

RANDI LIGHT



Article 6

Marche en nature

La marche dans la nature peut-elle augmenter les 3 S

La marche dans la nature peut-elle augmenter les 3 S ?

Sérotonine, spiritualité et force ? Imaginez ceci...

Le soleil brille de mille feux tandis que vous marchez sur un sentier entouré de grands arbres majestueux. Vous appréciez profondément et naturellement les sons magnifiques de la brise légère et des animaux qui vous accueillent et vous saluent. En vous mettant facilement au diapason des sons de la nature, vous commencez à vous détendre et à vous enfoncer dans l'expérience. Vous commencez à apprécier réellement et totalement la chaleur du soleil sur votre peau, en émettant presque des ronronnements de gratitude.

Vous vous rendez compte que vous êtes présent, en paix et reconnaissant d'être sorti, d'avoir bougé et de vous être connecté à la terre et à sa vie.

Vous voulez savoir pourquoi et comment cela réduit naturellement et facilement le stress et vous permet de vous sentir bien ?

Les raisons sont en fait illimitées. Le simple fait de fermer les yeux et d'imaginer la chaleur du soleil sur votre peau, l'odeur de terre d'une forêt, le chant des oiseaux et le passage devant les "créatures" géantes que nous appelons les arbres, encourage le corps à fabriquer des substances chimiques qui procurent un sentiment de bien-être. Oui, c'est vrai !

La sérotonine est l'un des messagers chimiques (neurotransmetteurs) qui contribuent à réguler votre humeur en transmettant des messages entre les cellules nerveuses du cerveau et de l'ensemble du corps. La sérotonine a un impact sur toutes les parties de votre corps, de vos émotions à votre corps et même à vos capacités motrices. Elle peut également contribuer au sommeil et à la guérison !

Vous commencez peut-être à réaliser à quel point la sérotonine est importante pour votre santé mentale et votre bien-être. Vous pouvez augmenter votre taux de sérotonine, votre spiritualité et votre force (mentale et physique) en sortant dans la nature et en bougeant votre corps. C'est ce que j'appelle les 3 S.

Si vous êtes comme moi, vous aimez qu'une action ait des avantages illimités. Il s'agit d'une incitation à vous réjouir automatiquement de l'étonnante capacité de votre corps à marcher, à randonner, à courir et à sauter, tout en ressentant une connexion plus profonde avec quelque chose de plus grand que vous.

Sortez maintenant, faites une pause, faites l'expérience de l'émerveillement et de la beauté de la nature, de la mise à la terre, de la connexion, de la présence et de la joie. Passez à l'action car vous méritez de vous sentir bien maintenant.

N'oubliez pas qu'en vous sentant bien, votre entourage se sent bien et vous êtes plus paisible, plus productif et plus créatif.

Amour et lumière,

Randi Light

P.S. Si vous avez besoin d'un coup de pouce plus fort pour vous faire bouger, pour vous libérer de l'anxiété et vous sentir naturellement plus à l'aise, paisible et productif, alors passez à l'action en me contactant et expérimentez les avantages transformationnels et curatifs de l'hypnothérapie.