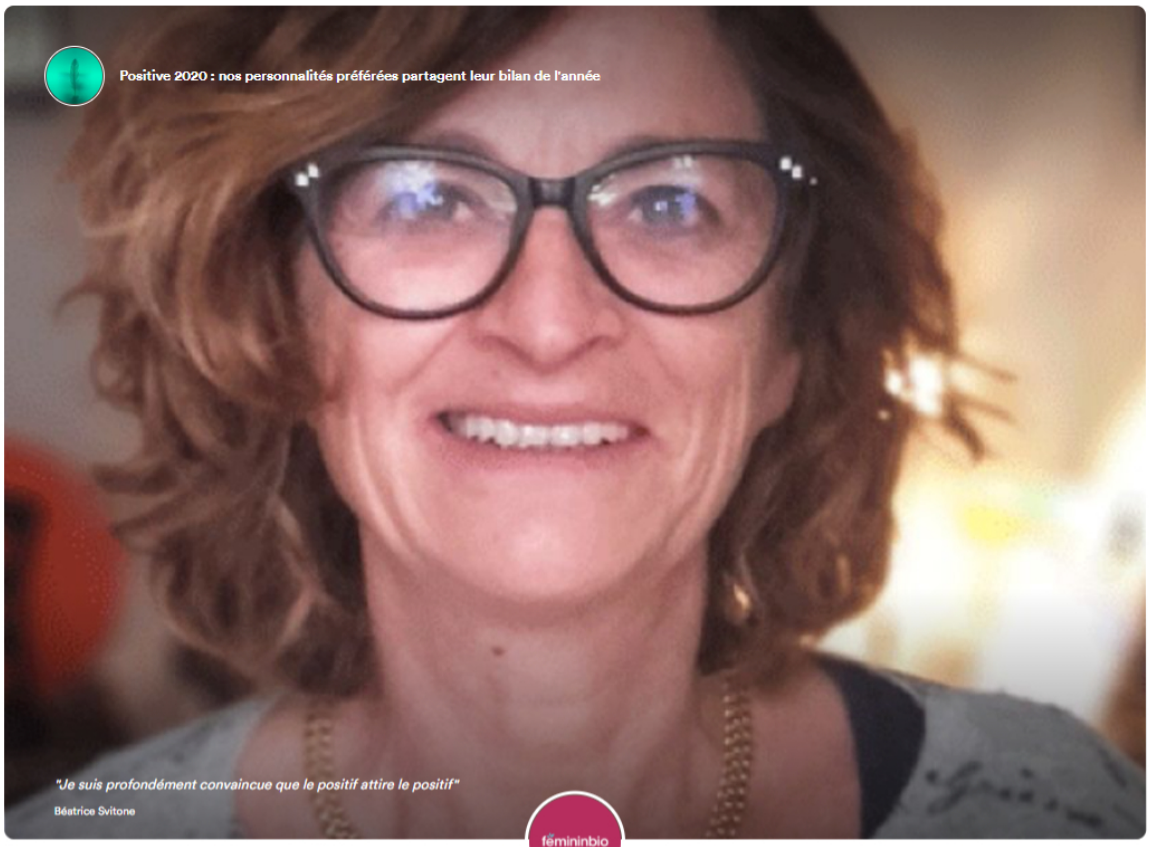
Bilan positif 2020

"JE M'EMPLIS DE BONHEUR ET JE POURSUIS MON CHEMIN", LE BILAN DE BÉATRICE SVITONE SUR L'ANNÉE ÉCOULÉE



Par Rédaction
le 09 décembre 2020

Quelle joie de retrouver notre naturopathe Béatrice Svitone avant d'entamer l'année 2021. Véritable ange gardien de notre bien-être quotidien, Béatrice a mis le confinement a profit pour revoir ses priorités et faire le ménage dans ses émotions. Elle nous invite à voir le positif dans chaque aspect de la vie et à ne pas laisser la peur s'imposer. Merci chère Béatrice !

Partenaire

Qu'allons-nous retenir de cette année 2020 particulièrement forte en énergies ? Afin d'aborder 2021 dans les meilleures dispositions, nous avons proposé à nos figures d'inspiration de partager avec nous tout le positif qu'elles retiendront de cette période chamboulée.

Béatrice Svitone est naturopathe à Vincennes (94) affiliée au Syndicat Professionnel de la Naturopathie. Elle propose de détoxifier, de revitaliser et de stabiliser l'organisme pour qu'il retrouve son équilibre physique, psychique et énergétique par le biais de la médecine naturelle.

Partenaire





FemininBio : Quel est ton bilan positif de 2020 ?

Béatrice Svitone : Une année riche en évènements qui m'a permis de mettre à profit mon temps pour atteindre mes challenges et réaliser les objectifs que je m'étais fixés. Les pauses forcées de cette année ont été bénéfiques, j'ai pu prendre le temps de me ressourcer et redéfinir ma vision des choses. J'ai également effectué un bon ménage dans mes émotions et remis de l'ordre dans mes priorités dont j'avais déjà commencé la mise en place bien avant le confinement.

Si tu avais une baguette magique et que tu pouvais l'utiliser dès aujourd'hui, que ferais-tu ?

J'offrirais le pouvoir aux gens de voir le verre plein (et non à moitié!) plutôt que vide, car je suis profondément convaincue que le positif attire le positif. Cela nous donnerait le pouvoir d'avancer plus sereinement en ces temps difficiles et de nous inspirer du passé pour mieux appréhender le futur.

Si tu devais retirer une clé de compréhension majeure qui s'est révélée à toi cette année, ce serait quoi ?

Les événements de cette année m'ont permis de prendre encore plus de recul, améliorant ainsi ma façon d'appréhender les choses, de moins gaspiller mon énergie et d'avancer plus sereinement et avec plus de certitude.

Une astuce pour ne pas céder à la peur / le stress ambiant ?

Nous sommes tous différents, avec nos propres histoires et nos propres peurs, il est donc difficile de donner une astuce applicable à tout à chacun. Mais il est certain que la peur construit un mur immense face à nous qui obstrue notre vision et nous empêche d'avancer. Personnellement j'ai décidé que les obstacles ne m'empêcheront pas d'avancer, il suffit de les contourner. La peur je l'observe, mais ne la laisse pas me surmonter ni me dominer, au contraire je la réconforte toujours par un élément positif plus fort qui permet de la calmer.

En ce qui concerne le stress ambiant j'évite avant tout de lire en permanence les infos. En effet notre surexposition aux médias nous rend passif vis-à-vis de tous les événements qui se déroulent en ce moment. Si l'énergie déployée pour se plaindre ou se scandaliser face à telle ou telle situation était redirigée vers des projets concrets qui permettraient à chacun de devenir un acteur défendant les causes contre lesquelles il se révolte, le stress et la peur ne serait plus maître de la situation. Nous avons tous le pouvoir d'être participatif à notre niveau.

As-tu envie de partager une phrase, un mantra, un rituel, une pratique ou autre pour bien finir l'année ?

La peur ne me fait pas peur, je m'emplis de bonheur et je poursuis mon chemin.

Béatrice Svitone est co-créatrice de Pitsha, une collection de livres audio-numériques pour accompagner les 3-5 ans dans leur bien-être.

Ajouter une creative

Abonnez-vous à FemininBio Magazine en version papier/pdf ou achetez notre dernier numéro en kiosque ou en magasin bio !

Sujets

Développement personnel

Rédaction



Sélections et shopping

Stévia, Lucuma, Yacon, sucre de coco... comment remplacer le sucre ?



Sélections et shopping

Ongles bio : nos produits préférés pour 2021



Actualités et nouveautés

"Je voeux je crée" : soirée événement par Angella Jaber et Eaden R.



Interview et témoignages

Vivre sa vraie vie et manifester nos rêves, avec Christophe Mexis en 2021

Tous ses articles

Vous aimerez peut-être



Interview et témoignages

Bilan Positif 2020 : Olivier Clerc et la connexion au divin



Interview et témoignages

Bilan Positif 2020 : Marie-Pierre Dillenseger et le corps en mouvement



Interview et témoignages

Bilan positif 2020 : Saverio Tomasella et le retour à l'essentiel



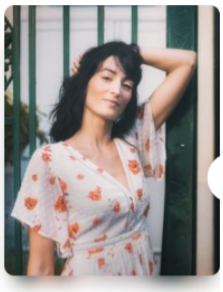
Interview et témoignages

Bilan Positif 2020 : Camille Sfez et l'écologie énergétique



Interview et témoignages

Bilan Positif 2020 : Grégory Pouy et l'ancrage



Interview et témoignages

Bilan Positif 2020 : Laëtitia Eïdo et la créativité retrouvée

Coups de cœur



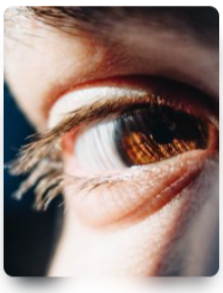
Recettes de cuisine bio

Tiramisu vegan



Actualités et nouveautés

Les pyramides orgonites : quels sont leurs bienfaits, avec Lilacandles



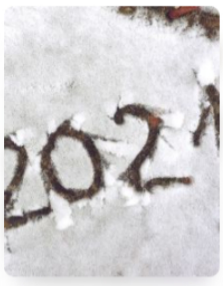
Actualités et nouveautés

Iridologie : qu'est-ce que la couleur de vos yeux révèle de votre santé ?



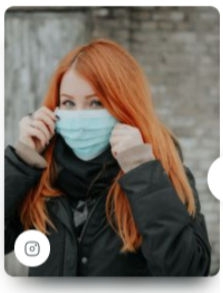
Recettes de cuisine bio

Tenders vegan



Méthodes et rituels

Année personnelle 5 : votre année 2021 avec le tarot et la numérologie



Sélections et shopping

Maskné : 6 produits bio et naturels pour limiter les boutons dûs au masque

Le Mag FemininBio

Tout voir



Numéro #32 abonnement

Spécial “Liberté” avec Hélène de Fougerolles en couverture



Numéro #31 en PDF

Spécial “Evolution” avec Vanessa Demouy en couverture



Numéro #30 en PDF

Spécial “Créer” avec Laëtitia Eïdo en couverture



Numéro #29 en PDF

Spécial “Passion” avec Laury Thilleman en couverture

Chaque semaine, des partages conscients et inspirants dans votre boîte mail.
Inscrivez-vous gratuitement !

Newsletter Hebdo

Newsletter Recettes

Offres promotionelles

Entrez votre email

S'inscrire

En cochant cette case, vous affirmez avoir pris connaissance de notre Politique de confidentialité.
Vous pouvez vous désincrire à tout moment à l'aide des liens de désincription

Partenaire



© Copyright FemininBio 2007-2021
Site réalisé par IDIX

FemininBio est membre du club