



Claire Alcalay

# MES 11 CONSEILS POUR ETRE AU TOP FACILEMENT !

---

Une approche Naturelle et Holistique



# POURQUOI CE GUIDE?



« ÊTRE AU TOP, CA PASSE PAR LE FAIT D'ÊTRE ALIGNEE! »

BAH, MERCI CLAIRE, TU NOUS ES D'UNE GRANDE AIDE! ET C'EST QUOI ÊTRE ALIGNEE ALORS ??

C'EST LORSQUE L'INTERIEUR EST EN ACCORD AVEC L'INTERIEUR, ET VICE VERSA!  
BREF, L'OBJECTIF DE CE GUIDE EST DE TE DONNER QUELQUES PISTES POUR AIDER TON CORPS ET TON ESPRIT!



L'idée, c'est que notre corps et notre esprit sont beaucoup plus liés que ce qu'on pense! Du coup, on met en place certaines habitudes de vie pour améliorer notre santé physique et mentale.



# COMMENT EST CONSTRUIT CE GUIDE ?



En fait, je suis persuadée que pour progresser ça ne sert à rien de lire des bons conseils ! Non, non, il faut les mettre en pratique ! Mon meilleur exemple : j'ai passé des années à lire de (très beaux) bouquins de cuisine sans jamais les mettre en pratique, hé bien, figure-toi que ça ne m'a servi à rien ! Enfin, en pratique, on s'entend ! Je n'ai absolument pas progressé en cuisine ! Ben, là c'est la même chose, si on se contente de lire sans faire un travail d'introspection, du coup, il ne se passe rien !



Sur chaque page, je te demande d'analyser de ton côté ce qu'il en est ! Ça ne prend pas beaucoup de temps, ce ne sont que quelques lignes, mais ça changera tout ! Car cela va te permettre d'enclencher une réflexion par rapport à ta situation.



# UNE APPROCHE GLOBALE...



Ce Ebook va te permettre ..



DE TE QUESTIONNER POUR APPRENDRE A TE CONNAITRE



D'APPRENDRE A BIEN APPREHENDER TES BLESSURES



DE PRENDRE DU RECUL PAR RAPPORT A TA VIE



D'ADOPTER QUELQUES REFLEXES POUR MIEUX VIVRE AU  
QUOTIDIEN



TE REDONNER DE L'ENERGIE POUR METTRE EN PLACE LA VIE QUI TE  
CONVIENT



RECONNAITRE TES EMOTIONS

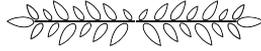


DE SAVOIR CE QUI PEUT T'AIDER A GERER TON STRESS  
OU TES EMOTIONS



CLAIRE ALCALAY

# SOMMAIRE



## 10 CONSEILS



S'ACCEPTER TEL QU'ON EST!



DORMIR



FAIRE DU SPORT



APPRENDRE A GERER SON STRESS



MANGER MIEUX



ACCEPTER SES EMOTIONS



S'AIDER DES FLEURS DE BACH



CONNAITRE SES BLESSURES



MEDITER



CULTIVER LA GRATITUDE



REGARDER CE QU'ON VIT POUR SAVOIR CE QU'ON EST



RIRE ET PROFITER DE LA VIE



CLAIRE ALCALAY





# FAIRE DU SPORT



Un des meilleurs moyens de gérer son stress, selon moi ! Ça m'a évité de tuer bon nombre de mes collègues de travail parce que « Non, la réunion d'aujourd'hui était prévue depuis une semaine et que c'est Bernard qui était censé nous fournir les informations sur la croissance du marché ! Et si Bernard a décidé de poser sa journée au dernier moment, ça nous met tous dans une galère pas possible ! Tout ça pour attendre le technicien EDF qui doit passer relever son compteur ! ». Bref, le sport m'a sauvé. Mais j'avoue que pour pouvoir l'apprécier, il faut trouver celui qui nous apporte du plaisir ! Et pour ça, c'est chacun ses critères !

## Quels sont ses bienfaits?

Réduction des risques cardiovasculaires (votre cœur vous dit merci !)

Réduction de certains cancers

Impact sur le diabète et les maladies métaboliques.

Sans parler du meilleur contrôle du poids (c'est votre maillot de bain qui vous remerciera cet été !)

Impact sur notre humeur et notre estime de nous

Bref, si là, je ne vous ai pas convaincu, je ne comprends pas !

## Mes notes,

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Vous arrivez à faire du sport régulièrement ? Lequel ? Vous voyez une différence quand vous n'en faites pas?**





# APPRENDRE A GERER SON STRESS (2)



Une bonne respiration est également importante !  
Pourquoi ? La respiration a un impact direct sur les battements cardiaques. Physiologiquement (mais pourquoi employer des mots compliqués lorsqu'il existe des mots simples !?) naturellement, le cœur bat moins vite lorsque la respiration est plus calme et du coup, votre corps vous en remercie en se relâchant spontanément ! Donc si vous instituez quelques pauses respirations dans la journée, vous le ressentirez le soir ! Et si vous me dites, « Bah oui, mais je n'ai pas le temps, moi, j'ai supprimé quelques pauses café qui finalement me stressaient plus qu'autre chose -entre Bernard qui me racontait à chaque fois ses dernières péripéties et les cafés qui finissaient par me donner des palpitations- franchement, je n'ai pas perdu aux changes !

## Cohérence cardiaque

On inspire pendant 5 secondes en gonflant le ventre  
On expire en dégonflant son ventre puis ses poumons sur 5 secondes.  
Bilan, 6 respirations par minutes.  
Pour un maximum d'efficacité, on pratique 5 minutes 3 fois par jour. Et dès que le niveau de stress est trop élevé ou lorsque l'on a du mal à trouver le sommeil, sa pratique est un super anti-stress naturel.

## Mes notes,

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Est-ce que je pense à ma respiration plusieurs fois par jour ? Les jours où j'y pense, je me sens comment?





# Accepter ses émotions



Bon alors accepter ses émotions, cela passe par le fait d'accepter une sorte de vulnérabilité.

Bien sûr, même si on en rêve tous, on ne peut plus vraiment se rouler par terre lorsque quelque chose ne nous plaît pas (et c'est bien dommage !).

## En situation ça donne quoi ?

Typiquement, plutôt que de se dire que tout va bien lorsqu'une dame vous double dans la queue de Monop' alors que ça fait une heure que vous attendez, il faut savoir percevoir et déceler ses émotions (dans ce cas, colère, frustration... et j'en passe !).

Puis dans un deuxième temps on les accepte !

Et du coup, quand on a pris ce recul, on peut alors réagir, en disant poliment à la dame qu'on était avant elle, par exemple !

Parce que pendant longtemps, j'ai fait la politique de l'autruche, en prétextant que ce n'était pas grave et que ça ne m'impactait pas alors qu'en fait je finissais la journée sur les nerfs à cause du cumul de toutes ces petites frustrations perçues dans la journée !

## Mes notes,

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quelles sont les émotions que j'ai ressentie aujourd'hui, cette semaine ? Comment les ai-je géré?



# S'aider des fleurs de Bach



Ton histoire des émotions, c'est bien beau, Claire, mais quand on est énervé et pas bien, ça n'est pas forcément suffisant d'accepter ses émotions. On a besoin de coup de pouce supplémentaire !

Je suis bien d'accord, c'est pour cela que j'utilise régulièrement les fleurs de Bach. Parce que

1/c'est un peu un deux-en-un qui me permet de formaliser l'émotion et de la traiter en même temps,

2/du coup, j'ai vraiment l'impression de pouvoir me faire une « potion magique » sur-mesure (non, promis je ne jette pas de sorts à mes enfants en leur déposant quelques gouttes de fleurs de Bach dans leur verre d'eau le soir pour qu'ils dorment plus facilement ! Même si j'avoue, j'y ai déjà pensé !)

3/ quand je n'ai pas le temps ou l'envie d'avoir cette démarche, je me rabats sur Rescue qui est vraiment une valeur sûre ! (Oui, oui, ma flemme me perdra !)

Vous trouverez beaucoup d'informations sur les fleurs de Bach pour vous aider à les choisir. Personnellement, ça a longtemps été compliqué pour moi de déterminer ce qui me fallait ! Du coup, j'ai développé quelques techniques simples pour faire mon choix !

Et quand vraiment le choix est trop difficile, j'avoue que je sors mon pendule !

## Mes notes,

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je vous proposerai aussi un e-book sur le sujet !

# Connaitre ses blessures



Dans la famille, j'apprends à me connaître, je demande « les 5 blessures » de Lise Bourbeau. Oui, pour ceux qui me connaissent un peu, ce livre est l'une de mes bibles ! En fait, je pense qu'on est beaucoup mieux armé, dans la vie, lorsqu'on se connaît ! Et pour vous décomplexer tout de suite, il m'a fallu de nombreuses années pour un peu mieux me connaître. Oui, oui, j'étais la fille que ses collègues de travail connaissaient mieux qu'elle ne se connaissait ! Bon, à ma décharge, on passe quand même beaucoup de temps avec ses collègues de travail, non ? Et le fait de connaître ses blessures et de les identifier dans son quotidien, permet d'avoir un œil critique sur soi-même et ses réactions ! Par exemple, ma blessure d'injustice qui se réactive à chaque fois à la caisse de chez Monop' parce que soit la file d'à côté avance plus vite soit la dame à la caisse décide de fermer sa caisse juste avant moi, me laissant refaire la queue pendant une heure, ben, je ne la gère plus pareil ! Ça m'amuse même ! Bon, et puis, parmi les petites choses qui vous aident à guérir ces blessures et à les voir même avec une loupe grossissante, il y a les enfants ! Parce que lorsque je vois ma fille qui me fait une scène parce que c'est injuste que son frère ait eu un demi-bonbon de plus qu'elle, hé bien, j'ai un peu l'impression de voir ce qui se joue en moi !

## Mes notes,

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

« Les 5 blessures qui nous empêchent d'être soi-même »  
Lise Bourbeau



# Méditer



Mon expérience avec la méditation n'a pas (du tout) été un coup de foudre immédiat me permettant de me libérer du stress et de m'installer dans un état de maitre bouddhiste !

Non, non, au début, mon esprit passait de longues minutes à digresser !

Puis j'ai compris qu'il ne servait à rien (pour moi) de m'infliger 40 minutes de méditation et maintenant, j'en fais tous les jours mais 5 ou 10 minutes maxi et ça me correspond beaucoup mieux !

 Une des choses qui rend la méditation plus facile est d'avoir « une ancre ». C'est-à-dire quelque chose sur lequel on focalise son attention !

 Pour moi, c'est l'air qui entre et sort de mes narines et ça m'évite de partir dans tous les sens.

 Mais il peut aussi s'agir des sensations, odeurs ou encore bruits perçus !

Bref, une pratique même courte régulière vaut mieux que 40 minutes chaque mois qui vous traumatise !

## Mes notes,

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Vous arrivez à faire du sport régulièrement ? Lequel ? Vous voyez une différence quand vous n'en faites pas?**



# Cultiver la gratitude



Alors, non, l'idée n'est pas de se dire que tout va pour le mieux dans le meilleur des mondes mais plutôt de savoir apprécier ce qu'on a parce que :



1/ on a souvent tendance à ne pas voir tout ce qui va bien (exemple : on a pu se retrouver pendant des années dans des cafés ou restos et ce n'est qu'aujourd'hui qu'on se rend compte à quel point c'était sympa parce que ça nous manque !!)



2/ c'est en étant dans cet état de reconnaissance qu'on accède à encore plus de belles choses (#loidelattraction).



L'idée est de savoir prendre un instant dans la journée ou le soir pour apprécier tout ce qui s'est produit !

## Mes notes,

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Tous les soirs, je prends un moment pour apprécier ce que m'a apporté ma journée!**



# Rire et profiter de la vie



 J'ai passé les 25 premières années de ma vie à construire une maison qui ne reposait sur rien ! En fait, comme beaucoup, j'ai suivi un cursus qui me parlait en théorie mais qui en fait, n'était pas vraiment aligné avec qui j'étais.

 Du coup, ça s'est fait dans la souffrance où tout au moins pas dans la joie et l'insouciance !

 Je me suis contorsionné pour essayer de rentrer dans des cases qui ne me correspondaient pas. Mais comme je ne suis pas de nature très téméraire, j'ai encore passé 10 ans dans un « job alimentaire » à essayer de survivre en enchaînant les formations, livres et podcasts de développement personnel en parallèle de mon activité professionnelle.

 Vous l'aurez compris l'idée est de rester authentique et de s'en assurer tout au long de sa vie.

 Car chaque jour, on peut avoir d'autres envies qui pointent le bout de leur nez et c'est ok.

 Et une part de nous-même sait exactement ce dont on a besoin à chaque instant.

 Pour pouvoir l'entendre, il suffit de lui laisser une place et d'écouter son cœur !

 Et de cette écoute, découle une liberté, une joie et une énergie incroyable !

## Mes notes,

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Est-ce que j'ai l'impression de rire chaque jour ? De profiter de chaque journée? Qu'est ce que cette journée m'a apporté?





## Qui suis-je ?

Naturopathe, je pratique aussi des tas de thérapies : soins énergétiques, accompagnement, .... Mais ce qui me marque surtout lors de mes séances, c'est que j'accompagne de nombreuses femmes qui n'ont pas forcément les clefs pour pouvoir vivre la vie dont elles ont réellement envie! Et du coup, mon objectif est de partager mes connaissances !



## MES 11 CONSEILS POUR ETRE AU TOP FACILEMENT !

Une approche Naturelle et Holistique



## Pourquoi ce guide?

Parce que durant mes séances, je me rends compte que beaucoup de personnes souffrent en ce moment et ne se sentent pas forcément au mieux ! Et qu'avec mon côté hypersensible, ça m'embête vraiment beaucoup de voir des personnes dans ces états ! Alors, je vous passe les tergiversations dans le genre « j'aurais dû lui conseiller ça ou ça ». Tergiversations qui, bien sûr, surviennent entre 2 et 4 heures du matin ! Et comme je suis sur un chemin de développement personnel depuis quelques de longues années, j'ai plus d'une corde à mon arc pour vous aider à évoluer aussi. Alors, soyons clair (sans mauvais jeux de mot !), je ne me considère pas comme l'aboutissement de la zénitude et de la sagesse absolue. Je suis partie de (très) loin et je me sens de mieux en mieux mais j'ai accepté que ma vie serait un long chemin d'évolution ! Et vous savez quoi ? Ça me va plutôt bien ! Bref, après des années de formation, je partage quelques trucs et astuces qui ont bien marché pour moi ! Alors pourquoi sous forme d'e-books ? Parce que je me rends compte que dans mes rendez-vous, j'oublie souvent de mentionner beaucoup d'éléments qui pourraient vraiment constituer de vraies aides pour te permettre de t'aligner ou d'avancer ! Et qu'après, le vrai problème, c'est que ça m'empêche de dormir...Et puis, parfois on place beaucoup d'espoirs dans une personne extérieure en se reposant beaucoup sur elle ! Or c'est nous qui avons les clefs pour avancer sur notre chemin. Du coup, le fait de commencer à travailler de son côté, permet de demander de l'aide sur des points vraiment bloquant et d'avancer plus vite sur sa voie !

