

BY BEFLOW

La bonne mesure pour gérer
ma forme et mon bien-être

SOMMAIRE

- Niveau de forme
- Stress
- Anxiétés
- Motivations
- Zones du corps
- Préconisations phy et psy
- Préconisations stress et anxiétés
- Préconisations diététiques
- Spa expert

www.bybeflow.com

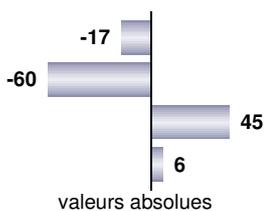
3 CERVEAUX

Recherche de la nouveauté

Attitude face à l'épreuve

Besoin de récompense

Stabilité biophysique



Facteurs de comportement

RN -: Le niveau bas de ce facteur indique qu'actuellement le sujet est perturbé par une ou plusieurs causes qui le font ruminer. Quelle que soit son attirance naturelle pour la nouveauté, son niveau de forme mentale du moment l'empêche souvent de lui faire face et la lui fait même éviter. Ce commentaire est à tempérer selon le niveau du score; si la mesure est <-15 l'impact est encore important; si la mesure >-14 l'impact de la préoccupation est en train de passer.

AE++: Actuellement le sujet est très fortement préoccupé par des pensées négatives récurrentes. Son énergie mentale est basse ce qui l'amène à refuser et éviter des épreuves supplémentaires. Le niveau de ce facteur va également influencer très fortement sa recherche de la nouveauté.

BR++: Le niveau très élevé de ce facteur indique qu'actuellement le sujet est une personne extrêmement sociable et affective qui est aussi motivée par un besoin de récompense et de reconnaissance très important. Le stress et l'anxiété sont également très présents.

STABILITE BIOPHYSIQUE : Si entre -9 et 0 : actuellement le sujet est un peu fatigué. Il doit faire attention à son sommeil et à son alimentation. Entre +1 et +15, actuellement le sujet a une bonne énergie physique qui lui permet de faire face et d'entreprendre.

NIVEAUX DE FORME

NIVEAU DE FORME PHYSIQUE

Niveau de forme physique : il indique l'état physique de la personne, si elle est fatiguée physiquement, en bonne forme ou en excès de forme. Un excès d'énergie vitale est souvent dû à une alimentation trop riche et non équilibrée. Une énergie basse peut être reliée au manque de sommeil, à une carence alimentaire, à la prise de certains médicaments



Bon. Etat physique satisfaisant

NIVEAU DE FORME EMOTIONNELLE

Niveau de forme émotionnelle : Il mesure la sensibilité, la réactivité et la prédisposition à la manifestation des émotions. Il est également significatif du niveau de challenge de la personne, de sa capacité à se dépasser.



Excellent. L'efficacité et le bien-être seront optimisés par le niveau de forme émotionnel.

NIVEAU DE FORME MENTALE

Niveau de forme mentale : C'est la faculté d'une personne à voir les choses en positif ou en négatif, à rechercher du ressort en elle, à s'automotiver ou à se démotiver.



Extrêmement faible. L'efficacité et le bien-être ne pourront que peu s'appuyer sur une quelconque aide mentale

STRESS

NIVEAU DE STRESS

Niveau global de réponse adaptative de l'organisme à un changement de son environnement, à un choc ou une agression. Ce niveau ne préjuge pas de la qualité de la réponse.



Stress présent. L'organisme à tendance en ce moment à répondre à toute sollicitation de manière importante, le type de stress sera déterminant pour déterminer son efficacité ou sa nuisance.

STRESS POSITIF

C'est un type d'adaptation qui se manifeste par de la satisfaction, de la joie ou du plaisir quand la personne contrôle les éléments d'une situation à laquelle doit faire face.



Peu présent.

STRESS NEGATIF

C'est une forme d'inadaptation qui se manifeste par de l'agitation désordonnée, de l'irritabilité, de l'anxiété et qui survient lorsque la personne n'arrive plus à contrôler une situation.



Assez souvent manifesté

REPONSE AU STRESS

Réaction corporelle se manifestant par une mobilisation de l'organisme en vue d'apporter la réponse physiologique la mieux adaptée à la situation. Cette réponse peut prendre la forme fuite (évitement), lutte (affrontement) ou inhibition (absence apparente de réaction).



Peu de réponse au stress, le plus souvent de type fuite

ANXIÉTÉS

LES ANXIETES:

ANXIETE SITUATIONNELLE:

L'anxiété est un trouble émotionnel par lequel la personne manifeste son inquiétude, son malaise, son sentiment d'insécurité, de danger immédiat. Elle est caractérisée par un sentiment d'appréhension face à un péril de nature indéterminée. L'anxiété situationnelle est un état émotionnel se traduisant par un sentiment subjectif et conscient d'inquiétude, de peur, de tension et par un accroissement des mécanismes physiologiques de réponse (éveil).		 Trop présente malgré une bonne induction de l'éveil. Vous pensez trop aux événements négatifs qui pourraient survenir.
ANXIETE COGNITIVE		
Composante mentale de l'anxiété induite par une peur de l'échec, une peur du jugement social négatif, la perte de l'estime de soi.		 Assez souvent présente. Soyez moins attaché à l'opinion des autres et fixez vous des objectifs plus facilement réalisables.
ANXIETE SOMATIQUE		
Composante physique de l'anxiété qui reflète la perception des réponses physiologiques générées par cet état.		Souvent présente. L'organisme montre de manière importante une somatisation importante de l'anxiété, en particulier au niveau des membres.
ANXIETE CHRONIQUE		
Disposition particulière d'une personne à développer d'une manière chronique des états anxieux pour des raisons multiples et variées. Le conditionnement familial et éducatif est souvent une cause importante de cet état		Disposition présente.

MOTIVATIONS

MOTIVATION SOCIALE		
Motivation dont la source est extérieure à la personne (les autres) et qui définit le niveau de son besoin de socialité et de reconnaissance. Il s'agit-là d'une motivation dont les effets sont éphémères.		Vous utilisez au maximum cette motivation pour renforcer votre action. Vous êtes dans un flow motivationnel.
MOTIVATIONS INTRINSEQUES		
CHALLENGE PERSONNEL		
Motivation émotionnelle spécifique trouvant sa source dans le besoin de se confronter à soi-même (dépassement des limites) et aux autres. Il s'agit-là de l'une des motivations les plus puissantes chez l'individu. Elle est particulièrement forte chez les sportifs et les créateurs d'entreprise. Poussée à l'extrême, elle est un frein à l'écoute des autres et à la remise en question car le besoin d'avoir raison l'emporte sur tout le reste.		Cette motivation est l'une des pierres angulaires de votre efficacité. Elle participe prioritairement à tout ce que vous entreprenez.
APTITUDE A L'ETAT DE GRACE (FLOW):		
Le flow, c'est l'état de grâce pour une personne, c'est un moment de fluidité absolue pendant lequel tout lui réussit sans effort exagéré. Il correspond au moment où nous sommes « bien dans notre peau », où tout nous réussit dans une apparente facilité.		Vous êtes parfois dans le flow. Dans une même journée vous pouvez traverser « des hauts et des bas ». Faites du sport et détendez vous.
CONFIANCE DANS LE FUTUR		
C'est la capacité à garder espoir malgré toute situation d'opposition. Se différencie de l'optimisme qui s'exerce plus sur le court terme.		Vous avez une bonne confiance dans le futur. Cette certitude vous permet de faire face efficacement au quotidien quel qu'il soit car savez qu'à un moment la suite sera positive.

ZONES DU CORPS

ZONES PHYSIQUES EN STRESS OXYDATIF		
ZONE ABDOMINALE BASSE		 Zone prioritaire
ZONE ABDOMINALE HAUTE		 Zone importante.
ZONE CERVICALE		 Zone à travailler rapidement. Reportez-vous aux conseils ci-après (exercices, spa expert...).
ZONE DE L'EPAULE DROITE		5 Zone non prioritaire
ZONE DE L'EPAULE GAUCHE		5 Zone non prioritaire.
ZONE DE LA GORGE		 Zone à travailler rapidement.
ZONE DE LA TETE		 Zone à travailler. Reportez-vous aux préconisations des activités mentales souhaitables.
ZONE DORSALE		 Zone importante.
ZONE LOMBAIRE		 Zone très importante.

ZONE PELVIENNE	 2	 Zone à travailler rapidement. Reportez-vous aux conseils ci-après (exercices, spa expert...).
ZONE THORACIQUE	 5	Zone non prioritaire.
ZONES DU MEMBRE INFÉRIEUR DROIT	 2	 Zone très importante
ZONES DU MEMBRE INFÉRIEUR GAUCHE	 2	 Zone très importante
ZONES DU MEMBRE SUPÉRIEUR DROIT	 4	Zone peu prioritaire.
ZONES DU MEMBRE SUPÉRIEUR GAUCHE	 4	Zone peu prioritaire

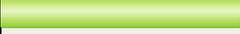
PRÉCONISATIONS POUR LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ

HUILES ESSENTIELLES		
Basilic. Est recommandé pour le stress corporel. A utiliser dans votre brûle parfum, une ou deux fois par jour pendant 20 minutes.	 0	Indication majeure
Lavendula Vera (ou Augustifolia) anxiolytique, sédative. Elle est réputée très efficace pour ses vertus anxiolytiques et apaisantes. A utiliser dans votre brûle parfum, une ou deux fois par jour pendant 20 minutes.	 1	Indication forte.
Mandarine. A un effet bénéfique sur l'apaisement mental et la régulation du système nerveux. A utiliser dans votre brûle parfum, une ou deux fois par jour pendant 20 minutes.	 3	Indication possible.
CRISTAUX		
L'aigue Marine est recommandée pour la réduction du stress émotionnel. 3 pierres. Une sur le plexus solaire, une dans chaque main. Séance de 20 à 30 minutes les yeux fermés.	 0	Indication majeure. Vous devez réduire le niveau de votre stress mental.
La Staurolite ou Staurotide (besoin de se protéger de l'environnement). Une pierre à porter dans sa poche droite contre les pollutions électromagnétiques. Elle protège du stress et favorise l'équilibre physique et psychique des personnes.	 1	Indication très forte
Le quartz rose est recommandé pour calmer le stress mental. 3 pierres. Une sur le creux de la poitrine, une dans chaque main. Séance de 20 à 30 minutes les yeux fermés.	 2	Indication possible pour réduire votre stress mental.
ELIXIRS FLORAUX		
Agrimony. Particulièrement recommandée pour les personnes qui cachent leurs soucis, qui intériorisent leur stress et leur hypersensibilité.	 1	Indication très forte
Aspen. Pour réduire les peurs et inquiétudes sans raison apparente.	 5	Indication inexistante.
Impatiens. Pour les personnes impatientes (qui ont un mauvais rapport avec le temps), irritables. Dans le cadre de nervosité extériorisée et stress avec agitation (stress négatif).	 3	Indication possible
Rescue (five flower remedies) (situations d'urgence, stress urgent). A chaque fois que nous nous retrouvons dans un état de stress, bouleversé face à une situation qui nous dépasse, que nos émotions nous envahissent.	 5	Indication inexistante
Vervein. Particulièrement recommandée pour les personnes enthousiastes à l'excès, anxieuses, agitées (à rapprocher du niveau de forme physique et émotionnel).	 5	Indication inexistante
TECHNIQUES HUMAINES ET MECANIQUES		
Massage de relaxation. L'apport du massage de relaxation est majeur sur le stress physique et psychique ainsi que sur les zones du corps en stress oxydatif (extracellulaire = triangles rouges ou intracellulaire = triangle bleus).	 2	Indication forte sur zones définies.
Relaxation progressive de Jacobson. Elle est particulièrement indiquée en cas de troubles musculo squelettiques (maux de dos) liés au stress et de tensions musculaires.	 1	Indication forte.
Training autogène de Schultz. Technique de relaxation visant à réduire le stress et l'anxiété. C'est une méthode de relaxation par auto-décontraction concentrative.	 5	Indication inexistante.
TECHNIQUES MECANIQUES		
Bol d'air Jacquier (oxygénothérapie). Il est destiné à lutter contre l'hypoxie et le manque d'oxygénation cellulaire. Il stimule l'assimilation de l'oxygène par la cellule et améliore à la fois son transport dans le sang et sa libération dans les tissus afin d'assurer à l'organisme une oxygénation cellulaire optimale.	 0	Indication majeure.
Cohérence cardiaque. Elle consiste à prendre en charge, par la respiration et le Bio Feedback, la variabilité du rythme cardiaque, visant à établir la cohérence cardiaque. Cette technique est très efficace sur le stress,	 1	Indication très forte.
Modelage mécanique pour un effet stimulant ou relaxant selon les besoins de votre corps.	 3	Indication possible.
Relaxation musicale guidée. A utiliser pour une relaxations individuelle. L'effet relaxant est indéniable.	 1	Indication très forte.

PRECONISATIONS PHYSIQUES ET PSYCHOLOGIQUES

PRECONISATIONS DES EXERCICES PHYSIQUES SOUHAITABLES	
Exercices dans l'eau (aqua gym, natation, étirements dans l'eau)	 1 Exercice prioritaire. Votre corps a besoin d'être plongé dans l'eau. Natation et gymnastique aquatique vous ferons du bien
Exercices de chaleur. Sous réserve de contre indication médicale. (Ces exercices sont liés aux besoins de chaleur du corps soit pour le réchauffer soit pour accélérer l'élimination. Selon les cas et selon l'état du corps du sujet ces exercices pourront être massage aux pierres chaudes, sauna, hammam, bains chauds...).	 5 Exercice possible.
Exercices de force. Exercices de résistance extérieure permettant de faire travailler les muscles.	 3 ▲ Exercice important. Le sport peut vous aider à éliminer.
Exercices de mouvements (consistent à travailler les étirements et/ou la souplesse (stretching, danse, Power Plate...)).	 5 Exercice sans importance.
Respiration abdominale. Stress et anxiété sont de gros consommateurs d'oxygène. La respiration abdominale est une méthode antistress majeure qui permet de réoxygéner le corps et l'esprit. Être constamment proche du mouvement d'inspiration et d'expiration calme déjà nos émotions. En respirant de manière consciente, on améliore son mieux-être.	 1 Exercice prioritaire. Vous avez besoin d'oxygéner votre corps et votre cerveau.
PRECONISATIONS DES ACTIVITES MENTALES SOUHAITABLES	
Activités de stimulation mentale. Leur objectif est d'activer le fonctionnement du cerveau à partir de différentes techniques.	 4 Activité peu importante
Activités mentales de concentration : leur objectif est de sortir de la rumination mentale pour se focaliser à nouveau sur du positif.	0 Les exercices de concentration sont prioritaires en ce moment. Après avoir pratiqué quelques exercices de respiration profonde, concentrez la pensée sur la respiration ou un objet ou un mot ou une image...
Activités mentales de détente relaxation : leur objectif est d'apaiser l'excitation mentale à travers la mise en oeuvre de différentes techniques.	 3 Vous devez travailler votre relaxation. Par exemple exercices de respiration abdominale.

PRÉCONISATIONS ALIMENTAIRES (DIÉTÉTIQUE CHINOISE)

CONSEILS ALIMENTAIRES (DIETETIQUE CHINOISE) - VERSION PARTIELLE		
PRODUITS ANIMAUX		
Boeuf	 3	Consommation indifférente.
Canard	 4	Consommation conseillée
Fruits de mer	 4	Consommation conseillée.
Lapin	 4	Consommation conseillée.
Mouton	 3	Consommation indifférente
Oeufs durs et omelettes	 1	Consommation défavorable.
Poulet	 3	Consommation indifférente.
GRAINES		
Arachide	 4	Consommation conseillée.
LEGUMES ET EPICES		
Salades vertes et endives	 4	Consommation conseillée.
Ail	 1	Consommation défavorable.
Courges et courgettes	 4	Consommation conseillée.
Epinards	 4	Consommation conseillée.
FRUITS		
Abricot	 2	Consommation à éviter.
Banane	 4	Consommation conseillée.
GRAINES		
Gâteaux	 1	Consommation défavorable.
Haricots verts	 4	Consommation conseillée.
FRUITS		
Melon	 1	Consommation défavorable.
GRAINES		

pâtes	 1	Consommation défavorable.
FRUITS		
Pêche	 2	Consommation à éviter.
poire	 4	Consommation conseillée.
Pomme	 5	Consommation à privilégier.
TISANES		
Camomille	 5	Consommation à privilégier.
Menthe	 4	Consommation conseillée.
Verveine	 4	Consommation conseillée.
DIVERS		
Café	 2	Consommation à éviter.
Chocolat	 2	Consommation à éviter.
Vins	 1	Consommation défavorable.
GRAINES		
Graines et fruits secs	 2	Consommation à éviter.
Piment	 2	Consommation à éviter.
Poivres	 1	Consommation défavorable.

PRECONISATION SPA ET FITNESS

PRECONISATIONS BIEN ETRE		
TYPE DE SOINS PRIORITAIRES		
Anti-douleurs (articulations et traumatologie)	 3	Préconisation indifférente.
Anti-inflammatoire	 1	Préconisation très forte.
Anti-stress, amélioration du sommeil, relaxation, joie	 3	Préconisation indifférente.
Bien-être, récupération, fatigue	 4	Préconisation faible.
Circulation sanguine	 1	Préconisation très forte
Détoxination, élimination, épuration	 5	Préconisation inexistante.
Peau, beauté	 1	Préconisation très forte.
SOINS HUMIDES		
SOINS HUMIDES EN BASSIN		
Aquagym en piscine ou kiné-balnéothérapie	 1	Indication forte
Aquasophro (relaxation en surface guidée par un praticien)	 2	Indication possible.
Massage au jet sous marin en bassin (jet à orientation et puissance variable)	0	Indication majeure
Massaqua ou watsu (soin individuel - massages-mobilisations-étirements fait par un praticien)	 4	Indication inexistante.
Parcours aquatonique ou parcours détente marin avec jets sous marins, cascades, col de cygne	 3	Indication indifférente.
Parcours phlébo (en bassin de marche remous / contre courants / sol stimulant etc ...)	 2	Indication possible
PRECONISATIONS BIEN ETRE		
SOINS SECS		
Dépresso massage machine. Le dépresso-massage est une technique à visée médicale ou esthétique bien éprouvée et qui s'inscrit dans une prise en charge globale de patients désireux de modifier leur silhouette et d'améliorer leur texture de peau.	0	Indication majeure.
Drainages lymphatiques manuel	0	Indication majeure
Modelages (au sol, sur table...)	 4	Indication inexistante
Réflexothérapie plantaire manuelle	 3	Indication indifférente
SOINS CHAUDS		
Hammam (sous réserve de l'avis de votre médecin)	 5	Indication inexistante
Sauna finlandais (sous réserve de l'avis de votre médecin)	0	Indication majeure
ACTIVITES PHYSIQUES		
La musculation : libre, en salle, avec ou sans matériel, guidée par un coach	0	Indication majeure.

Le cardio-training (sous réserve de l'avis de votre médecin)	 4	Indication inexistante
Le stretching et le travail postural	 4	Indication inexistante
Le travail sur machine « globaliste » (Huber, Imoove)	 2	Indication possible
Les pratique gymniques de groupe : aérobic, low impact, abdo-fessiers, pilates	 2	Indication possible
Les pratiques énergétique : yoga, do-in, qi-gong, gym taoiste, tai-chi-chuan	 0	Indication majeure
Les pratiques sportives de base : natation (en piscine), marche, footing (en plein air)	 1	Indication forte.
Les techniques de travail de la respiration	 2	Indication possible. En travaillant votre respiration vous serez plus détendu.
RELAXATION		
Salle de cavitation (aérosols, ionisation négative, O2++). Suroxygénation (Inhalation d'une quantité importante d'oxygène lors de l'emploi thérapeutique de celui-ci) pour votre détente et bien-être respiratoire	 1	Indication forte.
Salle de repos (lumière, chaleur, musique)	 5	Actuellement la relaxation n'est pas nécessaire.
Salle de repos avec lit à eau	 3	Indication indifférente.
Séances de méditation conduite ou libre en salle ou en plein air	 3	Indication indifférente
Séances de relaxation en groupe (training autogène de schultz TAS, Sophrologie etc...)	 4	Indication inexistante
Séances de relaxation individuelle	 5	Indication inexistante