

Power Patate

Vous avez des super pouvoirs !
Déterminez-les et utilisez-les !

Florence Servan-Schreiber
Marabout

1. Nos forces de base
2. Nos talents exclusifs
3. Des manivelles pour démarrer
4. Charmer pour se relier
5. Créer sans être artiste
6. Amour tous azimuts

Les carburants

7. Respirer par le nez
8. Développer son intuition
9. Redémarrer le disque dur

1. Nos forces de base

Nos personnalités sont des vinaigrettes, à base de gènes et d'environnement, largement assaisonnées par nos expériences et réactions (façonnées par nos interprétations et nos choix).

Nommer ses qualités et les accepter (avoir un regard bienveillant sur soi-même). Viame.org donne un trousseau pour identifier son top 5. Les dernières, on ne les active que si on en a vraiment besoin, en général.

Le cerveau est câblé pour détecter en priorité le négatif (sentir le danger pour pouvoir y faire face, et donc banaliser le positif).

La modestie culturelle en France donne souvent une vision négative de soi.

De quoi êtes-vous le plus **fier** depuis le début de l'année ?

Une « bonne vie » nous engage dans des actions qui correspondent à nos capacités et nous permettent d'être efficaces (sensation d'avoir prise sur ce que nous faisons pour exprimer ce que nous sommes réellement)

6 domaines qui comptent universellement :

- La sagesse et la connaissance (apprendre)
- Le courage (agir)
- L'humanité (relier)
- La justice (organiser la vie sociale)
- La tempérance (protéger des excès)
- La transcendance (donner du sens)

Quand nous respectons notre trousseau, nos forces en tête de liste nous mènent à tout. En les nourrissant volontairement, chaque situation difficile peut être réinterprétée pour nous rassurer, nous motiver et actionner nos propres leviers.

2. Nos talents exclusifs (révélés au cours de nos actions)

Ce sont des compétences (quelque chose que l'on fait bien) croisées avec notre personnalité.

Strenghtspotting (identification de ses forces) : extraire de nos meilleurs souvenirs et expériences nos modes de fonctionnement optimaux :

- Quelles sont les réalisations / activités qui me rendent particulièrement fier ?
- Qu'est-ce que je trouve d'excitant dans ma vie en ce moment ?
- De quoi ai-je à me réjouir dans les jours qui viennent ? Qu'est-ce que j'attends avec impatience ?
 - Noter comment cela m'anime d'en parler

Le meilleur se trouve dans ce qui donne la **sensation de vivre**

Aristote : « Là où vos **talents** et les **besoins du monde** se rencontrent se trouve votre **vocation** »

Le frein des croyances limitantes :

« Ne crois pas ce que tu penses »

« Que voulez-vous faire ? (avec) qui voulez-vous être ? » (appel à la vigilance pour éviter les regrets)

Imaginer le **chemin** plus que le podium (l'arrivée)

Identifier les pendants positifs des personnes que nous détestons.

[Modélisation] : La grâce de nos **idoles** ? Identifier les 2 choses positives que nous aimons le plus chez eux (les autres comme reflets de nos super-pouvoirs)

Identifier les 7 choses qui nous rendent vraiment **vivant, vibrant**. Qu'est-ce que vous aimez dans ces activités ?

Si vous saviez que vous ne pouviez pas échouer, que feriez-vous pour vous lancer ?

De quelles ressources avez-vous besoin ?

Qu'allez-vous faire des 12 prochains mois pour faire exister ce projet ? Comment allez-vous le saboter ? Et dans les prochaines 24h, qu'allez-vous faire pour entreprendre le chemin ?

Importance du soutien de l'entourage (lister les appuis et les décourageurs)

Mesurer visuellement l'impact de sa garde rapprochée (**network-mapping**)

Parler de son projet à voix haute :

- Qu'a-t-on retenu de plus important ?
- Quelle est, pour nous, l'idée à faire germer ?
- Quelle est la première étape, pratique, à activer ?

Reflected best self exercise :

Faire appel à son entourage pour qu'il nous raconte des moments où on a été particulièrement efficace et heureux. Trouver les points communs = traits de caractère positifs (réactions ou activités spécifiques)

+ Raconter trois histoires où on était au mieux et déterminer les qualités sur lesquelles on s'est appuyé

Exemple :

« Chers amis, j'ai besoin de votre complicité.

Parmi les circonstances qui nous ont réunis, professionnelles ou personnelles, pourriez-vous me raconter trois histoires (max) ou situations où, d'après vous, j'étais "à mon mieux" ?

Dans un moment critique ou, au contraire, dans une situation banale. Nous sommes, vous et moi, probablement les seuls à les connaître. Il peut s'agir de défis, de charrettes, de vacances, de créativité, d'intimité, d'invitation, de rire, de cuisine, de camping ou de tâches diverses et variées.

L'objet n'est pas de flatter, mais d'identifier les similarités et des détails qui découlent d'éventuels traits de mon caractère.

C'est super bizarre comme demande et un tantinet galère, j'en conviens. Si vous choisissez de ne pas donner suite, c'est OK, mais dites-le-moi.

Sinon, ça n'a pas besoin d'être long, juste sincère.

Je croise les doigts et vous embrasse. »

3. Des manivelles pour démarrer (comportements, activité, états d'esprit)

Labourer son affection l'entretien.

Construire une **gare de triage** entre nous, notre passé, notre avenir et les autres, qui met en avant les **états d'esprit positifs** (accès aux souvenirs positifs).

Cela crée dans le cerveau un phénomène d'élargissement (les neurotransmetteurs tels que la dopamine et l'endorphine dynamisent nos capacités).

Shawn Achor a montré que cela donnait un avantage concurrentiel aux entreprises qui le pratiquaient.

Disposition : un câblage génétique négatif : une seule émotion positive sur les 6 de base.

Or les émotions positives repoussent les frontières de notre connaissance et nos capacités d'apprentissage.

Plus nous sommes **heureux, mieux nous voyons** ce qui nous entoure.

Etude sur les enfants de 4 ans : avant de leur donner une instruction, leur demander de penser à quelque chose qui les a rendus heureux. Cela leur permet de terminer la tâche plus rapidement et plus précisément.

Etude sur les médecins : ½ est mise dans un état d'esprit positif (on leur donne une sucette !), l'autre pas. La première ½ a travaillé plus vite et plus librement, et de manière plus créative (pas « plaqué » de diagnostic, par exemple).

Effet ricochet : dire le positif, faire des compliments.

Demander à son inconscient avant d'aller dormir les sensations que l'on souhaite dans certaines situations (par exemple remplacer le trac par ce phénomène d'élargissement).

Exercice : **écrire. Le récit amène des solutions, l'oral de la confusion.**

Par exemple décrire le stress éprouvé à l'idée d'un examen (ménage nécessaire avant l'assaut), ou consigner ses pensées et émotions à propos d'un événement terrible de notre vie. Ecrire un journal intime, ou journal de l'avenir (5 jours consécutifs : qu'est-ce qui pourrait rendre notre vie plus heureuse). Ecrire une lettre bleue (auto-remerciements et félicitations à un an). Une épitaphe (comment on aimerait qu'on se souvienne de nous à la fin de notre vie : réalisations et échecs que l'on a surmontés)

Ecrire la lettre bleue : Cher moi, je voulais te remercier et te féliciter parce que, depuis un an, voilà tout ce que je t'ai vu réaliser et ressentir...

Ecrire sur un trauma : Pendant les 4 prochains jours, écrivez vos pensées et émotions les plus profondes à propos de l'événement le plus traumatisant de votre vie, ou une situation particulièrement importante pour vous et qui vous a affecté. En écrivant, laissez-vous aller à explorer vos sensations les plus profondes. Vous établirez peut-être le lien entre cette circonstance et vos relations avec les autres, comme vos parents, vos amours, des amis ou connaissances ; avec votre passé, votre présent et votre avenir ; avec qui vous aimeriez être ou qui vous êtes aussi. Peut-être écrivez-vous à propos des mêmes manifestations tous les jours, ou peut-être seront-elles différentes. Tout ce que vous écrivez est parfaitement confidentiel. Ne vous souciez ni de l'orthographe, ni de la grammaire, ni de la structure des phrases. La seule chose qui compte est, une fois que vous avez commencé, de ne plus vous arrêter pendant la durée imposée de l'exercice.

- Permet de mieux apprendre
- Atténue nos angoisses
- Améliore notre santé
- Améliore nos relations sociales

Anticiper le sabotage : notre quantité de volonté est limitée, il faut planifier les gains et les obstacles (comment les surmonter, les anticiper plutôt que de foncer tête baissée), être réaliste (la modération marche mieux que l'interdiction).

Monter un groupe de progrès (où l'on partage, une fois par mois, ses avancées)

Activer la chance :

La recherche a montré que la chance n'existait pas en tant que telle. Elle se cache dans toutes les occasions et opportunités de notre vie. C'est la capacité à saisir des événements. On **SAIT** être chanceux, plus qu'on est chanceux.

- Faire l'inventaire des situations où on a eu de la chance
- Identifier les sources (rencontres, informations, décisions, demandes...) : vigilance, réactivité, capacité à prendre les bonnes décisions en écoutant son intuition, savoir ce qu'on veut, résilience
- Favoriser la chance
 - Être vigilant (ouverture sereine aux événements, faculté d'émerveillement, souligner les coïncidences...)
 - Anticiper : avoir l'esprit préparé nous entraîne vers ce que nous souhaitons. Annoncer.
 - Soigner ses relations. Mettre les autres en relations est un formidable moyen d'activer sa chance.
 - Profiter de ses échecs et de ses drames, recycler ses malchances
 - Devenir le porte-chance des autres

- Bouger (activité physique) : il faut brûler de l'énergie pour créer de l'énergie. Posologie recommandée : 30' de sport 3 fois par semaine. Conscience de nos mouvements et de nos gestes quotidiens. Autohypnose.
- Rire : le sens de l'humour consiste surtout à savoir rire de soi et de ses problèmes (réduire la gravité des situations de stress). Transformer le stress en rire augmente de 4 ans notre espérance de vie, et réduit de 40% le risque de crise cardiaque.
- Changer de langue.

« Le jour où l'on rencontre l'amour ou le job de sa vie, on a réellement dit oui à quelque chose. Soit à une occasion, soit à l'exercice de sa curiosité »

4. Charmer pour se relier

2 types de bonheur : plaisir qui vient combler un sens ou engagement envers d'autres individus.

Implique d'oser ou de savoir **initier les relations** qui vont nous nourrir.

« L'accumulation de trucs pour activer ce pouvoir [initier une approche] n'a comme seul intérêt de nous empêcher d'en avoir peur » : **jouer à rencontrer** au lieu de s'en inquiéter.

Le savoir être est plus important que le savoir-faire.

La **PNL** a été inventée à partir de l'observation de gens charismatiques

- S'adapter aux sens et expressions de l'autre (VAKOG, cf couples au resto). « En parlant à l'autre de lui-même nous l'intéressons complètement »
- Se synchroniser pour construire du rapport, (inclue la respiration), aux niveaux verbal et non-verbal

Sourire

Toucher (effleurer)

Amuser : poser des questions décalées sur la personne, originalité (Si vous étiez un ingrédient de pizza... une série TV...)

Faire parler l'autre de lui

Faire ressentir son émotion préférée en sa compagnie, crée de l'**intimité** : dîner avec quelqu'un, décrire sa journée parfaite, quelle est la dernière fois où tu as chanté seul ? imagines-tu comment tu vas mourir ? quelle est ta plus grande réussite ? les 3 choses que nous avons en commun ? quels sont tes super-pouvoirs ? que regretterais-tu de ne pas avoir dit ? pourquoi ne l'as-tu pas encore dit ? quel décès de ta famille te touchera le plus ? pourquoi ? de quoi ne doit-on pas rire ? pourquoi ?

Être vrai, authentique, tant sur ses qualités que sur ses vulnérabilité (parler de ses failles tôt, ex. dire qu'on a le trac avant de commencer une prise de parole en public).

50% des gens se déclarent timides (et ressentent donc de l'insécurité face à des gens trop sûrs

d'eux). Avoir besoin des autres rend attachant (se faire aider peut être plus puissant que de proposer son aide).

Relever le défi

Le cas de l'**entretien d'embauche** :

La sympathie est plus importante que le potentiel à s'adapter à la culture de l'entreprise et l'adéquation entre la qualification professionnelle et le poste.

- Parler de sujets intéressants
- Sourire en regardant dans les yeux
- Être positif et faire preuve de sens de l'humour

5. Créer sans être artiste

La créativité, quelles qu'en soient ses formes, est l'**expression de la vie**

L'école, à chercher le dénominateur commun plutôt que les singularités, tue la créativité (cf les 3 limites ci-dessous)

Prendre soin de sa panoplie de potentielles activités vitales pour se sentir vivant

Trouver son **élément** (conjonction entre **aptitudes** et ce qu'on **aime** vraiment faire, utilise la connaissance de soi et ses envies).

3 limites :

- Sous-estimer l'ampleur de ses capacités
- Ne pas toujours saisir les liens entre toutes ses capacités (esprit, corps, émotions, relations forment un tout)
- Sous-évaluer son potentiel de croissance et de changement

« Je pige, j'adore, je veux, j'en trouve où ? »

Des intelligences différentes : 3 capacités

- Analytique
- Créative
- Pratique

L'imagination est LA faculté qui nous distingue.

Être créatif = avoir des **idées originales** qui ont de la **valeur**

Ne pas se mettre la pression (« Vous pourrez terminer plus tard ») pour éviter le perfectionnisme et l'esprit critique trop tôt dans le processus

Une **visualisation** :

- Promontoire pour y voir l'endroit le plus surprenant du monde
- Au fond de l'océan pour y croiser un être bienveillant, qui y donne un objet précieux, subir une attaque dans la foulée par un monstre qui veut nous le piquer

Décrire en **chuchotant** (humilité, connexion, connivence)

Angoisse de la **feuille blanche** ?

Tracer un cadre, y mettre un symbole, écriture ou dessin automatique (donner un sens à ces gribouillis aléatoires : regarder plus que dessiner)

« **L'écriture automatique** est un processus littéraire permettant de s'émanciper de l'étroitesse de la pensée par la raison » (André Breton). Le bénéfice de l'écriture automatique est l'abandon.

- Prendre un crayon et une feuille
- Ecrire un mot
- Fermer les yeux
- Ecrire, suivre au lieu de guider

Créer est un acte de **transformation** (agglomération des idées qui précèdent).

→ Laisser nos passions interagir.

Dali : « Ceux qui ne veulent rien imiter ne produisent rien ». Il faut collecter les meilleures inspirations possibles. Et interpréter. **C'est en échouant à être comme les autres que nous réussissons à devenir nous-même.**

Enfiler son costume (cf la penderie mentale de Kevin Finel) : faire semblant donne la force de faire.

- Jouer à être un enfant
- Décrire la vie de quelqu'un d'autre à la première personne

Un **état d'esprit heureux**

- Quand on est d'humeur positive, on a 2 fois plus d'idées (jusqu'au lendemain, voire surlendemain)
- **Rire** augmente la capacité à inventer
- Ecouter de la **musique** qui nous met de bonne humeur aussi
- Penser à un objet de notre enfance qui nous rend heureux

La **mélancolie** inspirante

La tristesse nous rend plus attentif et plus précis (apprendre des nécessaires erreurs), elle nous apprend à avancer malgré tout.

La joie crée des idées, la tristesse permet de les travailler. La variabilité de nos humeurs alimente notre potentiel créatif.

Les **activateurs** de créativité

- Faire comme si c'était pour soi (qu'on écrivait, qu'on peignait...)
- Multiplier les projets
- Dormir (le réveil est propice à l'inspiration)

- Distraire ses neurones (l'esprit conscient) : se concentrer sur la tâche qui nous préoccupe un moment puis passer à tout à fait autre chose
- La proximité : se rapprocher de sa table de travail, croiser les bras (persévérance), s'allonger (augmente l'irrigation du cerveau)
- Changer de points de vue (passer du mode automatique au mode manuel)
 - Si quelqu'un d'autre pensait avoir mon problème... si animer une conférence était une pièce de théâtre, comment ferait le metteur en scène ?
 - Changer de place, de voisin, d'angle de vue en séminaire
 - Trouver de nouveaux défis
- Voyager

La **procrastination** touche 20% des gens

- Pour se lancer : s'y mettre quelques instants, surpasse l'anxiété de finir
- Les causes :
 - Peur d'échouer et/ou de réussir
 - Perfectionnisme
 - Manque de confiance en soi ou en ses capacités
 - Projets trop longs (à séquencer)
 - Peur de s'ennuyer
 - Incapacité à définir le temps nécessaire

6. Amour tous azimuts

Pas l'amour « être amoureux », des micro moments de chaleur et de connexion avec un autre être humain.

L'**ocytocine** (connue comme l'hormone de l'attachement : explosion d'attachement à l'occasion de moments interpersonnels très forts)

- Libérée massivement lorsqu'une femme met un bébé au monde, mais aussi pendant les relations sexuelles, pour les hommes comme pour les femmes
- Survenue et protection de la descendance exclusivement ?
- Se manifeste aussi dans des activités banales : discuter avec un voisin, demander des indications, collaborer avec un collègue, jouer avec des enfants
- Nous regardons alors plus les gens dans les yeux, peur inhibée, présence exacerbée

L'amour se détecte dans notre **nerf vague** (1 des 10 qui relie le corps au cerveau)

- Nerf qui provoque toute une série de réactions inconscientes
 - Stimule notamment les micromouvements du visage qui nous permettent de nous synchroniser sur une autre personne
 - Règle aussi l'oreille interne, notre faculté à nous concentrer sur une voix en particulier
 - Responsable de notre capacité à nous calmer et à profiter de l'instant présent

- Mesure de sa **tonicité** = rythme cardiaque et respiration
 - Importante car sert à **réguler nos émotions** et à éviter leur impact négatif sur l'organisme
 - Meilleure est la tonicité, plus nous sommes capables de nous adapter sur les plans physique, social et mental
 - Physique : taux de glucose et d'inflammation mieux régulés
 - Social : capacité à naviguer parmi des individus très différents en sachant créer de meilleures connexions avec eux → + de Micro Moments d'Amour (**MMA**) → + de tonicité → ...
- Un outil pour l'améliorer : la **cohérence cardiaque**, l'autohypnose (cf cette vidéo : [L'hypnose, amplificateur de cohérence émotionnelle](#))
 - Aimer conserve

Multiplier les MMA

- Sourire
- Se pencher vers l'autre
- Hocher la tête
- Se pointer affectueusement les mains ouvertes l'un vers l'autre
- S'écouter vraiment
 - En identifier 3 par jour (identifier à quel point nous nous sommes sentis contents)

La **Metta méditation** (pratique de l'amour bienveillant)

- Regarder cette [conférence de Sharon Salzberg](#)
- Systématiser sa pratique (importance du rituel, pour suppléer la volonté)

En pratique

- Assis confortablement, le dos droit, les mains posées et détendues, prenez conscience de votre respiration. En compter quelques-unes.
- Tourner son esprit vers soi-même, et chercher à développer une attitude de bienveillance à son égard
 - Puissé-je me sentir fort, en sécurité, heureux, en paix, ressentir de l'amour, vivre dans la douceur, [autre]
- Adresser ces attentions à un ami ou un proche
- Puis à une personne neutre
- Puis à une personne que vous n'aimez pas, avec qui vous avez des difficultés
- Puis vers l'extérieur, à de plus en plus de personnes, jusqu'à tous les êtres vivants
- Retour au corps, les bruits à l'extérieur de la pièce, puis à l'intérieur, rouvrir les yeux

L'**autocompassion**, c'est se consoler sans se juger. La culture occidentale favorise l'autodépréciation, vs l'estime de soi (qui augmente la résilience, offre une vision de soi plus claire, permet des relations plus profondes, réduit le narcissisme et les accès de colère...).

Avoir la liberté de reconnaître son imperfection permet de prendre de nouveaux départs.

- Se redresser, ouvrir les épaules et la cage thoracique
- Une journée sans se dire de mal, ou avoir un compteur à auto-reproches au poignet (TCC)
- Se réjouir de la bonne fortune des autres (par exemple le faire mentalement à l'égard d'inconnus)

Aimer sa vie : noter **3 kifs / jour** (sujets de gratitude)

- Dans un couple, lister les choses que vous auriez loupées si vous ne vous étiez pas rencontrés
- Pardonner : raconter le récit d'un tort et lui trouver un bénéfice
- Faire 3 fois + de témoignages positifs (remerciements) que de critiques pour développer une relation épanouie

Le Journal de l'amour (programme d'une semaine)

- Eviter les ruminations, organiser la pensée permet de la libérer
- Lundi : 3 kifs / j
- Mardi : c'était trop bien (revivre un souvenir +++)
- Mercredi : le meilleur de soi-même (lettre bleue)
- Jeudi : lettre de gratitude (l'envoyer à son destinataire, voire la lui lire)
- Vendredi : revue de la chance (3 occasions)

Les carburants

7. Respirer par le nez

Améliore (en plus de l'amour ou de la gratitude) la tonicité du nerf vague

Lien entre le cœur et le cerveau émotionnel : le cœur possède son propre cerveau : 40.000 neurones qui influencent nos émotions

2 systèmes nerveux autonomes qui évoluent conjointement et en parallèle :

- Système nerveux sympathique : chargé des accélérations et de l'agitation
- Système nerveux parasympathique : nous ralentit et nous calme

Nous permettent de nous adapter à ce que nous traversons (physiquement, émotionnellement ou mentalement). La **variabilité cardiaque** est une fréquence détectable qui atteste de leur fonctionnement.

Lorsque les deux systèmes sont au repos, nous sommes en cohérence cardiaque (un état d'harmonie, pas de relaxation)

Le biofeedback permet de le mesurer en direct.

Avantages de la **respiration en cohérence** (6/minute, soit 5s d'inspiration, 5s d'expiration) : nous détendre, développer notre intuition, nous sentir plus légers, prendre de meilleures décisions, entreprendre ce qui nous tente, réduire le stress et l'anxiété, réduire les maladies cardio-vasculaires (le chaos les provoque, la cohérence les éloigne), réguler la tension artérielle (bénéfique physiologique immédiat pour les artères), améliore la production de DHEA (ralentissement du vieillissement et même rajeunissement), améliore l'équilibre émotionnel, abaisse la sécrétion de cortisol (hormone du

stress), stimule le système immunitaire (sécrétion de globules supplémentaires pendant 6h après 5' de cohérence cardiaque)

1. Une **méthode d'action** accessible à tout moment

La **gratitude** : les personnes qui expriment et ressentent ont une espérance de vie de 7 ans plus élevée

La prière, la compassion et la gratitude sont sources de cohérence cardiaque

- Respirer 5s d'inspiration, 5s d'expiration
- Ouvrir son cœur : respirations lentes et profondes. Mettre son attention sur la région du cœur et visualiser l'inspiration qui apporte de l'oxygène et connecter avec une sensation de chaleur qui se développe
- Éprouver de jolies choses : se concentrer sur des émotions positives (attendrissement, joie, émerveillement, affection, tendresse, gratitude, anticipation, calme, sérénité, amour...)

8. Développer son intuition

L'intuition réunit les perceptions extérieures et intérieures. C'est une hyper-perception de certaines données.

- ➔ Être attentif aux **messages du corps** et aux **émotions**

Face à un **dilemme**, on a peur de souffrir, or le cerveau est programmé pour éviter la souffrance (« choisir c'est renoncer », et les vraies choix se font entre deux bonnes options, ou deux mauvaises options, cf ce TED : www.ted.com/talks/ruth_chang_how_to_make_hard_choices/, NdT)

D'ailleurs prendre (ou pas) une décision est un dilemme en soi (souffrir vite ou souffrir de ne pas décider).

Comment avancer efficacement :

- Pour quand cette décision a-t-elle besoin d'être prise ?
- Se mettre en cohérence cardiaque pour « désensibiliser »
- Lister les différentes options
- Se mettre dans la peau de quelqu'un qui a pris l'option A, puis de quelqu'un qui a pris l'option B, plusieurs fois sur plusieurs jours éventuellement, pour ne pas survoler mais aller en profondeur.

Comparer les obstacles aux obstacles

75% des regrets portent sur des choses que l'on n'a pas faites.

Saisir des opportunités crée de la joie, les négliger entraîne des regrets.

Principaux regrets : ne pas avoir vécu sa vie, mais celle qu'on attendait de nous ; avoir trop travaillé ; ne pas avoir dit ce que l'on ressentait vraiment ; avoir perdu le contact avec ses amis ; ne pas s'être autorisé à être plus heureux.

Utiliser un **pendule**

9. Redémarrer le disque dur : le jeûne

L'organisme n'est pas fait pour manger les mêmes quantités tout au long de l'année. Le jeûne permet de reposer le système digestif qui consomme 70% de l'énergie que fabrique l'organisme.

3 semaines de jeûnes (une personne de corpulence normale peut tenir 40 jours sans manger) font gagner 6 années biologiques, améliore la circulation sanguine, augmente la vitalité, fait perdre du poids et harmonise les humeurs.

Jeûner possède également des vertus thérapeutiques (cf Le jeûne, une nouvelle thérapie, reportage : <http://www.arte.tv/guide/fr/043980-000/le-jeune-une-nouvelle-therapie> et livre : <http://www.amazon.fr/Le-je%C3%BBne-une-nouvelle-th%C3%A9rapie/dp/2707175579>) et apporte des bénéfices psychologiques

Arrêter de manger donne beaucoup de saveur et de goût à tout