

**Marine GARCIN D.C.**

**ACE.7<sup>©</sup>**

**Apaisé, Connecté, Épanoui**

**Préface du Dr John F. Demartini**



**Les sept clés pour être apaisé dans  
votre mental, connecté dans votre  
cœur et épanoui dans votre corps.**

**Le pouvoir est en vous**



Si tu peux marcher sur le feu, tu peux avoir le corps qui te convient. La réponse est en toi. Redonne le pouvoir à ton corps !

Comment j'ai perdu 18 kg en 6 mois et stabilisé ce poids de forme ? Comment je suis passé d'un âge métabolique de 42 ans à un âge de 17 ans ? Comment j'ai perdu de la graisse au profit de la masse musculaire ? Comment je me suis reconnectée à mon corps pour mon épanouissement général et l'apaisement de mon esprit ? En d'autres termes, comment s'équilibrer dans un état de bien-être profond ?

ISBN n° 979-10-359-3073-8  
Achever d'imprimer en France  
Dépôt légal Mars 2020

Le code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L.122, 2e et 3ea, d'une part que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou ses ayants droit, ou ayants cause, est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Tous droits de reproduction, de traduction ou d'adaptation réservés  
pour tous pays.

# Table des matières

Préface du Dr John F. Demartini	11
Introduction	17
Mes recommandations	29
Les 7 clés	
Clé 0 : S'autoriser	31
Clé 1 : Détoxifier	45
Clé 2 : Nos pensées et nos émotions	83
Clé 3 : Se faire aider pour accentuer les effets	121
Clé 4 : Bouger	141
Clé 5 : S'hydrater	161
Clé 6 : Méditer	169
Clé 7 : La gratitude : aimer et remercier	187
Conclusion	201
Remerciements	205

À propos de la couverture	207
À propos de l'auteur	210
Références	215

**« Il y a une lumière qui ne peut jamais être éteinte. Elle est à l'intérieur de vous. C'est vous. Laissez donc briller votre lumière sur le monde pour que le monde sache qui vous êtes vraiment et que les personnes découvrent qui elles sont, à travers la lumière de votre exemple. »**

**Neale Donald Walsch**



## Préface

J'ai rencontré Marine lors d'un séminaire que j'ai présenté à Paris sur «Maîtriser l'art et la science de la chiropratique», en juin 2019. Marine est une jeune femme pétillante, pleine de vie avec une belle présence, émouvante. Elle a parlé de sa mission de service aux autres avec un enthousiasme inspirant et un éclat déterminé dans les yeux. Le grand cœur de Marine communique son dévouement à sa mission de guérison. Elle semble toujours prête à gravir toutes les montagnes pour atteindre ses rêves. Sa vision et son cheminement qui ont été accomplis si jeune, sont inspirant.

A travers son premier livre, "La santé de deux mains", Marine a présenté à la France son métier avec clarté et inspiration. Mais elle ne s'est pas arrêtée là! Dans sa quête pour mettre sa vie, son cœur et ses mains au service des autres, elle nous envoie désormais, à travers la sortie de son deuxième livre, un message qui s'adresse à chacun de nous. Dans sa quête pour apprendre et offrir le meilleur service et les meilleures connaissances à ses lecteurs, Marine partage la sagesse qu'elle a tirée de ses nombreux cours postuniversitaires en tant que chiropracteur, y compris ceux impliquant la nutrition, le coaching et le développement personnel.

En tant que conférencier international et auteur à succès, il est inspirant de voir une femme aussi jeune être si motivée par son désir de transmettre des informations

aussi importantes et significatives. C'est inspirant pour moi de pouvoir contribuer à son influence. Je suis très touché d'écrire la préface de la méthode ACE qui atteindra et aidera des millions de personnes à mesure qu'elle se répandra à travers le monde.

Ce livre est pour tout le monde. Beaucoup de gens dans le monde ont ce qui pourrait être un complexe émotionnel et physiologique. Ils ne sont pas à l'aise dans leur esprit ou leur corps. Ils peuvent avoir le sentiment de manquer quelque chose et se sentir insatisfaits.

Dans le nouveau livre de Marine, vous découvrirez les sept clés qui vous aideront à accomplir et à prospérer dans votre esprit et votre corps. Cette connaissance vous aidera à devenir plus intégré à l'intérieur et connecté aux autres. N'est-ce pas l'une des grandes quêtes humaines quotidiennes? La quête d'épanouissement et d'amour? Que signifie être accompli? C'est un état d'authenticité et de congruence. L'accomplissement peut être atteint en chacun de nous. Tout commence par un travail intérieur.

Marine vous aidera à trouver les clés grâce à sa méthode ACE. Ce livre vous proposera une nouvelle approche de la nutrition. Grâce à son expérience personnelle, elle a vu beaucoup souffrir inutilement, en ne ressentant pas d'amour pour eux-mêmes mentalement et physiquement. La réponse n'est pas extérieure, comme on peut le voir dans de nombreux régimes et autres méthodes. La clé est en chacun de nous.

La méthode ACE est maintenant une approche globale qui peut être appliquée en chacun de nous en tant qu'individus, impliquant une meilleure compréhension de notre esprit et de notre corps. Basé sur les dernières recherches en biologie cellulaire, ce livre vous permettra de réécrire l'expression de vos gènes et votre épigénétique. Rien n'est statique ou fixe, tout est en mouvement dynamique et vous pouvez être aux commandes. Vous êtes l'acteur principal de votre étape de vie. Qu'aimeriez-vous vraiment pour vous-même? Comment aimeriez-vous être dans votre vie?

La méthode ACE vous aidera à vous apporter une nouvelle vision, révolutionnaire concernant la relation entre votre esprit et votre corps et son impact sur le monde. Il est temps pour vous d'être mentalement et émotionnellement en ligne et en harmonie avec votre corps. Maintenant, vous pouvez vous épanouir dans votre vie. Ce livre vous apprendra à vous comprendre et vous aidera à transcender les blessures persistantes de votre passé. Vous pouvez vous donner plus de temps et apprendre à vous aimer en partageant votre caractère unique avec les autres.

Les réponses gagnantes, tout comme les services de tennis gagnants sont là! Puissiez-vous maintenant avoir la plus belle expérience grâce à l'application de la méthode ACE. Cela vous aidera à révolutionner votre vie.

Dr John F. Demartini  
Fondateur de l'Institut Demartini  
Conférencier international, Auteur de Best-sellers



**« Et si la vie n'était pas contre nous mais  
avec nous ? »**

**Tony Robbins**