

Hey! Salam alaikum! Bienvenue sur le mercredi podcast, le podcast qui était d'avoir plus de sakina, de sérénité au quotidien et dans le delà. Ce podcast est pour toutes les femmes musulmanes qui veulent reprendre leur vie en main, apprendre à se connaître, lâcher prise mais surtout préparer leur vie après la mort car là on nous accorde une belle fin. Je suis Umeyma Amjid, auteur du livre Ton Dernier Regard et si le jour de ta mort devenait le plus beau jour de ta vie, dans lequel je raconte l'histoire inspirante de ma maman mais surtout sa magnifique mort car là on nous accorde une belle fin. Via ce podcast, je partage chaque semaine des outils, des astuces, des conseils mais surtout une bonne dose d'inspiration et de rappel pour être plus sereine et épanouie au quotidien et dans le delà. Et j'ai une convection, c'est le fil rouge de tous les épisodes de podcast et si le bonheur et la sérénité appartiennent à ceux qui se lèvent pour le fâchale, installe-toi confortablement, mets-toi à l'aise et bonne écoute! Alors aujourd'hui je voulais parler des effets thérapeutiques du dikeur, les effets thérapeutiques du dikeur sur l'âme, sur le coeur, c'est un sujet que j'aime beaucoup, qui me parle beaucoup parce que je trouve qu'aujourd'hui

à notre époque, matériellement en réalité on ne manque de rien, même si parfois on est un peu frustrés, on a des satisfactions, il y a des choses qu'on souhaite etc mais en réalité on ne manque absolument de rien, l'handel a vraiment un lincement, il nous a comblés de ses bienfaits. J'ai envie de dire

déjà les bases, on a de l'eau courante, on est au chaud, on a un foyer, rien que ça c'est absolument énorme et puis on a tout le reste des téléphones, on mange l'handel, on mange bien même si elle inflation, enfin voilà l'handel, on a beaucoup de choses, on a déjà donné beaucoup de choses, matériellement on ne manque de rien et pourtant malgré tout on est dans une période où il y a beaucoup beaucoup de stress, on ressent beaucoup de pression, on est souvent frustrés, on est souvent

insatisfaits, on n'est pas bien intérieurement, on n'est pas bien intérieurement, on ressent pas mal d'émotions négatifs, en tout cas on ne nage pas dans un océan de sérénité et de paix et de calme et si c'est ton cas, hamdoulillet, vachallah, vraiment je t'envie c'est génial mais je pense quand même qu'il y a une certaine majorité de personnes qui souffrent un petit peu intérieurement ou même s'ils ne sont pas en souffrance parce que dire le mot être en souffrance c'est quand même assez fort mais en tout cas des personnes qui sont sous stress, qui ne sont pas bien, qui sont mauvaises humeurs, qui sont, vous voyez, espagnoles là, on cherche du coup des moyens pour être plus

épenoui, on cherche des moyens pour être plus serin, on cherche des moyens pour être plus en paix, plus en calme, plus voilà on veut être mieux à l'intérieur déjà pour nous-mêmes et puis on veut être mieux aussi pour nos proches, je pense beaucoup au maman, on a tendance à devoir péter des câbles

contre nos enfants, à crier, on est stressé, on leur refile notre stress etc. et finalement non on veut être bien, on veut être serin, on veut dégager de la sérénité, on veut être en paix, on veut être calme et apaisé, profondément apaisé et c'est là où vraiment intervient le déclin. Nous on cherche des solutions ailleurs, voilà faire du sport, se défouler dans le sport, se promener dans la nature, je sais pas, il y a pas mal de choses à l'écriture thérapie, il y a beaucoup de choses qui aident à être bien dans sa tête, vraiment moi je suis fan de ce que je viens de vous citer, en fait je suis convaincue, mais on ne touchera et on nous ressentira la véritable sérénité, la véritable sakina qui a travers le déclin et parce que qu'est ce que le

prophète sallallahu alaihi wa sallam nous dit, je vous retrouve un hadith qui est incroyablement fort parce qu'il compare le vivant et le mort, alors attendez je vous cite le hadith, Abou Moussel Achariq a dit à nous rapporte que le prophète sallallahu alaihi wa sallam a dit, celui qui évoque son seigneur et celui qui ne l'évoque pas est comparable au vivant et au mort c'est ça veut dire que quand tu n'évoques pas Allah sallallahu alaihi wa sallam, quelqu'un qui évoque Allah, quelqu'un qui fait du dhikr, quelqu'un qui l'occurre n etc et quelqu'un qui ne fait pas de adqar, quelqu'un qui ne lit pas l'occurre n etc, qui n'est pas dans l'évoque son dola, c'est comparable au mort et au vivant et moi je pense que c'est très fort et que c'est pas juste un symbolique, je sais pas, je pense que réellement un coeur qui évoque Allah c'est un coeur qui est vivant, c'est un coeur qui est en bonne santé, c'est un coeur qui est sain, c'est un coeur qui est serein et un coeur qui n'évoque pas Allah, qui a oublié Allah, c'est un coeur qui est tourmenté, c'est un coeur qui est vide, c'est un coeur qui souffre, c'est un coeur qui est mort et quelque part moi ce que j'aime beaucoup dans ce hadith, j'ai été retombée dessus à un moment donné je crois que c'était l'année dernière et ça m'avait beaucoup parlé, je crois que j'en avais fait un mail du lundi, d'ailleurs je fais une petite parenthèse, j'y pense parce que je pense jamais à vous le dire par audio mais enfin rarement mais tout est lundi, j'envoie un mail donc il suffit de s'inscrire via mon lien, via mes liens en description mais voilà pour recevoir ma bulle de sereinité du lundi et donc à un moment donné j'avais partagé cette espèce de découverte que j'avais à propos du décolle parce qu'à un moment donné j'ai senti que ma foi avait baissé et ça c'est une question qui revient souvent, on me demande souvent mais que faire quand la foi baisse, qu'est ce qu'on fait quand la foi abaissée, qu'on sent qu'on s'est éloignés, qu'on sent que notre coeur s'est durci, c'est à dire ça veut dire quoi un coeur qui s'est durci et pour moi c'est la même chose qu'un coeur qui est mort c'est un coeur qui finalement quand il y a les paroles d'Allah il n'est pas touché, il ne va pas pleurer pendant les ans de Quran, c'est un coeur qui est facile, qui oublie à la, qui ne pense pas à Allah, c'est un coeur qui va facilement aller vers les péchés et qui va s'éloigner de l'obéissance, qui va s'éloigner des bonnes actions et qui va aller vers les péchés, vers les passions, les tentations etc et voilà c'est un coeur qui s'est détourné et voilà et ça nous arrive tous à un des moments d'avoir des baisses de foi au moins la première et d'ailleurs qu'est ce qu'on se sent mal quand on a une baisse de foi, quand on s'est éloignés d'Allah, on sent qu'il y a quelque chose qui ne va pas à notre coeur et notre coeur est lourd, notre coeur va mal et ben subhanAllah aujourd'hui à travers ce podcast vraiment j'ai envie de vous dire la solution pour aller mieux, la solution pour faire revivre sa foi, la solution pour nourrir son âme de lumière, de noir pour ressentir la sérénité et bah c'est par le diqr, c'est vraiment par le adqar et c'est un chemin tellement facile c'est à dire vraiment se poser, vous n'imaginez pas les bienfaits, ils sont tellement nombreux, je suis tombée sur un article, pas si vous voulez je vous le partage si je le retrouve mais j'étais tombée sur un article qui disait, qui parlait des sans bienfaits du diqr, il s'est, je crois que c'est un, en fait il est extrait d'un ouvrage écrit par ibn al-qaim et donc il parle et il énonce énormément, énormément, énormément de bienfaits, vraiment dans le diqr se cache des merveilles, les récompenses auprès d'un là sont absolument énormes puisque je vous citer, déjà je pense déjà il y a ce verset et invoquez beaucoup à la fin que vous réussissiez, tu veux réussir dans ta vie si bah il est dans le delà par le diqr, par le adqar et selon abou, mais lesquels, ah oui j'ai pas cité pardon le verset donc ça c'est le verset, c'est surat 62 verset 10 et selon abou, le message d'Allah, la purification intérieur et la moitié de la foi, et la parole louange à Allah, c'est à dire Alhamdulillah, remplit la balance des bonnes

actions et gloire à Allah, subhanallah, louange à Allah, rempli sous rempli l'espace entre les cieux et la terre, ces formules de diqr elles sont extrêmement puissantes et extrêmement lourdes, nous c'est en fait tellement c'est facile de les dire, on ne se rend pas compte en fait de l'impact que c'est, subhanallah oberhamde, subhanallah oberhamde, ça remplit la balance, non ça remplit l'espace entre les cieux et la terre et Alhamdulillah, ça remplit la balance des bonnes actions, c'est c'est incroyable, il y a tant de bienfait, il y a tant de bienfait, il y a beaucoup beaucoup beaucoup de hadith sur les mérites, les bienfaits, les récompenses incroyables, pardon des péchés etc etc, des hadkars, c'est pas forcément le sujet du jour du jour, aujourd'hui j'ai plutôt envie d'avoir une réflexion un peu différente, j'ai pas vous citer, vous pouvez le retrouver très très facilement et puis je vous laissais citer aussi dans les podcasts précédents, il y a aussi le fait que quand tu fais du diqr, ce qui est beau, pourquoi est-ce que c'est thérapeutique, pourquoi est-ce que ça répare, ça te répare à l'intérieur, parce que ça renoue un lien avec Allah, ça renoue un lien avec Allah, le diqr ça te permet de créer une relation intime avec Allah, subhanallah, écoute ça, Abou Huwerer a dit que le prophète sallallahu alaihi sallallahu alaihi sallallahu alaihi sallallahu alaihi sallallahu alaihi, je suis telle que mon serviteur pense que je suis, donc petite parenthèse, toujours avoir une bonne opinion de Allah, et je suis avec lui quand il m'évoque, s'il m'évoque en lui-même, je l'évoquerai en moi-même, quand tu es seul, quand tu es seul et que tu évoques Allah sallallahu alaihi sallallahu alaihi, quand tu es seul et que tu es la subhanallah, subhanallah, bien Allah est le plus grand, encore la ilaha illallah, la ilaha illallah, la ilaha illallah, quand tu évoques Allah et que tu es seul, et bien Allah s'il m'évoque en lui-même, quand toi tu l'évoques en toi-même, Allah s'il m'évoque en lui-même, et s'il m'évoque dans une assemblée, je l'évoquerai dans une assemblée meilleure encore, quand tu parles d'Allah s'il m'évoque en lui-même, quand tu évoques Allah s'il m'évoque devant une assemblée, devant des personnes, et bien Allah il parle de toi devant une assemblée encore meilleure auprès des anges, c'est beau, s'il m'évoque donc ça crée un lien en fait entre toi et Allah s'il m'évoque en lui-même, le décolle ça crée un lien, et quand tu as une relation forte avec Allah s'il m'évoque en lui-même, quand tu ressens la sérénité, forcément en fait ça va impacter l'état de ton coeur, c'est vraiment comme je disais par rapport à la comparaison entre le mort et le vivant c'est que réellement le décolle ça nettoie, ça nettoie ton coeur, ça nettoie ton coeur parce que t'es toujours dans le rappel quand tu fais ton décolle, tu penses à Allah, tu penses à Allah, tu penses à Allah puisque c'est ça si tu es assise et tu penses à la grandeur d'Allah et tu ressens la reconnaissance envers là, quand tu dis Alhamdulillah, tu ressens la reconnaissance envers là, tu remercies là pour tous ces bienfaits qui t'a donné, et donc du coup rien que ça, déjà le fait de ressentir cette reconnaissance envers là, de sentir pleine de gratitude envers lui pour tous les bienfaits donc ça te fait prendre conscience des bienfaits que t'as, t'as fait prendre conscience de ça, et subhanAllah ça t'apporte, c'est super magnifique, ça apporte de la joie dans ton coeur, tu te rappelles de tous les bienfaits qu'Allah te donne, ça t'apporte de la joie, et ibn al-Rayb dans la liste, je m'appelle, j'avais vu que le déco, ça t'enlève l'anxiété, le stress, etc, et ça t'apporte de la joie, subhanAllah, ça fait les deux, et vraiment moi ma relation avec le déco c'est au-delà du format là, moi Alhamdulillah mes parents ils m'ont écouté, ils m'ont parlé, etc, mais vraiment j'ai ressenti, le côté on va dire thérapeutique, je l'ai vraiment ressenti, après l'amour de ma mère, quand j'étais très très très mal et que je pense que voilà j'ai fait ma

dépression, je faisais mes espèces de crises d'angoisse, mon corps il allait très mal, et bien je me rappelle de ces moments au fâchale où je me posais, et on avait un petit balcon, dans mon ancien appart je me gelais sur le petit balcon, et je regardais le ciel, je regardais les nuages, moi j'aime trop, je suis fascinée par le ciel, et j'admirais la création, et je faisais du déco, du déco, du déco, mais je faisais mes atkars je m'atteins, je faisais mes atkars, et je regardais le soleil se lever, etc, c'était des moments qui étaient incroyables, et je ressentais, je ressentais physiquement que j'allais mieux en fait, je ressentais, je ressentais le calme, je ressentais l'apaisement, je sentais que je me ressourçais, je sentais le bien fait que ça me faisait, c'était incroyable, je me sentais en paix, alors que je peux vous dire, le deuil c'est difficile, la souffrance liée à la perte de quelqu'un, elle est incomparable à aucune autre souffrance, là je pense qu'il n'y a que les personnes qui ont vécu cette épreuve qui peuvent me comprendre, parce qu'il n'y a pas de doliprane, il n'y a pas de morphine contre, enfin peut-être qu'il y en a, j'en sais rien, mais c'est pas très courant on va dire, mais voilà il n'y a pas de doliprane contre la souffrance du coeur, la souffrance de la perte, vraiment là je peux parler de, à ce moment là je peux parler vraiment, j'étais en souffrance, et je ne trouvais de réconfort et d'apaisement que dans le rappel d'Allah, alors ça c'est clair et net, il n'y a qu'en faisant l'évocation, les adcares, et ensuite les doigts, l'invocation, en invocant Allah, il n'y a qu'à ce moment là que je me sentais en paix, vraiment, le décor c'est une réelle thérapie, et puis à se verser n'espoir par l'évocation d'Allah que les cœurs s'apaisent, Allah s'prenant à la nous le dit, c'est par l'évocation que les cœurs s'apaisent, c'est par le adcares que les cœurs s'apaisent, elle a bédicri là, t'as ma ennale colobe, donc vraiment c'est, on a besoin de décor dans nos vies, on a besoin de donner de l'espace au adcares, on a besoin de se rappeler d'Allah s'prenant à la, le décor c'est ce qui va te permettre d'être toujours toujours un rappel, si ta langue, il faut que ta langue soit d'oussit, il faut que ta langue soit d'oussit, parle le décor, parle le rappel de l'Allah, qu'elle soit tout□
cele dans le rappel, c'est getan, la base après les attaqu watching leoxé barbecue au 8
peu plus long, du matin, du soir, voilà mais déjà c'est sa□□ car
tousseurs, les astarferullah wa atubu elei, astarferullah wa atubu elei, d'ailleurs je sais pas pourquoi mais
sur les deux podcasts que j'ai oublié par les deux pardon et de repentir je sais pas pourquoi j'ai
oublié
de donner la base de la base qui est astarferullah wa atubu elei, bon j'en parle ici
donc c'est la formule de demande de pardon
pour demander pardon à la smartala de ne pas en empêcher quand on nous pardonne
mais vraiment
c'est
les coeurs vivent
notre coeur vit, il revit en fait, il renait, il revit, il bat
par le déclen en fait, ton coeur il est vivant quand ton coeur il prononce la formule de adkal et ton
coeur il s'apaisent quand il prononce la formule de adkal
vraiment c'est il faut
prendre le temps, vraiment prendre le temps
quand est-ce qu'on prend le temps pour le déclen, qu'est-ce qu'il nous dit Allah as-pana wa ta'ala
et invoque ton seigneur en toi même en humilité et crainte
à mi-voix le matin et le soir et ne soit pas du nombre des insoucians

sur la tchette versée 205 donc le matin et le soir et je crois qu'il y avait un autre versée que sur laquelle j'étais tombée
je vais voir si je le retrouve
qui disait vraiment
voilà
aux vous qui croyez évoquer la d'une façon abondante et glorifier le à la pointe et au déclin du jour
sur la 33 versée 41 et 42 à la pointe et au déclin du jour
ah tiens ça m'apprendra
voilà c'était la pub, instant pub
donc reprenons
donc Allah as-pana wa ta'ala nous dit quand est-ce que vous m'évoquiez vous me glorifiez donc à la pointe et au déclin du jour donc c'est au fageur
et au déclin c'est à partir du rassal
donc voilà entre le rassal et le murab
les invocations du soir et les invocations du matin
donc se poser un moment, s'asseoir
et prendre vraiment le temps de
pas juste de les prononcer mais vraiment de les prononcer avec le car de méditer sur ce qu'on dit
de le faire avec le coeur vraiment de le faire avec le coeur c'est pas juste la langue qui
qui parle et le coeur et la pensée qui sont ailleurs
mais on essaie de rester connecté on essaie de rester concentré sur ce qu'on dit
pour mieux profiter pour mieux savourer les fruits
et à la s'il vous plaît il le rappelle d'Allah et certes ce qu'il y a de plus grand
voilà déclin de Allah et Akbar
et souvenez-vous donc ça c'est sur la 29 versée 45
souvenez-vous de moi
souvenez-vous de moi donc je me souviendrai de vous
soit le bahara sur la 2 versée 152
fad koroni ad korkom
souvenez-vous de moi et je me souviendrai de vous
tu vois donc vraiment connecte
c'est vraiment un lien fort avec alas panathala le déclin
et il y a
il y avait une petite histoire
voir si je la retrouve
il y a un homme en fait qui allait voir le prophète sallallahu alaihi wa sallam
et qui lui dit au messenger de Allah
les riches ils nous ont
ils peuvent faire des actions que nous on ne peut pas faire
je vais le temps de retrouver le hadith je suis en train de le chercher
allez là
je vais vous raconter le hadith
donc un
un pauvre

va voir le messenger de Allah sallallahu alaihi wa sallam
il lui dit au messenger de Allah
les riches ont emporté les hauts degrés
et les biens faits éternels
comme si voilà les riches font plus que nous
ils ont plus de récompenses parce qu'ils prient comme nous
ok ils viennent comme nous
mais en plus ils ont des biens
ils ont d'argent ils ont avec lesquels ils accomplissent
le grand et le petit pèlerinage
voilà le hajj
il combat dans la voie de Allah
et il donne l'amun
il peut faire les enquêtes
que eux ne peuvent pas faire
le prophète sallallahu alaihi wa sallam le répond
il peut rattraper ceux qui vous ont devancé
et de devancer ceux qui viendront
après vous
de telle sorte que personne ne sera meilleur que vous
sauf celui qui fait la même chose que vous
et là ils sont dit ah oui messenger de Allah
on veut on veut on veut savoir
et d'ailleurs regardez ce plan là
le souci
le souci des pauvres
tu vois un pauvre et petit tu vois moi
bah voilà je veux devenir riche
enfin voilà pour moi pour une belle maison
pour être bien
voilà ce que je veux dire c'est que nous on peut envier les riches
en se disant ohlala ils ont des vacances
de dingue ils ont une maison de dingue
la déco patati patata
et tu sais dire j'aimerais bien moi aussi
avoir tout cette richesse et avoir vivre dans un
dans un bel endroit comme ça
ici c'est trop beau
parce que le pauvre
vient voir le messenger pour autre chose il l'envie
effectivement le riche mais pas pour les mêmes raisons que nous
il l'envie parce qu'il dit mais regarde lui
il peut faire beaucoup d'homones
il peut faire le hajj il peut faire souvent le hajj

peut-être souvent le haumara etc
il peut faire tout ce que moi je peux pas faire
dans l'adoration d'Allah
tu vois la jalousie elle est là mais dans l'adoration
d'Allah
et là le pauvre sain nous répond
donc glorifier Allah
louer Allah et témoigner de sa grandeur
après chaque prière
33 fois
brari numéro 843
et dans une autre version
dans la version de muslim il est dit
les pauvres
les pauvres parmi les immigrés
vont voir le messenger de Allah et lui dire
les pauvres sont revenus encore une fois
voir le messenger de Allah pour lui dire
nos frères qui disposent de richesse
ont entendu parler de ce que nous faisons
de ce que nous faisons et ils en ont fait autant
le messenger de Allah sain
sain la laur sain m'a répondu tel la graisse d'Allah
qu'il dispense à qui il veut
ils sont revenus pour dire attendez maintenant ils nous ont entendus
ils refont et ils font
et là par rapport à
ce qui est dit parce que là c'est en français
subhanallah
33 fois
donc celui qui fait ça
il a une grande récompense
le dit que l'en fait après chaque prière
après chaque prière
il a une grande récompense
subhanallah
qui compense finalement à l'homme
c'était ça hein ce qu'il leur disait
cette grande récompense compense
voilà l'homme
les
que les autres refont
donc c'est pour vous dire les récompenses
du théâtre car c'est

c'est vraiment grand
c'est vraiment vraiment vraiment énorme
donc voilà c'est un bien fait
le dit que c'est un bien fait pour le coeur
ça fait vivre le coeur
ça la pèse
ça lui apporte énormément de bien fait
ça nous rapproche d'Allah
ça me crée un lien avec Allah subhanallah
ça attire les anges
parce que les anges
ils sont attirés par les vocations d'Allah
les vocations d'Allah
et finalement c'est que du positif
et ça
oui ça te relève de ta baisse de foi
quand tu as une baisse de foi
multiplie beaucoup beaucoup beaucoup le décro
jusqu'à ce que ton coeur revive
et
c'est vrai qu'il y a quelque chose que je voulais rajouter
je sais plus
bon ça me revient, j'en parlerai dans un autre épisode
il est en tout cas j'espère que cet épisode vous a plu
mais oui en tout cas vraiment
et vraiment répétez beaucoup
ce qui est bien avec les vocations
c'est que le hardcore vous pouvez le faire n'importe quand
n'importe où
voilà vous êtes dans les transports
vous êtes dans le bus, vous faites le ménage
vous pouvez faire les hardcore
ça c'est vraiment quelque chose qui m'a marqué de Xiaomi
elle était tout le temps
dans les vocations d'Allah
elle était pas dans le décro comme je disais
elle va se promener à faire le décro
elle fait la vaisselle, elle fait la manger, elle fait le décro etc
donc soit c'était
comme ça
soit elle parlait d'Allah en fait
faisait des rappels
à tout le monde
elle partageait un rappel

elle est à mariage
elle fait un rappel
tout le temps
et je pense que nos langues
elles sont malheureusement trop assez chiées
on ne fait pas assez d'évocation
en tout cas je parle pour moi
on ne fait pas assez d'évocation
surtout là c'est le moment de la madame
donc si tu écoutes le podcast
ou le moment de sa sortie
et vraiment
c'est le moment de se poser avec Allah
dans l'intimité, c'est le moment
de souvenir de lui
c'est le moment de multiplier
les formules de déco
pour te rapprocher de lui, pour que ta foi augmente
pour remplir et alourdir ta balance
c'est une bonne action
oui c'est vrai que je ne l'ai pas cité
mais il y a un hadith
par rapport à la foi
je le connais parce que mon mari tout le temps
il dit à ma fille
est-ce que tu as renouvelé ta foi aujourd'hui
ma fille elle dit non
elle va dire renouvelle ta foi
et donc elle dit il y a un hadith
alors je ne l'ai pas prévu
donc je ne peux pas vous donner les sources
mais vous les retrouvez, je pense assez facilement
c'est
le professeur de l'Allah salam qui dit
que je t'enseigne comment renouveler ta foi
donc il pose action à un compagnon
donc il lui dit comment
et bien par la formule
c'est comme ça que tu renouveles ta foi
c'est comme ça que tu améliores ta foi
que tu augmente ta foi quand elle baisse
et bien sûr
quand ton coeur il est plein de hymène
quand ton coeur il est plein de foi

il est bien
il est en bonne santé
il est en bonne santé
il est bien vivant
il est lumineux
et donc ce qu'il se passe c'est que
il est fort
c'est un coeur qui est
fort, qui est renforcé
et du coup tout ce qui va t'arriver après
les épreuves, les difficultés de la vie
les imprévus, toutes ces choses
qui t'apportent du stress, de la souffrance
et ceci et cela
mais finalement ton coeur il est tellement plein
de
des vocations d'Allah
c'est comme une sorte de carapace
tu garderas toujours ta sérénité intérieure
bien sûr il y aura des moments où tu vas ressentir de la tristesse
tu vas ressentir
un coup de pression, des choses comme ça
mais en fait ça va jamais t'envahir
ça va jamais t'englottir
tu reviens toujours
à la sérénité
ça revient toujours à la sérénité
et je pense que l'effet thérapeutique
ne décoce pas seulement sur le coeur
sur le mental, sur le bien-être
mais je pense qu'il est aussi sur le corps physiquement
je n'en ai pas parlé ici
mais c'est vrai que avec l'effet de mon programme
j'avais à un moment fait
une masterclass sur la cohérence cardiaque
et en fait on s'est rendu compte
qu'avec la respiration
donc la cohérence cardiaque c'est la respiration
j'inspire sur 5 secondes
j'expire sur 5 secondes
je vous la fais courte
et du coup tu fais ça pendant 5 minutes
ce qui se passe c'est qu'au bout
de ces 5 minutes il y a un impact réel

sur ton corps
sur ton coeur
je vais pas rentrer dans le détail
mais grosso modo
il y a une espèce d'harmonie
au niveau de la fréquence cardiaque qui se fait
et c'est par un moment là
ce qui se passe
et du coup ça va entraîner plein de conséquences
sur le corps positif
côté hormonal etc
ça diminue l'hormone du stress
la cortisol ça la diminue
en tout cas tu te sens vraiment mieux
et en fait il y a un grand impact
sur la santé
sur le long terme
ça diminue l'attention artérielle etc
renseigne toi à cohérence cardiaque
il y a tout plein de choses que tu peux découvrir
et donc c'est pas le sujet
mais ce qui est intéressant
c'est que cette étape de cohérence cardiaque
tu peux y parvenir
non pas juste
par la respiration
mais aussi par d'autres actes
et notamment lui parler
l'auteur en fait
bref
des sources sur lesquelles je m'étais basée
expliquer que
c'était pas uniquement
par la respiration que tu arrivais
à entrer en cohérence cardiaque
c'est à dire avoir tous les bénéfices
mais c'était aussi par
ici il y a d'autres choses, je crois qu'il y a la méditation
des choses comme ça
la relaxation
et je me suis dit c'est tellement apaisant
c'est tellement
surtout quand tu es vraiment concentré
et tu penses à la grandeur

tu penses à la grandeur
tu le fais de manière concentrée
c'est à dire que tes pensées ne s'éparpillent pas
et bien je suis quasiment sûre
franchement il faudrait qu'on nous mette des électrons
et qu'on mesure notre rythme cardiaque
etc
qu'on mesure la variabilité cardiaque
mais je suis sûre qu'il se rendrait compte
que que ça nous met en cohérence cardiaque
et ce qui voudrait dire que
le fait de multiplier le décor
ça a aussi un impact sur notre santé physique
c'est à dire qu'on va être en meilleure santé physique
mais enfin voilà
bon c'était une petite part en test de fin
je trouvais intéressant et j'avais envie de partager
là comme ça tout de suite maintenant
et bien voilà le podcast
dur c'est terminé
voilà j'espère que ça vous a plu
ça vous a plu n'hésitez pas comme d'habitude
à partager autour de vous
et puis à me mettre
un 5 étoiles
ou un 4 comme tu veux
et voilà
sur le podcast
j'ai eu les commentaires
franchement
ça me touche chaque fois énormément
et bien il est temps de vous laisser
je vais aller chercher ma grande à l'école
salut tout le monde