



LE CERVEAU DE BOUDDHA

Rick Hanson

Livre anglais

Livre français

LES IDÉES

LES TROIS (AUTRES) FONDAMENTAUX DU BIEN-ÊTRE



Tu te souviens des trois piliers de notre santé ? **Manger, bouger, dormir**. Sois actif, mange et dors correctement, et je te garantie une énergie au top au quotidien ainsi qu'une bonne santé sur le long terme. Rick Hanson nous propose **trois nouveaux fondamentaux au sujet de notre santé mentale : la vertu, la pleine conscience, et la sagesse**. Good ! « La vertu consiste simplement à **réguler ses actes, ses paroles et ses pensées pour aider plutôt que de blesser les autres et soi-même**. La pleine conscience procède de l'**utilisation habile de l'attention portée aux mondes intérieur et extérieur**. La sagesse est le **bon sens appliqué, que l'on acquiert en distinguant ce qui fait souffrir de ce qui apaise**, et une fois la distinction acquise, en **se détachant des choses qui font souffrir et en renforçant celles qui apaisent**. »



INTÉRIORISER LE POSITIF

« Ce que nous vivons bâtit notre esprit comme ce que nous mangeons bâtit notre corps. En sculptant peu à peu le cerveau, le flux des expériences façonne l'esprit. » Malheureusement, **notre cerveau retient beaucoup plus facilement les expériences négatives que les expériences positives**. L'idée est donc d'**apprendre à rechercher consciemment ces bonnes expériences et de s'en imprégner**. Trois étapes : « **transformer les faits positifs en expériences positives ; savourer ces expériences ; les sentir pénétrer en profondeur** ». Prends l'habitude de chercher « les petits rien de la vie quotidienne », comme le visage d'un enfant ou un souvenir heureux de vacances, et **porte leur une attention consciente !**

“ Pour profiter des bienfaits de la méditation, l'essentiel est de développer une pratique régulière, quotidienne, aussi brève soit-elle. Et si nous nous engageons personnellement à ne jamais aller nous coucher sans avoir médité dans la journée, ne serait-ce qu'une seule minute ? ”

ÉQUANIMITÉ



Équanimité : Égal / âme. « Lorsqu'on est équanime, l'esprit est ouvert à ce qui le traverse et permet d'être stable et en équilibre. » **L'idée générale est simple : ne pas réagir aux réactions, quelles qu'elles soient**. « Lorsqu'on est équanime, on ne s'accroche pas aux situations plaisantes et on ne repousse pas celles qui sont déplaisantes. **On crée en quelque sorte un espace autour de l'expérience, une zone tampon entre les tonalités affectives et soi-même**. » Mets en place un jeu, un défi avec toi-même : **dés que perds l'équilibre de ton esprit (colère, peur, ...), vois à quelle vitesse tu arrives à te ressaisir !** Marc-Aurèle nous disait ([notes ici](#)) : « Quand la contrainte des circonstances te laisse comme désemparé, **rentre en toi-même aussitôt** et ne perds pas la mesure plus longtemps qu'il n'est nécessaire. »



“ Votre cerveau est composé de milliers de milliards de molécules, issues pour la plupart de ce que vous avez avalé à un moment ou à un autre. En modifiant légèrement votre alimentation et vos compléments, vous pouvez modifier peu à peu les composants de votre cerveau, de la base au sommet moléculaire. ”



LA RELAXATION PEUT MODIFIER NOTRE GÉNÉTIQUE

Il est possible d'**orienter notre corps, notre cerveau, et notre esprit vers la paix intérieure et le bien-être en stimulant/activant l'un de nos nombreux systèmes fondamentaux** : le système nerveux parasympathique (SNP). Comment activer ce SNP ? Tout simplement **en pratiquant divers exercices tels que la relaxation, la méditation, la visualisation ou simplement l'expiration profonde**. « Il est même possible que la réaction de détente modifie l'expression génétique, réduisant ainsi les dégâts cellulaires provoqués par le stress chronique ». #GoodNews !!

LA NUTRITION DU CERVEAU



L'intervention physiologique d'une nutrition adaptée peut renforcer la fonction cérébrale. **En mangeant mieux, nous aidons notre cerveau à mieux fonctionner**. Par exemple, **une glycémie trop élevée** (du fait d'une trop forte consommation de sucre) **entraîne des dysfonctionnements de l'hippocampe**. Les protéines de lait de vache et de gluten provoquent, même chez les non-sensibles ou non-intolérants, un fort niveau d'inflammation dans notre corps. D'ailleurs, une forte consommation de lait de vache est corrélée à un risque élevé de maladie de Parkinson. Reste connecté pour des livres au top sur la nutrition !