

Jour 2

Détox Plaisir

Commencer les routines

Rituels du matin

Dès votre réveil, buvez l'eau chaude avec un peu de citron et brossez votre corps. Vous trouverez plus d'informations sur les soins de la peau dans le dossier correspondant à ce sujet du jour quatre.

Si vous avez envie d'huiler votre corps, faites-le avec de l'huile de sésame ou de l'huile de coco. Afin de bien la laisser pénétrer, et si vous avez une demi-heure devant vous, vous pouvez retourner au lit et écouter la méditation guidée « Voyage dans le corps ». Si vous avez transpiré (dans votre lit), rincez-vous rapidement sous la douche afin d'enlever les toxines qui ont pu se dégager, et n'utilisez pas de savon pour garder le léger film d'huile nourrissante sur vous

Si vous n'avez pas le temps d'écouter la méditation guidée, préparez directement votre eau ayurvédique pour la journée et prenez votre petit-déjeuner. Vous trouverez les recettes du jour dans le dossier des recettes.

Boire

Buvez la tisane au gingembre, et gardez votre eau ayurvédique près de vous, afin d'en boire environ un litre et demi à deux litres.

Buvez la sève ou le jus de bouleau.

Au programme

Commencez votre journée tout en douceur et de façon détendue.

Accordez-vous du temps pour créer et organiser les journées Détox Plaisir et en faire un moment privilégié où vous pourrez prendre soin de vous. Soignez votre amour de soi comme un rituel. La lenteur nourrit le féminin profond tout autant pour les femmes que pour les hommes. Faites ce qui est bon pour vous et ce que vous sentez juste. Ne faites que ce qui vous rend heureux.

Jour 2

Détox Plaisir

Au programme, repos, lecture, écriture, stretching, ou votre travail. Essayez de garder votre rythme. Si vous le pouvez, asseyez-vous sur votre canapé et détendez-vous.

Lâcher prise. Se détendre. Faire une pause. S'arrêter. Méditer. Respirer. Apprendre à ne rien faire. Laisser simplement les choses être comme elles sont. Dormir. Détendre les jambes. Être en silence. S'apaiser. Ce début de détox peut être un moment où des peurs ou des doutes surgissent en vous, et où des choses qui vous pèsent arrivent dans votre esprit. Mais ils arrivent, non pas pour être repoussés, mais pour être vus et transformés. Pour cela laissez-les sortir, libérez-les.

Notez tout ce qui vous tracasse aujourd'hui, ce qui vous empêche d'entrer dans votre force. Écrivez-le et brûlez le papier avec la bougie que vous avez achetée en préparation de la détox.