

NOURRIR LE FÉMININ SACRÉ

Le Féminin Sacré se loge dans les profondeurs de notre être, au cœur de notre corps. Il nous relie à notre sagesse intérieure et nous informe de ce qui est bon pour nous, sur la meilleure façon de nous nourrir : nourrir son corps, nourrir son cœur, nourrir son âme et nourrir son esprit. Est-ce que vous mangez pour nourrir votre corps ou pour vous faire plaisir, vous gâter, vous guérir ou vous blesser ?

Qui choisit vos aliments ? La partie blessée de votre féminité ou la dimension sacrée ? Votre féminin Sacré vous aide à choisir des activités, des personnes, des aliments plus sains, plus essentiels, plus nourrissants dans votre vie. Le Féminin Sacré vous invite à manger « sacré », c'est-à-dire plus lentement, plus sainement en favorisant la qualité à la quantité, à manger pour vous guérir, pour honorer votre corps. La grande réceptivité des femmes les rend plus sensibles à ce qu'elle mange.

Plusieurs femmes, éloignées de leur Féminin Sacré, négligent, banalisent et ne reconnaissent pas l'importance de prendre soin d'elles, de ce qu'elles mangent, de ce qu'elles choisissent pour nourrir leur corps, leur cœur et leur âme. Elles ressentent un grand vide intérieur et mangent pour le combler et se nourrissent de n'importe quoi. Plusieurs mères sacrifient mêmes leurs besoins fondamentaux pour répondre aux besoins de leur famille et vont compenser dans la nourriture pour se faire plaisir, pour se gâter.

Alors que certaines femmes vivent pour manger, d'autres mangent pour vivre. Deux extrêmes qui provoquent des déséquilibres alimentaires chez les femmes. Elles se nourrissent trop ou pas assez et sont obsédées par leur image corporelle. Celles qui deviennent très masculines mangent rapidement, n'ont pas le temps de prendre le temps de bien manger et ne choisissent pas des aliments santé. Elles vont au plus rapide, au fast-food.

Beaucoup de femmes ont la responsabilité de nourrir leur famille. D'où l'importance de reconnaître le caractère sacré du corps et d'enseigner cela aux membres de la famille.

Il devient important pour la femme de reconnaître le caractère sacré de son corps. Plus une femme nourrit son cœur et son âme, moins elle a besoin de nourrir son corps, de compenser dans la nourriture. Elle apprend à se nourrir de l'essentiel guidée par la dimension sacrée de sa féminité.

Sylvie Bérubé