

ÉPIGÉNÉTIQUE : ENVIRONNEMENT, RELATION ET MODE DE VIE

Depuis les années 2010, l'épigénétique revient au goût du jour avec son lot d'espoir et de compréhension du vivant. En fonction de ce à quoi nous exposons notre neurobiologie, nous influençons l'état et l'évolution de celle-ci. Autrement dit, en fonction de notre niveau et de notre qualité d'activité physique, mentale, émotionnelle, énergétique, spirituelle, de notre environnement physique, social, affectif, familial, de notre rythme et mode de vie dont l'alimentation, le jeûne, la respiration, la méditation, qualité de sommeil, de repos, nos postures, le stress, ce que nous lisons, écoutons, notre satisfaction générale de la vie etc., nous influençons le destin de notre ADN, de nos cellules, de notre corps, de nos vies...

En effet, seulement 2 pour cent de nos gènes sont codés et définissent notre morphologie, couleur des yeux, sexe etc. alors que 98 pour cent sont directement influençables en fonction de notre environnement, mode de vie et de nos habitudes. Cela signifie que notre individualité ainsi que notre destinée sont directement liées pour 98 pour cent à nos choix de vie conscients ou inconscients.

Ainsi, l'expression génétique est le réservoir de notre potentiel, de nos capacités, de notre évolution.

Dans ce livre, je vous propose une large palette pour éveiller consciemment et délibérément votre destinée génétique.

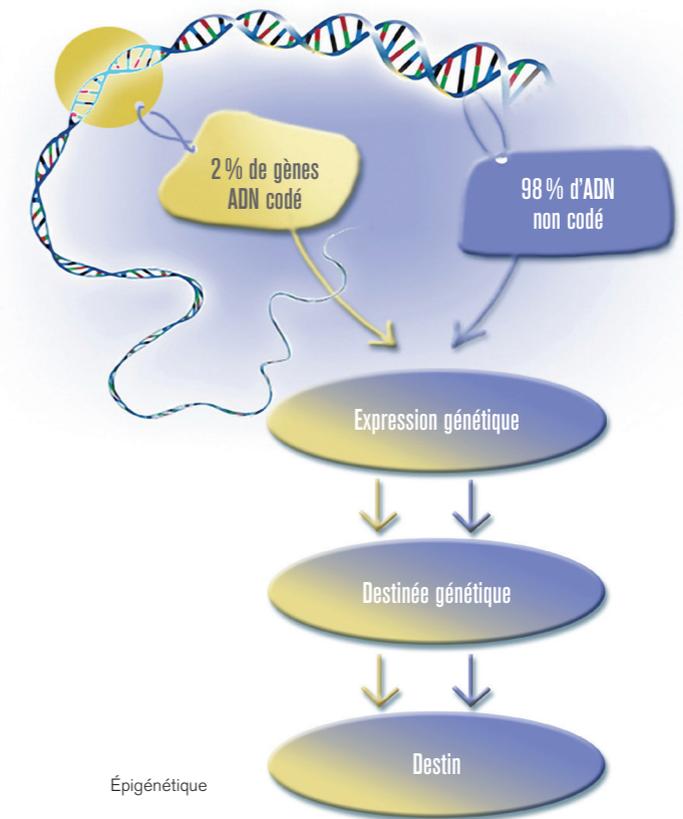


CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES / ADN CODÉ

- taille,
- sexe,
- couleur des cheveux,
- couleur des yeux,
- physionomie,
- etc.

MODE DE VIE / ADN NON CODÉ

- alimentation,
- jeûne,
- respiration,
- Neuro-respire,
- méditation,
- sommeil,
- repos,
- postures,
- mouvements,
- relations,
- croyances,
- environnement,
- thérapies,
- etc.



Prenons pour exemple le lieu dans lequel nous vivons : l'humidité, les pollutions électromagnétiques, l'état de propreté, d'organisation etc. vont influencer la circulation des fluides visibles et invisibles, reconnue dans l'art du Feng shui et de la géobiologie et qui influe directement sur l'expression de certains de nos gènes. De même, il est dit que les 5 personnes que nous fréquentons le plus influencent également notre destinée : ces personnes sont-elles positives, encourageantes, bienveillantes, leurs habitudes et attitudes sont-elles un soutien dans votre vie ? Quelles sont les émotions ou l'état d'esprit qui sont stimulés lors de vos interactions avec eux ? Bien entendu, la complexité humaine et nos interdépendances méritent ouverture, accueil et également de passer sous l'œil de la conscience, d'observer l'alignement ou non avec nos valeurs lorsque cela nous interpelle. Le même questionnement peut émerger quant à la fréquentation de nos réseaux sociaux, nos choix en matière de vidéos, films, informations, musiques... Nous sommes les créateurs du bain d'informations dans lequel nos gènes sont immergés.

Le silence généré par la méditation est une connexion qui permet de nettoyer et de nourrir l'ADN, les circuits neuronaux, l'expression génétique ainsi que l'Être dans sa globalité. Je vous invite à voir le chapitre sur la méditation pour une meilleure compréhension de l'importance de se ressourcer dans le silence. Les éléments de la nature à savoir le feu, l'eau, le bois, la terre et l'air influencent profondément notre génétique.