

Pluridisciplinarité et naturopathie

VIDÉO DE BASE N°2

Il est plus facile de conduire une automobile lorsque l'on en connaît les principes de fonctionnement.

Les disciplines susceptibles d'intervenir dans l'apprentissage de l'intelligence émotionnelle sont très nombreuses : biologie cellulaire, physiologie, neurologie, psychologie, neurosciences, thérapies cognitives et comportementale, Mindfulness, EFT, EMDR...

Même avec nos conseils de lecture, en dehors d'une motivation spécifique pour l'une d'entre-elles, on ne peut devenir spécialiste en tout avec le risque de dispersion qui vous ferait oublier l'objectif premier, à savoir : apprendre à maîtriser votre intelligence émotionnelle.

Cela dit, il y a des moyens plus efficaces que d'autres, notamment ceux qui créent une optimisation globale des différents processus de fonctionnement. Une façon de jouer gagnant à tous les coups.

Dans cette optique, nous vous suggérons de vous intéresser à différents aspects de la naturopathie que nous avons définie dans la vidéo optionnelle n°3.

Pourquoi ?

- Votre santé globale, physique et mentale, ne s'en portera que mieux,

- La naturopathie est très préventive face à de nombreuses pathologies,
- Les différentes parties de votre corps, en particulier au niveau du cerveau, qui interviennent dans le potentiel de votre intelligence émotionnelle bénéficieront d'un regain de vitalité.

Là encore, vous n'avez pas besoin de devenir naturopathe mais d'être simplement plus attentifs aux préconisations portant sur :

- **La qualité de votre sommeil,**
- **L'alimentation** qui procurera moins de toxines et plus de nutriments bénéfiques,
- **L'activité physique** qui favorisera votre métabolisme,
- **L'hygiène mentale** qui permet d'avoir « un esprit sain dans un corps sain ».

Il n'est pas besoin de faire une révolution brutale de vos habitudes mais **beaucoup plus raisonnablement de « tendre vers »**. Remettre progressivement en état cette fabuleuse mécanique constituée de votre corps et de votre esprit sera très utile pour l'apprentissage préconisé pour la formation de base.

