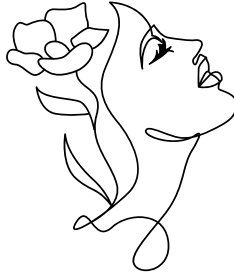


Libération émotionnelle



Toutes les émotions que vous refoulez
à l'intérieur de vous, et ce, parce que vous ne pouvez
ou ne voulez pas les verbaliser,
peuvent se cristalliser dans différentes parties de votre corps
sous forme de symptômes physiques.

Ce carnet a pour but de libérer vos émotions par la créativité .
Alors,soyez créatives, collez des images, peignez, coloriez,
amusez-vous à transformer les lettres ...

Je vous invite aussi,
à vous faire accompagner d'un professionnel *de santé, du bien-être,*
pour une parfaite libération émotionnelle.

Le travail sur soi proposé dans ce carnet,
ne remplace en aucun cas un suivi médical.