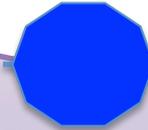
MON CLIMAT INTÉRIEUR

Abstrait

Domaine des idées,
Des pensées,
Des ressentis (émotions)

Ça va
Je suis bien
+++++

Ça va pas
Je suis mal



Concret

Systeme Limbique

Pont entre l'abstrait et le concret

- * La pensée devient chimie
- * Il transforme le mental en messages chimiques et électriques codés

- * Il enregistre et archive toutes nos expériences et nos climats intérieurs successifs

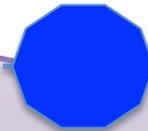
MON CLIMAT INTÉRIEUR

Abstrait

Domaine des idées,
Des pensées,
Des ressentis (émotions)

Ça va
Je suis bien
+++++

Ça va pas
Je suis mal



Concret

Systeme Limbique

Pont entre l'abstrait et le concret

- * La pensée devient chimie
- * Il transforme le mental en messages chimiques et électriques codés
- * Il enregistre et archive toutes nos expériences et nos climats intérieurs successifs
- * Il est notre cerveau affectif, véritable banque de données de nos mémoires affectives

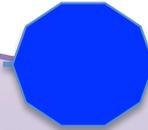
MON CLIMAT INTÉRIEUR

Abstrait

Domaine des idées,
Des pensées,
Des ressentis (émotions)

Ça va
Je suis bien
+++++

Ça va pas
Je suis mal



Concret

Systeme Limbique

Pont entre l'abstrait et le concret

- * La pensée devient chimie
- * Il transforme le mental en messages chimiques et électriques codés
- * Il enregistre et archive toutes nos expériences et nos climats intérieurs successifs
- * Il est notre cerveau affectif, véritable banque de données de nos mémoires affectives

Il est gros comme une noix,

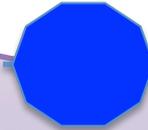
MON CLIMAT INTÉRIEUR

Abstrait

Domaine des idées,
Des pensées,
Des ressentis (émotions)

Ça va
Je suis bien
+++++

Ça va pas
Je suis mal



Concret

Systeme Limbique

Pont entre l'abstrait et le concret

- * La pensée devient chimie
- * Il transforme le mental en messages chimiques et électriques codés
- * Il enregistre et archive toutes nos expériences et nos climats intérieurs successifs
- * Il est notre cerveau affectif, véritable banque de données de nos mémoires affectives

Il est gros comme une noix,
situé au plein centre du cerveau

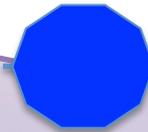
MON CLIMAT INTÉRIEUR

Abstrait

Domaine des idées,
Des pensées,
Des ressentis (émotions)

Ça va
Je suis bien
+++++

Ça va pas
Je suis mal



Concret

Systeme Limbique

Pont entre l'abstrait et le concret

- * La pensée devient chimie
- * Il transforme le mental en messages chimiques et électriques codés
- * Il enregistre et archive toutes nos expériences et nos climats intérieurs successifs
- * Il est notre cerveau affectif, véritable banque de données de nos mémoires affectives

Il est gros comme une noix,
situé au plein centre du cerveau
et composé d'un ensemble de 7
petites glandes, dont :

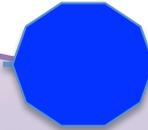
MON CLIMAT INTÉRIEUR

Abstrait

Domaine des idées,
Des pensées,
Des ressentis (émotions)

Ça va
Je suis bien
+++++

Ça va pas
Je suis mal



Concret

Systeme Limbique

Pont entre l'abstrait et le concret

- * La pensée devient chimie
- * Il transforme le mental en messages chimiques et électriques codés
- * Il enregistre et archive toutes nos expériences et nos climats intérieurs successifs
- * Il est notre cerveau affectif, véritable banque de données de nos mémoires affectives

Il est gros comme une noix, situé au plein centre du cerveau et composé d'un ensemble de 7 petites glandes, dont :

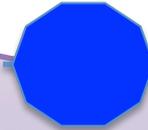
MON CLIMAT INTÉRIEUR

Abstrait

Domaine des idées,
Des pensées,
Des ressentis (émotions)

Ça va
Je suis bien
+++++

Ça va pas
Je suis mal



Concret

Systeme Limbique

Pont entre l'abstrait et le concret

- * La pensée devient chimie
- * Il transforme le mental en messages chimiques et électriques codés
- * Il enregistre et archive toutes nos expériences et nos climats intérieurs successifs
- * Il est notre cerveau affectif, véritable banque de données de nos mémoires affectives

Il est gros comme une noix,
situé au plein centre du
cerveau
et composé d'un ensemble de
7 petites glandes, dont :

- * L'amygdale cérébelleuse
qui gère nos émotions

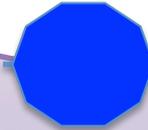
MON CLIMAT INTÉRIEUR

Abstrait

Domaine des idées,
Des pensées,
Des ressentis (émotions)

Ça va
Je suis bien
+++++

Ça va pas
Je suis mal



Concret

Systeme Limbique

Pont entre l'abstrait et le concret

- * La pensée devient chimie
- * Il transforme le mental en messages chimiques et électriques codés
- * Il enregistre et archive toutes nos expériences et nos climats intérieurs successifs
- * Il est notre cerveau affectif, véritable banque de données de nos mémoires affectives

Il est gros comme une noix, situé au plein centre du cerveau et composé d'un ensemble de 7 petites glandes, dont :

- * L'amygdale cérébelleuse qui gère nos émotions
- * L'Hippocampe qui enregistre nos mémoires anciennes

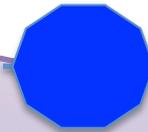
MON CLIMAT INTÉRIEUR

Abstrait

Domaine des idées,
Des pensées,
Des ressentis (émotions)

Ça va
Je suis bien
+++++

Ça va pas
Je suis mal



Concret

Systeme Limbique

Pont entre l'abstrait et le concret

- * La pensée devient chimie
- * Il transforme le mental en messages chimiques et électriques codés
- * Il enregistre et archive toutes nos expériences et nos climats intérieurs successifs
- * Il est notre cerveau affectif, véritable banque de données de nos mémoires affectives

Il est gros comme une noix,
situé au plein centre du cerveau
et composé d'un ensemble de
7 petites glandes, dont :

- * L'amygdale cérébelleuse qui gère nos émotions
- * L'Hippocampe qui enregistre nos mémoires anciennes
- * **Le Thalamus et l'Hypothalamus**

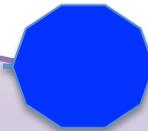
MON CLIMAT INTÉRIEUR

Abstrait

Domaine des idées,
Des pensées,
Des ressentis (émotions)

Ça va
Je suis bien
+++++

Ça va pas
Je suis mal



Concret

Systeme Limbique

Pont entre l'abstrait et le concret

- * La pensée devient chimie
- * Il transforme le mental en messages chimiques et électriques codés
- * Il enregistre et archive toutes nos expériences et nos climats intérieurs successifs
- * Il est notre cerveau affectif, véritable banque de données de nos mémoires affectives

Il est gros comme une noix,
situé au plein centre du cerveau
et composé d'un ensemble de
7 petites glandes, dont :

- * L'amygdale cérébelleuse qui gère nos émotions
- * L'Hippocampe qui enregistre nos mémoires anciennes
- * Le Thalamus et l'Hypothalamus

- * L'hypothalamus est en relation étroite avec l'Hypophyse, toute proche

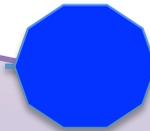
MON CLIMAT INTÉRIEUR

Abstrait

Domaine des idées,
Des pensées,
Des ressentis (émotions)

Ça va
Je suis bien
+++++

Ça va pas
Je suis mal



Système Limbique = Pilote automatique du corps

Concret

+++++

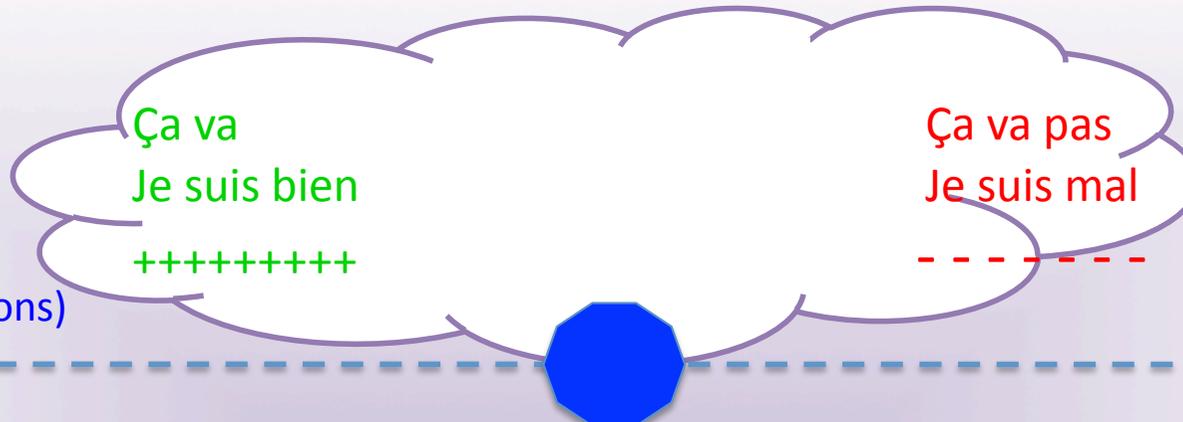
A l'origine, notre corps est conçu pour fonctionner de façon optimum par rapport au milieu dans lequel il évolue.

Les messages que le système limbique lui envoie sont destinés à optimiser ce bon fonctionnement.

MON CLIMAT INTÉRIEUR

Abstrait

Domaine des idées,
Des pensées,
Des ressentis (émotions)

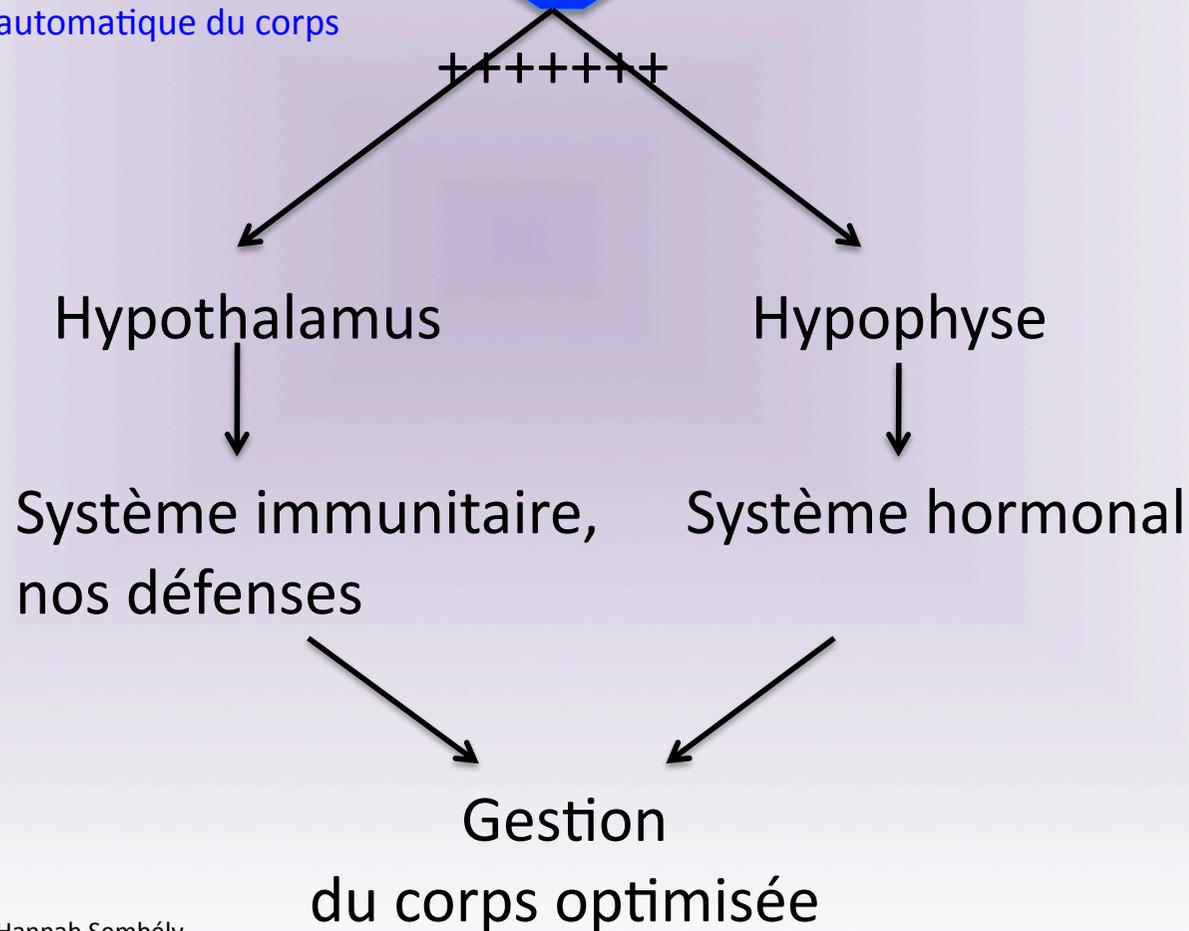


Système Limbique = Pilote automatique du corps

A l'origine, notre corps est conçu pour fonctionner de façon optimum par rapport au milieu dans lequel il évolue.

Les messages que le système limbique lui envoie sont donc destinés à optimiser ce bon fonctionnement.

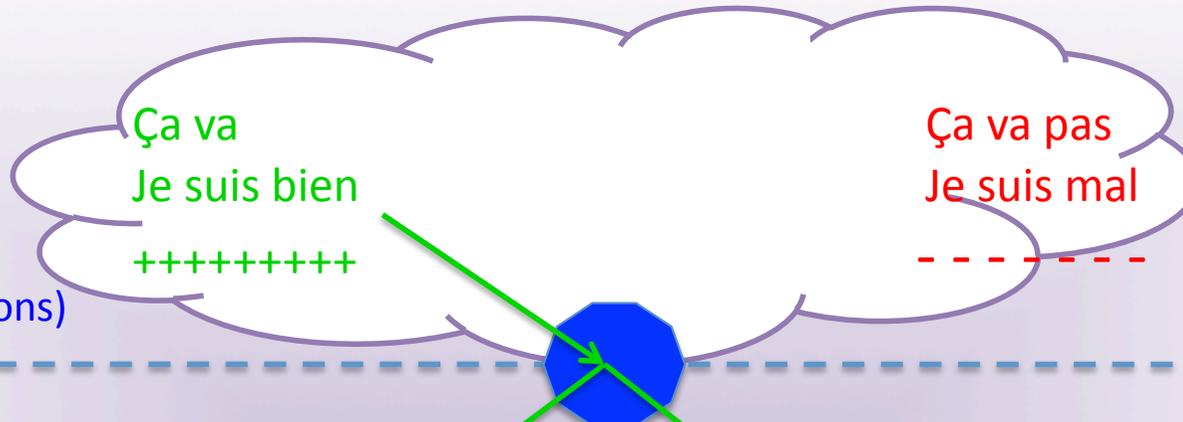
Concret



MON CLIMAT INTÉRIEUR

Abstrait

Domaine des idées,
Des pensées,
Des ressentis (émotions)



Système Limbique = Pilote automatique du corps

A l'origine, notre corps est conçu pour fonctionner de façon optimum par rapport au milieu dans lequel il évolue.

Les messages que le système limbique lui envoie sont donc destinés à optimiser ce bon fonctionnement.

Concret

Hypothalamus

Hypophyse

Systeme immunitaire,
nos défenses

Systeme hormonal

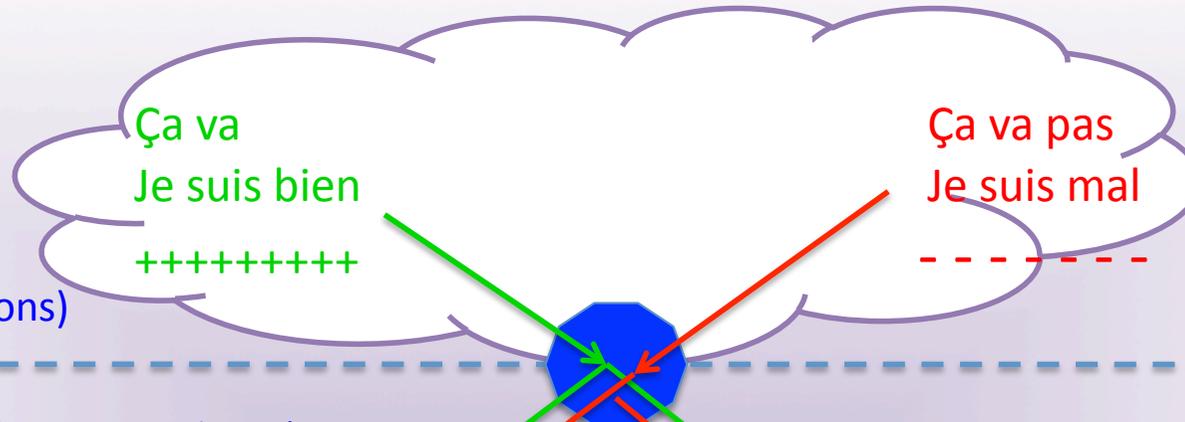
Équilibre,
harmonie,
Homéostasie
ÉTAT DE SANTÉ

Gestion
du corps

MON CLIMAT INTÉRIEUR

Abstrait

Domaine des idées,
Des pensées,
Des ressentis (émotions)



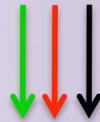
Concret

Système Limbique = Pilote automatique du corps

A l'origine, notre corps est conçu pour fonctionner de façon optimum par rapport au milieu dans lequel il évolue.

Les messages que le système limbique lui envoie sont donc destinés à optimiser ce bon fonctionnement.

Hypothalamus



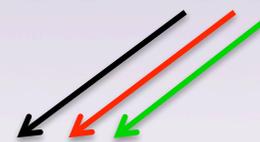
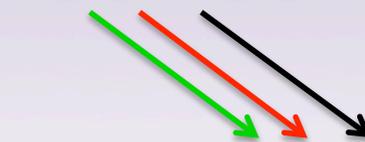
Système immunitaire,
nos défenses

Hypophyse



Système hormonal

Équilibre,
harmonie,
Homéostasie
ÉTAT DE SANTÉ



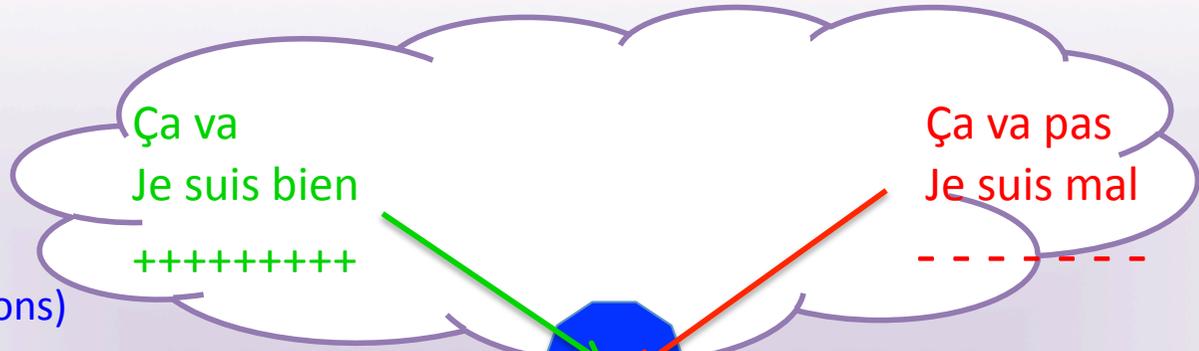
Gestion
du corps

Déséquilibre =
ÉTAT DE FAIBLESSE
Propice
à la maladie

MON CLIMAT INTÉRIEUR

Abstrait

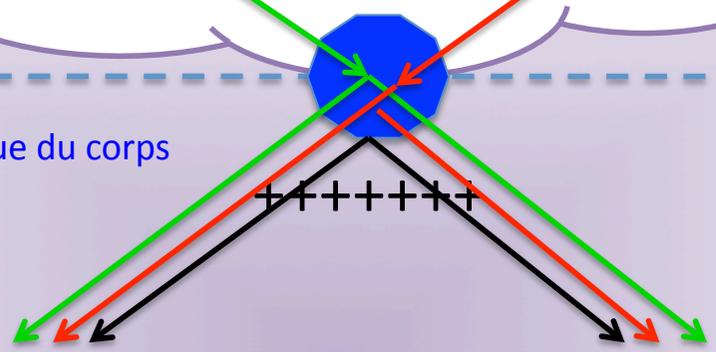
Domaine des idées,
Des pensées,
Des ressentis (émotions)



Système Limbique = Pilote automatique du corps

A l'origine: fonctionnement idéal
Les messages sont optimisés

Concret



Hypothalamus

Hypophyse

Si les messages sont positifs,
il y a régulation positive de toutes les usines chimio électriques du corps

Système immunitaire,
nos défenses

Système hormonal

ÉTAT DE SANTÉ

Gestion
du corps

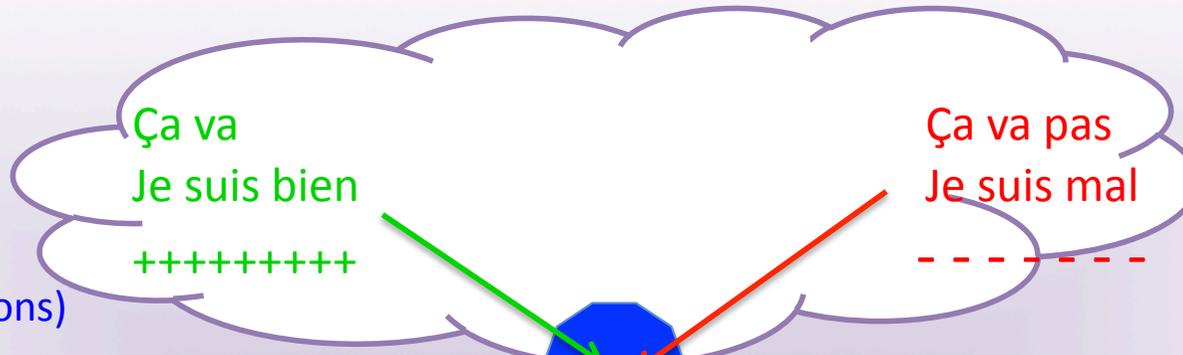
ÉTAT DE FAIBLESSE



MON CLIMAT INTÉRIEUR

Abstrait

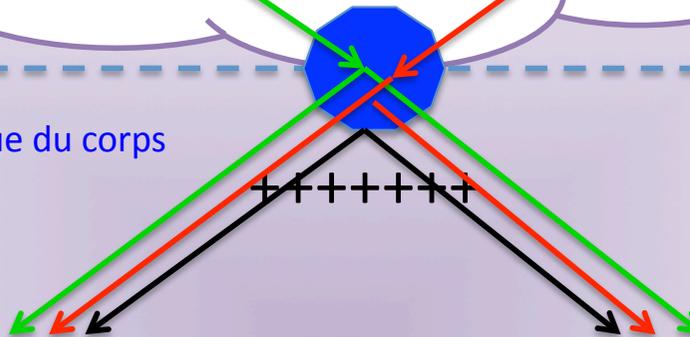
Domaine des idées,
Des pensées,
Des ressentis (émotions)



Système Limbique = Pilote automatique du corps

A l'origine: fonctionnement idéal
Les messages sont optimisés

Concret



Hypothalamus

Hypophyse

Si les messages sont positifs, il y a régulation positive de toutes les usines chimio électriques du corps

Système immunitaire, nos défenses

Système hormonal

Si les messages sont perturbés, il y a dérèglement des centres de gestion du corps, moins de protection = la maladie risque de s'installer

ÉTAT DE SANTÉ

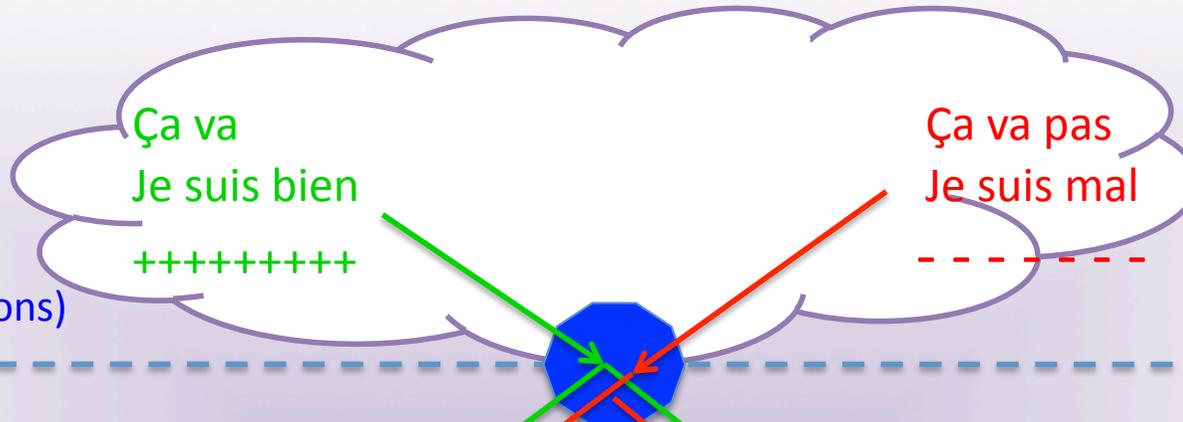
Gestion du corps

ÉTAT DE FAIBLESSE

MON CLIMAT INTÉRIEUR

Abstrait

Domaine des idées,
Des pensées,
Des ressentis (émotions)



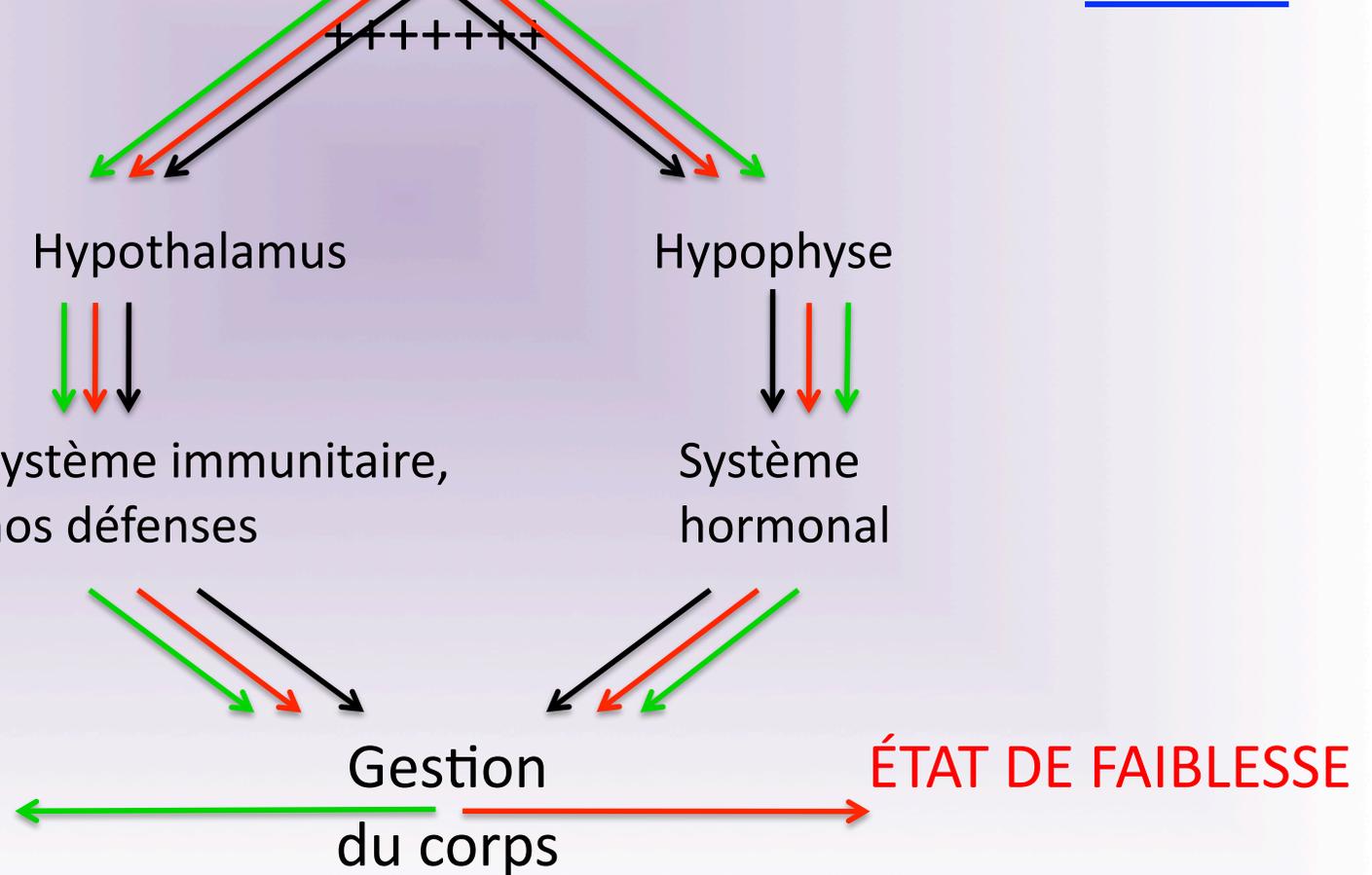
Concret

C'est ainsi que nous fonctionnons :

Le système limbique est le « pilote » de notre corps,
Le climat intérieur pilote notre système limbique !

CONCLUSION ?

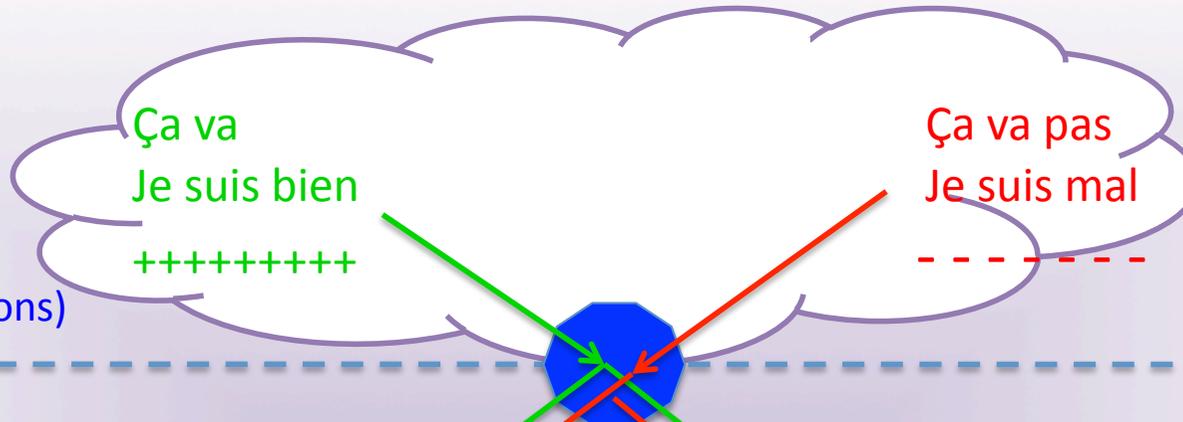
ÉTAT DE SANTÉ



MON CLIMAT INTÉRIEUR

Abstrait

Domaine des idées,
Des pensées,
Des ressentis (émotions)



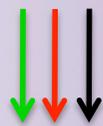
Concret

C'est ainsi que nous fonctionnons :
Le système limbique est le « pilote » de
notre corps,
Le climat intérieur pilote notre
système limbique !

CONCLUSION =

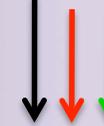
Je suis RESPONSABLE
de mon état d'être,
qui lui même
détermine les
événements de ma vie

Hypothalamus

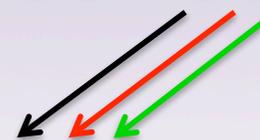
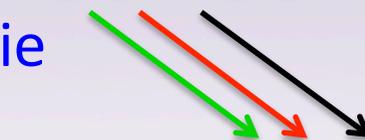


Système immunitaire,
nos défenses

Hypophyse



Système
hormonal



ÉTAT DE SANTÉ

Gestion
du corps

ÉTAT DE FAIBLESSE



MON CLIMAT INTÉRIEUR

Abstrait

Domaine des idées,
Des pensées,
Des ressentis (émotions)

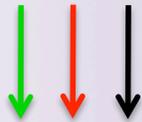
Ça va
Je suis bien
+++++

Ça va pas
Je suis mal

Concret

renforcement

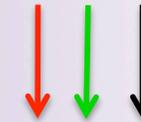
Hypothalamus



Système immunitaire,
nos défenses

Je suis RESPONSABLE
de mon état d'être,
qui lui même
détermine
les événements de ma vie

Hypophyse



Système
hormonal

renforcement

ÉTAT DE SANTÉ

Gestion
du corps

ÉTAT DE FAIBLESSE

MON CLIMAT INTÉRIEUR

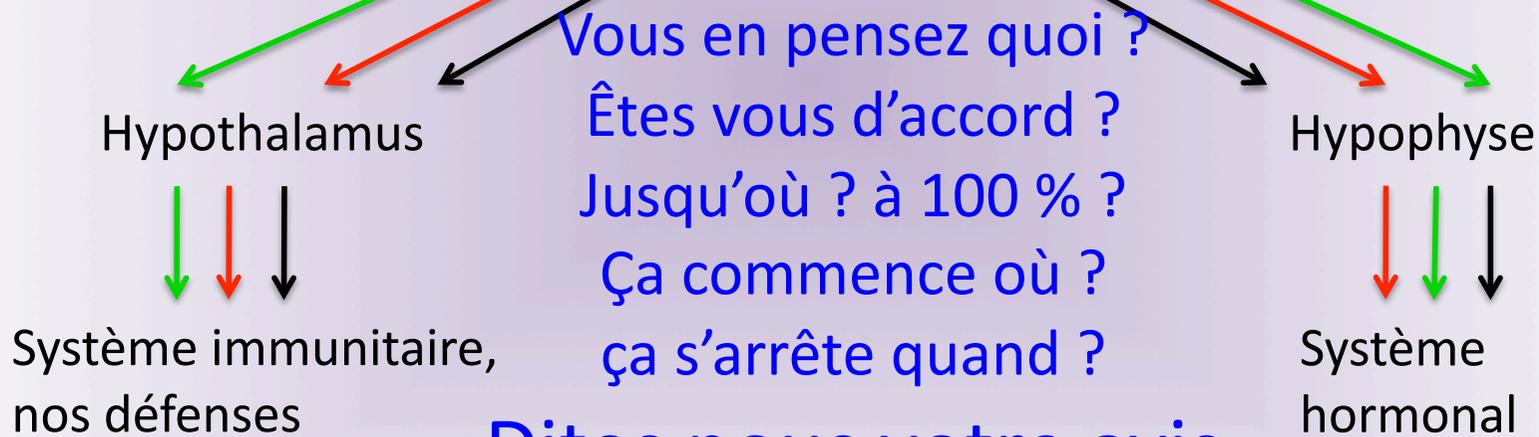
Abstrait

Domaine des idées,
Des pensées,
Des ressentis (émotions)

Ça va
Je suis bien
+++++

Ça va pas
Je suis mal

Concret



Dites nous votre avis

ÉTAT DE SANTÉ

Gestion
du corps

ÉTAT DE FAIBLESSE