



## NIKSEN

*Un petit virus qui fait baisser l'énergie ?  
Alors, nous voici peut-être  
contraints au nixsen, à notre insu !*



## Niksen, mot venu des Pays-Bas : ne rien faire.

Nous vivons dans un monde hyper connecté, où il faut sans cesse s'agiter, réagir, consommer...  
Cela ne va pas sans stress et anxiété !

Or notre corps fonctionne comme un écosystème,  
avec sa biodiversité cellulaire et microbienne.

Le stress produit des hormones qui peuvent perturber cet écosystème.



En effet, une chercheuse, Eve Ekman, de Berkley, université californienne,  
travaillant sur le stress et le burn-out,  
indique que les pauses nixsen ont un effet positif sur ces problèmes  
et en prime, renforcent le système immunitaire !

Retour à la case départ :  
il est facile de comprendre pourquoi nous avons peut-être pratiqué le nixsen  
contraints et forcés par l'irruption d'un microbe dans notre cher organisme !  
Nous améliorions les performances de notre système immunitaire  
pour que notre écosystème corporel revienne à la normale !!!





## AGIR

*Envie de plus d'équilibre, de bien-être, de créativité de moins de stress ?*

Alors le nixsen est pour nous.



Au début, un peu difficile : cela va à l'encontre de l'état d'esprit de notre société qui jure par la productivité et le "toujours plus".



Nous pouvons commencer quotidiennement à ne rien faire pendant quelques minutes, assis dans un coin tranquille, ou en regardant par la fenêtre ou en écoutant de la musique...  
**sans culpabiliser.**

Lors de la pratique du nixsen, l'essentiel est de **ne poursuivre aucun objectif.** Laissons-nous aller...

**Nous recherchons toujours l'efficacité et l'immédiateté,** il est grand temps de nous accorder des moments complètement inutiles, rien que pour nous. c'est aussi ça, la détente!  
**Se contenter d'être...**



**Bon pour la Planète aussi :** contempler ne serait-ce qu'une fleur, un arbre, la nature à notre fenêtre, lorsque c'est possible, **est bon pour notre empreinte carbone, diminue notre stress et sans doute aussi les prises de médicaments** qui se retrouvent plus ou moins ensuite dans les rivières, lacs et océans. Une pollution qu'il vaudrait mieux éviter...

