



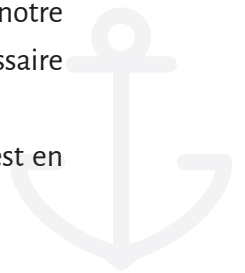
# Deviens l'alchimiste de ta vie et libère-toi du passé

## « Y VOIR CLAIR POUR CRÉER UNE AUTRE SIGNATURE ÉMOTIONNELLE »

---

Notre signature émotionnelle est par défaut le résultat de notre conditionnement et de notre passé. Pour changer de signature et attirer de nouvelles expériences de vie, il est nécessaire de guérir du passé !

Se libérer, se délivrer de comportements automatiques, guérir de nos addictions, c'est en quelque sorte « devenir plus fort que le programme ».



## « CONNAÎTRE LE MODE D'EMPLOI : LA CONSCIENCE QUI OBSERVE »

---

- Regarder nos expériences de vie et évaluer si elles nous conviennent.
- Observer notre bain émotionnel quotidien.
- Savoir que c'est notre programme qui prend la main sur notre esprit dans bien des cas.
- Savoir que par défaut, notre cerveau replonge dans l'habitude.
- Savoir que changer nécessite un travail sur soi.
- Savoir que ce n'est pas la seule volonté consciente qui pourra faire ce travail.
- Savoir que le changement nécessite une reprogrammation du subconscient.
- Savoir que quand on souffre trop, des thérapeutes ont diverses méthodes pour accéder à l'apaisement et aux blessures du passé.



« Libérer le corps du passé, passer d'un mode de survie à un mode de création. »

Transformer nos émotions limitées en émotions supérieures.  
Quitter la prison du passé permet de s'ouvrir à une infinité de possibles.



## « PLONGER DANS LA VIE CAR C'EST L'ACTION QUI PERMET DE CHANGER »

---

- > J'utilise d'abord des **méthodes de diagnostic** : identifier ce qui se passe et ce que le présent réveille en moi comme émotion. J'écoute le corps qui parle.
- > D'abord se brancher sur **nos perceptions corporelles** « comment je me sens ? »
- > Je prend conscience de mes besoins avec la **Communication NonViolente** (Voyages Intérieurs 2). J'explore les situations grâce à la méthode : observation, sentiment, besoin, action.
- > Soit les questions de Katie (Voyages Intérieurs 3) : **Est-ce que c'est vrai ?**
- > Soit la **feuille de travail « Juge ton prochain »** (Voyages Intérieurs 3) qui permet de traquer nos systèmes de pensée en retournant nos jugements.
- > Je pratique aussi **l'observation consciente des schémas** qui me font souffrir. Ceux que j'ai déjà identifiés et je les accueille comme des enfants rebelles, qu'une mère aime inconditionnellement. Certains jours je ris et d'autres je me dis que j'ai besoin de méditer pour libérer le corps de cette mémoire.

- J'ai commencé à changer plus vite grâce à la méditation. Je pratique les **méditations guidées de Joe Dispenza**. Il les a conçues sur un modèle scientifique qui allie le cerveau, la cohérence cardiaque, et un modèle ancestral des grands mystiques. Son intention est d'accompagner les personnes sur le chemin du changement, de la guérison, développer nos potentiels et notre créativité, accéder aisément aux émotions supérieures et visualiser le bain émotionnel dans lequel nous souhaitons vivre le futur.
- La méditation « **Rompre avec soi-même** » permet de reprogrammer les habitudes qui nous font souffrir. Heureuse de découvrir un scientifique expliquant clairement pourquoi on n'arrive pas à changer par la seule volonté. Toutes mes culpabilités se sont envolées. Je n'y arrivais pas car c'est le cerveau qui fonctionne ainsi, en mode survie dans 75 % des cas, générant stress, addictions, colères, hontes, culpabilités et autres. J'ai pu plonger dans la rivière du changement et reprogrammer mes schémas de pensées qui provoquaient les émotions stressantes !
- **Sa formule : cohérence cœur, cerveau, reprogrammation des centres énergétiques.**
- Poser **une intention claire** (cerveau cohérent) : la volonté de changer et de vivre les émotions élevées.  
**Une émotion forte** : vivre l'émotion dans son cœur afin de programmer le corps à ce bain énergétique.
- À force de méditation, de répétition et de patience, on change ses gènes, ses modes de pensées, les circuits cérébraux et la bestiole se reprogramme !

