

Changer son mode de vie VIA un appétit RCN

Je fais ce livre pour toutes les personnes sujettes à la prise de poids, qui désirent prendre conscience de la manière dont elles mangent au quotidien, afin de pouvoir réussir à changer leur mode de vie, gagner en vitalité et peut-être même perdre naturellement du poids sur le long terme **VIA** le biais de la pratique de l'appétit **Réel, Conscient et Naturel (RCN)** que j'expliquerai au fil de ce livre.

Ce livre me sera tout autant utile qu'à vous, puisque je sors d'une cure d'amaigrissement à Briançon où j'ai appris plein de bonnes choses, concernant la résolution de mes troubles alimentaires.

Toutefois, sans la prise de conscience réelle de mon état d'obésité, une fois que je suis rentré chez moi, du fait de ma situation mentale et du confinement lié au Coronavirus, je crois que j'ai repris de vieilles habitudes, et c'est pour cela que j'ai décidé de comprendre cette fois-ci, vraiment pourquoi, même après avoir fait cette cure et avec toutes mes meilleures intentions de départ, je suis presque retourné dans tous mes travers d'autrefois.

J'ai donc décidé d'inventer la méthode du changement de mode de vie **VIA** l'appétit **RCN**.

S'il peut vous aider, j'en serais ravi. Et si par le plus grand des hasards (bien que je ne crois pas vraiment au hasard, mais plutôt à Dieu qui se cache incognito dans toutes nos activités), ce livre devient une bible pour vous et votre perte de poids, je vous suggère de récompenser mon travail en m'envoyant un petit don Tipeee à l'adresse suivante : <https://fr.tipeee.com/ange-momone-et-david> ou via Paypal à l'adresse bonpsy@gmail.com. Encore merci pour votre don qui me va droit au coeur !

Maintenant, entrons immédiatement dans le vif du sujet :

Il y a 2 appétits en nous :

L'appétit **Virtuel, Inconscient** et **Artificiel (VIA)**, et l'appétit **Réel, Conscient** et **Naturel (RCN)** :

1- L'appétit **VIA** : on mange via une manière compulsive et inconsciente, de la nourriture bien trop souvent malsaine, non mesurée, inappropriée et au mauvais moment, ce qui occasionne des dégâts dans notre corps, comme l'obésité, sur le long terme, ce que nous cherchons à tout prix à éviter, puisqu'elle peut parfois être morbide et littéralement empoisonner notre vie de la plus laide des manières.

2- L'appétit **RCN** : on donne consciemment et naturellement à notre corps une quantité suffisante de nourriture saine, mesurée et appropriée, et au bon moment, ce qui fait du bien à notre corps qui respire la santé et nous permet de remédier à notre vie de la meilleure des manières.

Ceci peut sembler manichéen (tout blanc ou tout noir), mais il n'en est rien.

Je vous donne un exemple : pendant que je fais ce livre, j'ai l'impression d'avoir une petite faim. Alors je met une dizaine de pommes « duchesses » dans un petit bol que je chauffe au micro-onde pendant deux minutes (ce sont des petites patates). Elles sont un peu froides car elles n'ont pas été totalement décongelées et il aurait fallu les faire chauffer d'avantage dans le micro-onde. Pourtant, je viens de toutes les manger, par faim ou par gourmandise, je n'en sais vraiment rien.

Question : comment savoir si j'ai obéi à un appétit RCN ou à un appétit VIA ?

La réponse ne se trouvera évidemment jamais dans l'un ou dans l'autre (ce serait trop facile, et le

propos de ce livre est de vous donner de la nuance, et non des raisonnements manichéens)

Donc, pouvons-nous au moins raisonner en pourcentage ? Même pas. Ce serait bien trop précis pour une chose qui ne s'analyse bien qu'avec le cœur.

Je vais juste vous dire en quoi mon appétit a été plus VIA que RCN, et, comment j'aurais pu l'améliorer pour qu'il devienne davantage RCN que VIA.

Déjà, il est tout à fait raisonnable, de comprendre, qu'avoir faim en pleine nuit, est, comment dire, plutôt non naturel. Car, si à la place d'écrire ce livre, j'étais entrain de dormir paisiblement, je n'aurais pas eu cette faim (ou cette fringale).

Mais bien sûr, lorsqu'on travaille, on a plus faim que lorsqu'on dort.

Je ne contredirai ni l'attitude dure envers soi-même, consistant à dire que c'est MAL de manger tard le soir, ni l'attitude douce envers soi-même consistant à dire que c'est NORMAL.

Parce que ni l'une, ni l'autre, est la bonne attitude.

Rappelez-vous, nous cherchons à avoir un appétit **RCN**, c'est à dire, **R**éel, **C**onscient et **N**aturel par opposition à un appétit **VIA** (**V**irtuel, **I**nconscient et **A**rtificiel)

Ici, dans le cas d'un appétit nocturne, et en pleine nuit, où se trouve le juste équilibre ? Déjà, dans la quantité. Est-ce que 10 pommes duchesse est une quantité raisonnable pour vous ? Vous allez me dire que cela dépend de votre corpulence et de votre taille d'estomac. Ce qui est vrai. Donc, cela dépend de la personne concernée. Jusque là nous sommes d'accord...

Ce qui revient à me poser maintenant la terrible question qui est la suivante : ai-je commis une **erreur** à manger **10 pommes duchesses** en pleine nuit ? La réponse est bien évidemment : **NON** !

Mais aurais-je pu faire mieux, c'est à dire avoir un appétit davantage RCN que VIA ?

La réponse est bien entendu, OUI, sans hésiter !

Vous savez, je le constate, tout simplement...

Et si j'avais bu une verveine chaude à la place ? Je n'aurais pas eu le désagrément de manger lourd et même un peu froid, à cause d'une mauvaise cuisson à la va vite du fait de ma compulsivité inconsciente à vouloir tout, et tout de suite, part le biais de ce micro-onde, ce qui, vous me le concéderez sûrement, n'était pas vraiment une attitude très naturel de ma part...

Donc, si vous le voulez bien, je vais résumer le « problème » et la « solution ». Mais surtout je vais résumer comment je suis passé du problème à la solution. Mais ce n'est pas tout. Je vais également vous donner une méthode pour que le prochain coup, vous passiez du problème à la solution sans vous heurter à nouveau à ce même problème, ce qui est l'objectif du PROGRÈS. Et je tiens à ce que vous et moi progressions considérablement dans cette longue aventure menant, sur le long terme, à un meilleur mode de vie alimentaire qu'autrefois. Voici donc le problème :

- 1) J'ai mangé des pommes duchesse (patates mal cuites au micro-ondes) tard le soir.
- 2) Je n'ai pas savouré mon grignotage, j'aurais pu boire une bonne verveine à la place.
- 3) Je me suis rendu compte trop tard que j'avais eu un appétit **VIA** au lieu de **RCN**

Voici la solution :

- 1) Quand j'ai faim en pleine nuit, avant de me jeter compulsivement et inconsciemment sur la première nourriture qui a l'air bonne, je dois réfléchir à ce qui me fera du bien de façon **Réelle, Consciente, Naturelle (RCN)**, saine et adéquate
- 2) Sachant que j'ai beaucoup regretté mon agissement passé à avoir mangé des patates en pleine nuit au lieu d'une bonne verveine
- 3) Alors pourquoi recommencer cette vieille habitude ? Si ce n'est pour me replonger dans une habitude encore inconsciente, virtuelle et artificielle, et qui détruira mon corps à long terme, au lieu de le régénérer ?

Cette solution en trois points, que je viens de vous donner, peut paraître être la seule solution logique au problème. Mais détrompez-vous. En fait, je dirais c'est une fausse solution car elle ne s'attaque pas à la racine du mal, qui est bien souvent psychologique. En effet, les gens pratiquent probablement jamais ce raisonnement par eux même tant qu'ils n'auront pas pris conscience d'une chose capitale : pourquoi je veux changer mes habitudes et contrôler mon appétit ?

C'est une question à laquelle vous devez impérativement répondre, et absolument !

Il faudra notamment avoir le plus grand sens des **Réalités** possible, la plus grande **Conscience** possible, et le plus grand **Naturel** possible (RCN) quant à vos motifs personnels à vouloir absolument perdre du poids en changeant de mode de vie.

Pourquoi voulez-vous perdre du poids ? Pour la santé ou pour la « gloire » ? Pourquoi voulez-vous changer de mode de vie ? Pour mieux vivre votre existence ou pour « faire joli » ?

Mes expressions « superficielles » entre guillemets sont là pour vous faire prendre conscience que bien des gens agissent encore inconsciemment, y compris moi-même à l'heure où je vous parle, pour essayer de changer quelque chose de profondément important et primordial en eux mêmes : l'inconscience de leur état de santé physique, et même moral... !

Réalisez-vous cela ? Nous sommes **Virtuellement** au commande de la réalisation de notre plein potentiel, **Inconscient** de l'être et nous comprenons les choses **Artificiellement (VIA)** au lieu de les prendre en compte naturellement (RCN).

Pourquoi cette échappatoire ? Que gagnons-nous à fuir notre véritable nature ?

Je vais être franc avec vous.

Ce que nous fuyons nous rattrape toujours au galop. Vous fuyez la santé ? Vous avez peur de réussir ? Pourquoi ce besoin insensé de vous faire du tort ? De manger alors que vous n'avez pas faim ? De boire alors que vous n'avez pas soif ? De jouir de la vie alors que vous n'avez pas vraiment envie de jouir de cette vie ? Et oui, je parle même de cela dans ce livre. Car tout est important, même le désir sexuel. Il n'est pas tabou par hasard, dans nos sociétés occidentales... on le rend tabou afin qu'il rapporte de l'argent à une société pervertie oubliant la santé morale des individus.

Je n'ai personnellement jamais compris ces personnes qui disent à la fois que le sexe est un péché et qui prennent plaisir à s'en servir pour faire l'amour à leur conjoint ou leur conjointe. Non, je n'ai jamais compris cette hypocrisie et ce mensonge effronté, un peu comme s'ils étaient des êtres asexués qui ne se servaient de leur sexe que **Virtuellement Inconsciemment et Artificiellement (VIA)**. Cela pour moi n'est ni une attitude **Réelle**, ni une attitude **Consciente**, et encore moins une

attitude Naturelle (RCN).

Ce tabou sur le sexe implique que personne n'ose dire « j'aime le sexe », de peur de passer pour un démon. Pourtant, c'est Dieu qui nous a donné un sexe. Je sais que cela peut vous offenser, mais songez-y. Si Dieu vit que « cela était bon », alors pourquoi ne pas penser comme lui ? Si Dieu lui-même vit que c'était bon de vous concevoir de cette manière, ce n'est certainement pas pour des motifs pervers. C'est qu'il y a plus profond, bien plus profond que nos à priori superficiels actuels concernant le sexe : non, dans son fondement de base, il n'a jamais été démoniaque !

Mais à l'heure où se dressent sur Internet un marché de plus en plus sombre, de sites pornographiques, qui nous mettent la honte et qui sont à la portée de tous, cela creuse davantage ce tabou et nous donne l'impression que tout ce qui est de l'ordre sexuel est de l'ordre satanique.

Et c'est logique, vu à quel point le sexe est souillé, insulté, et à quel point il attaque notre morale, via les sites X Virtuels, Inconscients et Artificiels (VIA) alors qu'il pourrait être si beau, si intime, si fragile, si générateur de nouvelles vies ! Au lieu de cela, la pornographie fait de quelque chose d'intime et de privés, quelque chose de non intime et de public. Ces personnes s'attaquent même directement au famille. Certes, vous allez me dire : c'est juste virtuel, inconscient et artificiel (VIA), mais cela a un énorme impact sur notre mode de vie qui pourrait effectivement être bien plus RCN (réel, conscient et naturel) qu'il ne l'est actuellement... !

Il faut le dire, si nous voulons vraiment changer de mode de vie et ne plus se leurrer.

Je ne veux pas faire mon FREUD, mais je sais une chose : l'une des raisons pour lesquelles nous sommes actuellement en obésité n'est peut être pas forcément uniquement la nourriture physique.

Elle est aussi l'effet d'une nourriture plus subtile et indigeste, que sont les médias télévisés, les séries anxigènes et la pornographie que nous regardons totalement machinalement ou par désespoir de trouver le véritable amour, pour la plupart d'entre nous. Mais comment pouvons-nous trouver quelque chose que nous ne recherchons plus ? Cela est bien évidemment impossible... Et c'est le but de tout cela. Le but de toutes ces diversions est de vous perdre pour que vous ayez un comportement irresponsable vis à vis de votre santé mentale, physique et spirituelle. Leur but est que vous soyez éteint jusqu'à ce qu'un jour, vous vous sentiez obligé de « payer » pour accéder à un contenu, qui est de plus en plus immoral. Mais où va le monde ? Sans notre conscience, sans notre esprit RCN, voilà où il va, tout simplement... !

En effet, si vous n'aimez pas vraiment ces choses que vous regardez, mais que vous les regardez souvent, c'est un peu comme dire que vous n'aimez pas le hard rock, mais que vous l'écoutez quand même par curiosité pour être tenu des nouveautés. Il y a là une contradiction de valeurs dans vos comportements. Un peu comme si vous étiez allergique au taboulé, qu'il vous faisait très mal à l'estomac quand vous en mangiez, mais que vous en mangiez toujours, car c'est illusoirement bon au goût, beau en superficie, mais vous avez perdu le sens conscient, réel et naturel (CRN) du mot « bon » dans ce cas. De plus, vous concevez aisément que consommer du taboulé dans ce cas, ferait qu'à long terme, ce serait vraiment là quelque chose d'insensé envers votre corps, pas vrai ? Pourtant, trop de gens tombent dans ce piège. Et pas que pour la nourriture physique (vous m'aurez compris)...

Ainsi, pour reprendre l'analogie du mélomane, nous sommes « addicted » au hard rock par peur de connaître et d'aimer la Réelle et Naturelle musique sacrée que nous chantait Consciemment « notre maman » (RNC => RCN) que nous adorons naturellement depuis la nuit des temps.

Elle réside aussi dans notre refus catégorique mais naturel de voir certaines choses par réflexe, qui

pourtant nous traumatisent et qui nous empêchent de voir la beauté du monde telle que Dieu l'a créé dans son caractère le plus sacré. Comme on le dit parfois, on se trompe, on fait des erreurs car « c'était plus fort que moi » !

Une solution que je vais vous apporter dans ce livre, c'est qu'à chaque problème de ce genre, il faudra dépasser le « c'était plus fort que soi », et devenir le « je suis plus fort que cela ».