

On ne peut guérir la partie soignée, sans soigner le tout.

*On ne doit pas soigner le corps séparé de l'âme
et pour que l'esprit et le corps retrouvent la santé,
il faut commencer par soigner l'âme.*

*Car, l'erreur fondamentale
des médecins d'aujourd'hui,
est de séparer
l'âme et le corps*

Platon

A toi , mon amie de toujours,
avec qui je partage cette aventure...

A propos de moi

Je suis art-thérapeute moderne et pluri-expressionnelle. Je suis également chromothérapeute, formée en neurosciences et en neuromindfulness.

Mes quatre années de formation en développement personnel et en neurosciences, m'ont amené à m'intéresser aux maux physiques, aux émotions qui provoquent ces maux, et à l'influence des couleurs sur le cerveau.

J'ai également étudié l'art-thérapie comme source d'expression et de libération émotionnelle, ainsi que l'impact de la créativité sur l'estime et la confiance en soi.

Sachez que notre état émotionnel, peut impacter nos humeurs et notre santé.

Car, 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.

Prendre soin de soi devrait être une priorité !

Avec ce carnet, j'ai souhaité transmettre de façon ludique, des outils pour libérer vos émotions. Soyez créative, collez des images, peignez, coloriez, amusez-vous à transformer les lettres

Enfin, le travail sur soi proposé dans ce carnet, ne remplace en aucun cas l'accompagnement d'un professionnel de santé selon vos besoins, pour une parfaite libération émotionnelle..

L'art-thérapie,

est un outil d'épanouissement personnel.

Il libère les émotions refoulées et permet ainsi d'aller chercher

les solutions aux problématiques que vous ressentez

en faisant ressortir, par l'art, les maux intériorisés.

En dégageant des angoisses, colères, anxiétés

et toutes sources de frustrations,

le corps se libère alors de charges négatives et de traumatismes.

" Une discipline qui se situe au croisement

de la science et de l'art ."

" L'art étant une œuvre de l'esprit,"

il permet de vivre en embellissant un monde parfois difficile à supporter...

Il est un pont entre l'esprit et la matière



Premiers pas vers ma guérison...

Remerciements

Je remercie monsieur Jacques Martel et madame Lucie Bernier
d'avoir été à l'écoute de ce projet, inspiré du grand dictionnaire des malaises et des maladies.



atma.ca/produits/le-grand-dictionnaire-des-malaises-et-des-maladies

Mes hanches



Coloriage

Instant de paix

Le coloriage :

Apporte le calme et la sérénité :

Il a des vertus apaisantes et améliore la concentration.

**Il permet aussi d'être attentif à ce que l'on fait,
vous permettant également de mieux appréhender vos maux
et ainsi, vous aider dans votre libération émotionnelle .**

C'est un antistress reconnu, favorisant l'estime de soi ,
développe votre créativité et votre imaginaire...



Maux de hanches

Mes hanches, reliées à mes jambes, me servent à avancer librement .

C'est le symbole de mon autonomie !

Aussi,

je peux être amenée à prendre des décisions importantes qui pourraient m'empêcher d'avancer .

Je vais commencer à me poser mille et une questions :

Ai-je le droit de vivre pour moi ou de me sacrifier pour les autres
comme je l'ai toujours fait ?

face à cette dualité,

des douleurs aux hanches vont apparaître .

Si je continue à suivre une voie qui me déplaît, à vivre sous pression,
à céder à quelqu'un malgré moi,
je me risque à une fracture de la hanche !

Si je suis inflexible à une personne ou une situation,
si je me suis sentie trahie ou abandonnée,
mon corps, guidé par mes maux de hanches,
va me soumettre à une raideur .

Affectée, je vais remettre en cause mes relations avec autrui
et pour me protéger,
je vais avoir le goût d'instaurer de nouvelles règles

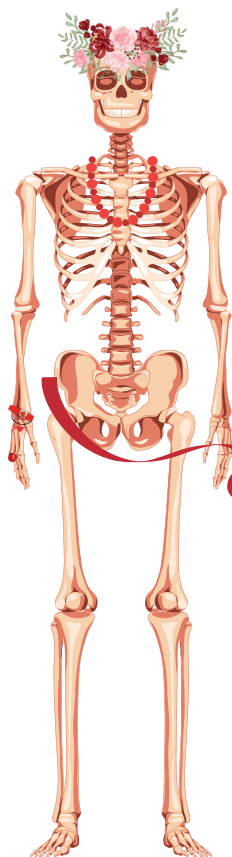
Extrait du livre : Le grand dictionnaire des maux et des maladies des auteurs J. Martel et L. Bernier

Mes hanches

Ce sont elles qui déterminent si je vais de l'avant ou non

Mes hanches, reflètent mon positionnement dans la vie.
Au fait de vivre par moi-même ou par rapport au regard
que les autres ont de moi

Alors, suis-je déterminée à avancer dans la vie ?



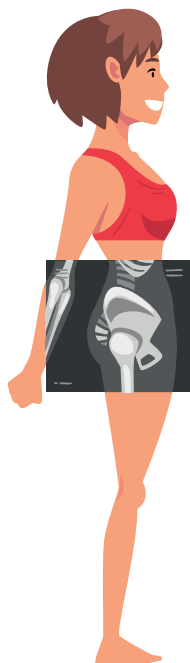
Grâce à mes hanches, je m'avance dans la vie

Extrait du livre : Le grand dictionnaire des maux et des maladies des auteurs J. Martel et L. Bernier

Mon problème aux hanches

est relié à mon indécision

Je change cela à partir d'aujourd'hui !



Sur les pages suivantes, je note les décisions que j'ai à prendre .
Je me pose la question : Qu'est-ce qui m'empêche de me décider ?
....et je note toutes les " excuses"

Ensuite, **Je me décide**,
je transforme mes " excuses" en décisions !
Et je me rends compte que je n'ai pas d'obstacles ,
que je ne risque rien...





