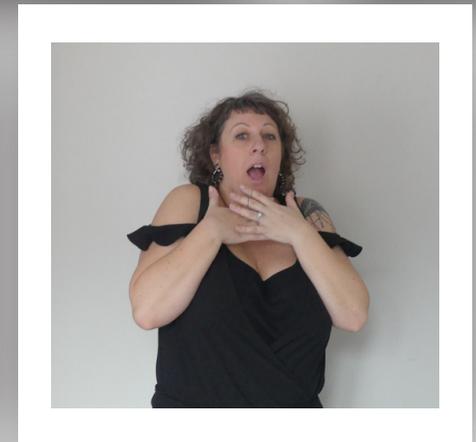
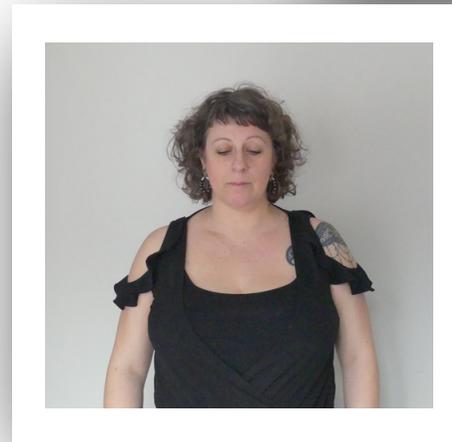
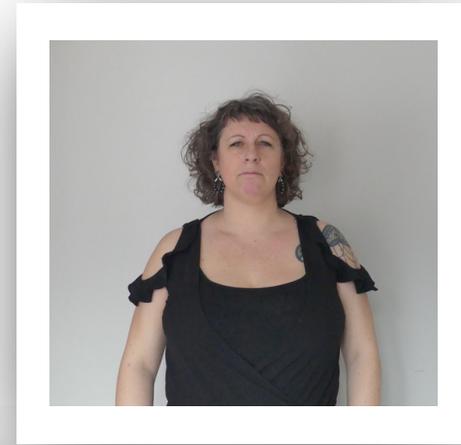
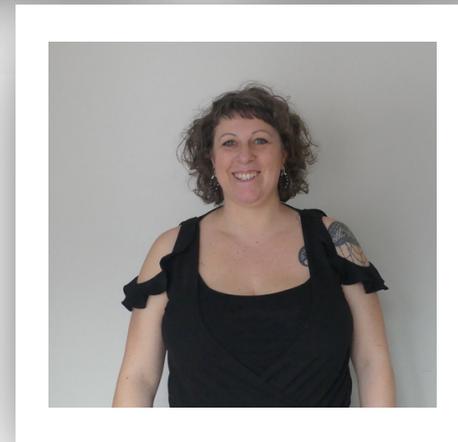


Détox des émotions



E-BOOK



CHAPITRE

PAGE 3 : POURQUOI CETTE DETOX ?

PAGE 5 : QUI SUIS JE ?

PAGE 7 : L'IMPORTANCE DE DECHARGER SES EMOTIONS.

PAGE 9 : MATERIEL

PAGE 11 : 21 JOURS D'EXERCICES EMOTIONNELS

PAGE 14 : LES ORIGINES DE LA CNV

PAGE 16 : LES ORIGINES DES FLEURS DE BACH

PAGE 18 : LES ORIGINES DU DECODAGES BIOLOGIQUES

PAGE 20 : LES ORIGINES DE L'EFT

PAGE 22 : RECETTES SMOOTHIES



.....

POURQUOI CETTE DÉTOX ?

.....

COMPRENDRE VOTRE CORPS

Vous connaissez certainement le fonctionnement biologique et physiologique de votre corps, et peut être les grandes lignes. Mais le corps a beaucoup plus de fonctions que cela et les neurosciences ont révélées l'impact de ces autres fonctions, comme les émotions;

Comprendre les richesses et le fonctionnement global de votre corps vous permet d'être plus acteur(trice) de votre santé.

SAVOIR S'ÉCOUTER

Être à l'écoute de votre corps, plutôt que d'avoir peur de vos ressentis, permet d'être autonome et de vous réconcilier avec lui.

Mieux le comprendre vous permettra de reprendre votre pouvoir et vous sentir responsable de votre mieux être.

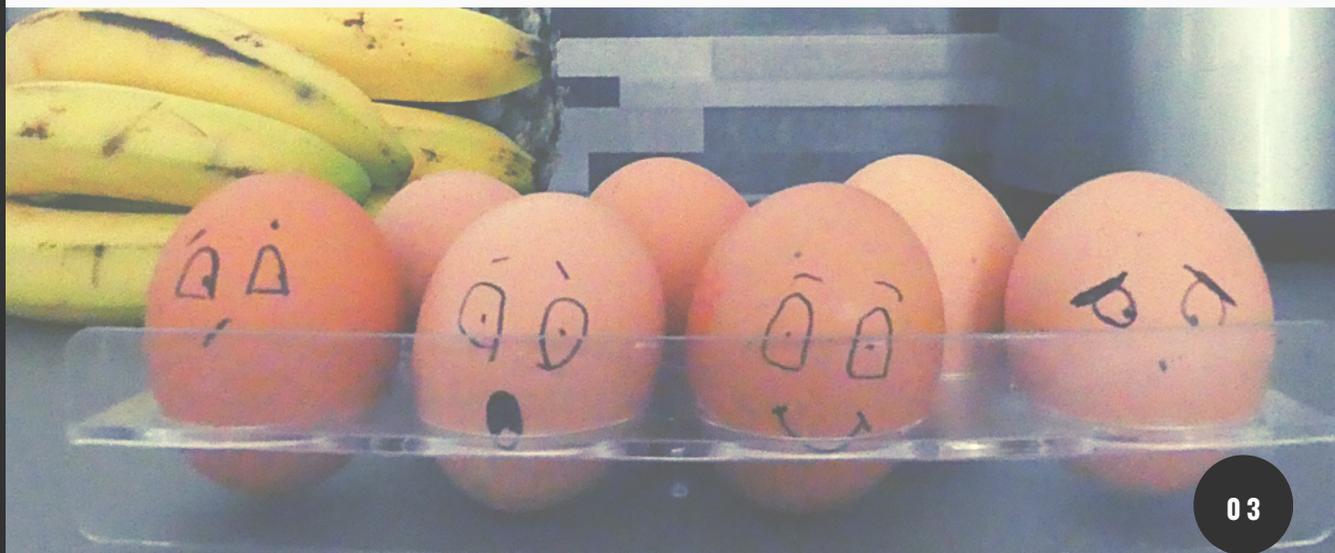
WWW.STEPHANIEBARIOZ.COM

Prendre soin de votre santé autrement

Vous avez certainement entendu parler des détox alimentaires, qui ont de nombreuses vertus et permettent de faire un nettoyage du corps sur plusieurs plans au delà du physique, dont les émotions. Personnellement les détox me remuaient trop émotionnellement, justement, et du coup je ne les terminais jamais. Eh oui, travailler sur un aspect de notre corps bouge d'autres aspects dont on ne peut pas toujours connaître les conséquences...

Pour ma part, il a toujours été plus facile de passer par mes ressentis et mes émotions pour revenir au corps. Et puis détoxifier le corps sans savoir quoi faire de ce qui en découle, au delà de perdre du poids, c'est comme planter des plants bios dans une terre pleine de pesticides !

Je vous invite donc dans ce parcours à prendre soin de votre corps et de vous sous un angle différent.



.....

QUI SUIS JE ?

.....



Je m'appelle Stéphanie, je suis passionnée par le développement humain, que ce soit au niveau biologique, physiologique, psychologique, énergétique, ainsi que spirituel.

J'ai commencé ma vie professionnelle en tant que coiffeuse, mais très vite j'ai pris conscience que j'aimais prendre soin de l'autre sur tous ses plans, au travers de mon propre cheminement de connaissance et conscience de moi-même.

Sur ce chemin j'ai découvert mon (hyper) sensibilité et mon besoin de dire les choses que je ressentais.

Aujourd'hui les ressentis et les émotions, sont mes compagnons dans tous les domaines de ma vie et même je peux dire, ma force... Pendant longtemps ils étaient là, mais ce n'est qu'à travers mes découvertes que j'ai pu vivre bien avec et comprendre leur importance.

C'est pour cela que je vous propose ce parcours
"Détox des émotions".

Il est pour moi évident qu'une détox alimentaire peut libérer nos surcharges physiques et émotionnelles. Mais s'occuper des émotions qui surchargent notre corps aussi à tout son intérêt et permet à notre cerveau de créer des connexions plus profondes de transformations.

.....

**L'IMPORTANT
DE DÉCHARGER
SES ÉMOTIONS.**

.....

Décharger une émotion?

Ouiiii, vous avez bien lu !

C'est vrai qu'on a plus l'habitude d'entendre ou d'avoir comme idée qu'une émotion, il vaut mieux la contrôler, la gérer et/ou la cacher. Pourtant "émotion" vient du mot mouvement ("motion" en anglais) et qui dit mouvement va plutôt faire penser à "allez vers".

Imaginez que vous freinez en même temps que vous accélérez avec une voiture... le moteur ne sera pas vraiment ravi et quelque chose risque de se casser.

Bien sûr cela ne veut pas dire décharger sur l'autre non plus... Il y a plusieurs possibilités :

L'émotion étant d'abord un réflexe de "survie", il y a les mouvements naturels du corps, associés à chaque émotion...

Il y a aussi de nombreux moyens de libération émotionnelle.

Mais la difficulté dans notre système actuel est de reconnaître la vraie émotion afin d'avoir l'action juste et non la réaction due à de nombreuses années de retenues et de contrôles des ressentis et des émotions...

Vous allez pouvoir découvrir comment y arriver grâce à cette détox !!



.....

MATÉRIEL

.....



- Un carnet que vous choisirez parce qu'il vous plait et avez envie de l'utiliser, Il deviendra votre "CARNET EMOTIONS". Vous y noterez chaque jour votre vécu
- Un stylo
- Du matériel créatif (feutres, crayons de couleurs, peinture, ciseaux, colle, craie etc)
Bien sûr ne dépensez pas d'argent, ce que vous avez à la maison sera parfait, si vous n'avez pas tout ce qui est cité ci-dessus.
- Un tapis de yoga
- Une tenue confortable
- Un espace chez vous pour être au calme
- Une boisson, de préférence de l'eau, à prendre tout au long de la journée accompagnée par des tisanes ou des jus de temps en temps

.....

21 JOURS D'EXERCICES

.....

- Jour 1 - Expressions de ses émotions
- Jour 2 - Respiration
- Jour 3 - Auto-massage
- Jour 4 - Communication non violente
- Jour 5 - La tristesse + carnet créatif
- Jour 6 - Respiration
- Jour 7 - Activité physique : 6 cercles du QI GONG
- Jour 8 - Fleurs de Bach
- Jour 9 - Alimentation
- Jour 10 - La peur + journal créatif
- Jour 11 - Respiration

Jour 12 - Activité physique: Yoga

Jour 13 - Les cartes d'introspection

Jour 14 - Décodage biologique

Jour 15 - La colère = journal créatif

Jour 16 - Respiration

Jour 17 - Activité physique: défoulage

Jour 18 - Connexion nature

Jour 19 - EFT

Jour 20 - La joie + journal créatif

Jour 21 - Danse intuitive

.....

LES ORIGINES DE LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

.....

La CNV a été créée par Marshall Rosenberg dans les années 70.

La CNV est « Le langage et les interactions qui renforcent notre aptitude à donner avec bienveillance et à inspirer aux autres le désir d'en faire autant »[1 L'empathie est au cœur de ce processus de communication.

Il a basé cette approche sur ce qu'il a vécu en temps qu'élève de Carl Rogers, création de l'approche centrée sur la personne et les travaux de l'économiste chilien Manfred Max-Neef, qui a analysé les besoins humains.

Elle favorise la qualité de relationnelle, en répondant aux besoins des uns et des autres en étant uniquement motivé par l'élan du cœur et la joie de le faire

Elle est basée sur une conscience spirituelle.

Le processus de communication non-violente peut être utilisé de 3 manières :

- pour clarifier ce qui se passe en soi (auto-empathie)
- pour s'exprimer d'une manière qui favorise le dialogue
- pour écouter l'autre d'une manière qui favorise le dialogue, et quelle que soit la manière de s'exprimer de l'autre

Pour que ce processus favorise réellement la coopération et le dialogue, cela suppose deux cadres :

- une attention au moment présent
- une intention claire de favoriser le dialogue et la coopération

Résumé des 4 étapes de la CNV

- Observation : décrire la situation en termes d'observation partageable Sentiment et attitudes : exprimer les sentiments et attitudes suscités dans cette situation
- Besoin : clarifier le(s) besoin(s) ,
- Demande : faire une demande respectant les critères suivants : réalisable, concrète, précise et formulée positivement. Si cela est possible, que l'action soit faisable dans l'instant présent. Le fait que la demande soit accompagnée d'une formulation des besoins la rend négociable..

.....

LES ORIGINES DES FLEURS DE BACH

.....



Le Dr Edward Bach (1886-1936), médecin anglais, également homéopathe, bactériologiste et immunologie.

Il a donné son nom à cette médecine qu'il découvrit
il y a déjà plus de 80 ans.

Il travaille de manière scientifique, alliant les thérapies classiques et les recherches en laboratoire.

Il considérait l'homme dans sa globalité, en faisant évoluer sa vision de la médecine traditionnelle en prenant plus en compte la personnalité de ses patients.

Pour le Docteur Bach, la santé repose sur un équilibre émotionnel.

Les fleurs de Bach sont des extraits liquides de plantes qui ont un effet rééquilibrant sur les émotions et les humeurs inconfortables comme l'anxiété, la dépression, le manque de confiance en soi, le stress, le ruminement et toutes autres émotions.

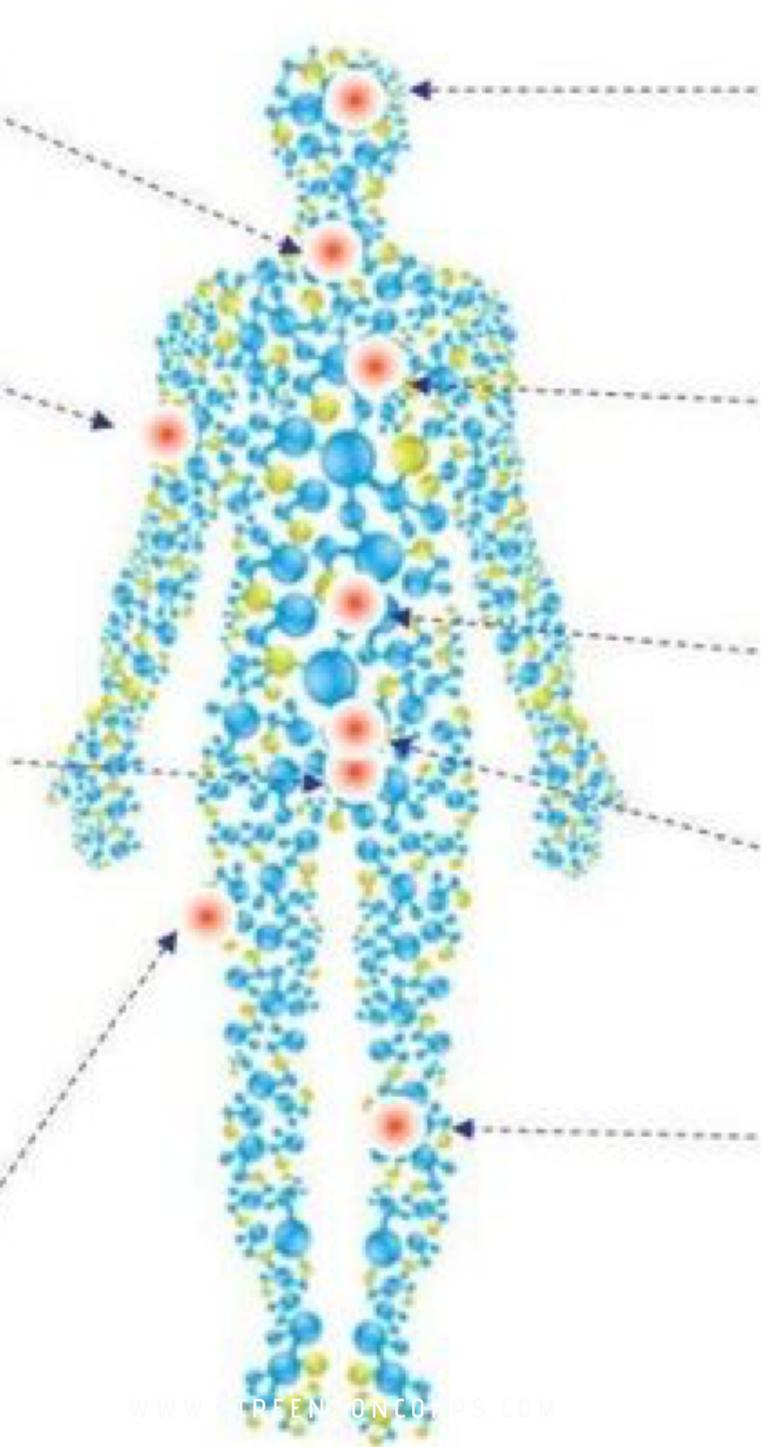
Les fleurs ont prouvés leurs bienfaits pour toutes sortes de difficultés émotionnels aussi bien chez les enfants que chez les adultes et même les animaux.

Elles procurent de très bons résultats en cas de problèmes du sommeil, de trac, de TDAH, de peur des examens, de chagrin, de sentiments de culpabilité, de problèmes de concentration.

.....

LES ORIGINES DU DÉCODAGE BIOLOGIQUE

.....



"Le sens biologique"

Le symptôme est en fait une solution

Le père fondateur du décodage est le docteur Ryke Hamer (1935 - 2017)
Le docteur Hamer est le premier médecin à proposer une cartographie très précise des relations entre un choc conflictuel, le cerveau et un organe du corps atteint par le cancer.

Le décodage biologique se base sur le postulat qu'il existe un lien précis entre un symptôme, une émotion et la fonction de l'organe atteint.

Lorsque nous vivons un choc émotionnel intense et sans solution, notre corps, qui a une logique d'équilibre et de survie va trouver la réponse adaptée. notre corps ne fait rien au hasard, chaque cellule cherche à satisfaire son besoin dans l'intérêt général du corps. Chaque organe, chaque tissu a une fonction spécifique : l'épiderme sert au toucher, l'estomac sert à digérer, le colon sert à éliminer, les os assurent la structure...

Le décodage biologique a pour objectif de retrouver l'origine émotionnelle des maladies, afin d'exprimer ce qui n'a pas pu l'être et de s'en libérer.

Le thérapeute en décodage biologique utilise non seulement une grille de lecture pour retrouver le sens biologique du symptôme mais il possède également une boîte à outils très complète, à visée thérapeutique, pour parvenir à la résolution du problème qui est à l'origine du symptôme: PNL, métaphores, hypnose, travail trans-générationnel.

.....

LES ORIGINES DE L'EMOTIONNEL FREEDOM TECHNIQUE

.....



Les premiers pas de l'EFT commencent en 1962 avec le Dr Goodheart, fondateur d'une nouvelle méthode de chiropractie « la kinésiologie appliquée ». Il a essayé d'associer la kinésiologie à l'Acupuncture. C'est lui qui a eu l'idée de remplacer les aiguilles par des tapotements ou des stimulations des points d'acupuncture. En 1970 un psychiatre australien, John Diamond crée une autre forme de kinésiologie la « behavioral kinesiology »

. En s'appuyant sur les travaux du Dr Goodheart il introduisit des affirmations positives tout en stimulant des points d'acupuncture afin de soigner des problèmes émotionnels. Ses travaux sont à l'origine des MBT (Thérapies Basées sur les Méridiens), dont l'EFT fait partie.

. En 1980, le psychologue américain Roger Callahan perfectionna la méthode en utilisant la procédure du tapotage tout en la combinant avec la concentration sur un problème émotionnel.

Il crée ainsi une toute nouvelle thérapie !!

Si une personne se concentre sur une émotion négative précise, en combinaison avec le tapotage, cette émotion peut disparaître de façon définitive.

Il va l'appeler d'abord « Techniques de Callahan » et ensuite TFT (Thought Field Therapy).

L'exercice proposer dans la vidéo, est une partie de la méthode complète.

.....

LES RECETTES DE SMOOTHIES

.....

Mixez

2 poignées d'épinards

15 cl d'eau,

100 g d'ananas

100 g de mangue

2 bananes

avec quelques glaçons

SERVEZ !!!



Mixez

1 pomme

1 banane

3-4 feuilles de chou kale

3-4 feuilles d'épinard

citron

SERVEZ !!!



MERCI



POUR VOTRE PARTICIPATION

Stéphanie

.....

**Pour plus d'informations sur
mes accompagnements, stages et formations
autour du langage du corps pour les particuliers
et les professionnels...**

**Retrouvez moi sur mon site, les réseaux
et ma chaine Youtube.**

WWW.STEPHANIEBARIOZ.COM



.....

*Si tu écoutes ton corps
lorsqu'il chuchote,
tu n'auras pas à l'entendre crier.*

SAGESSE TIBÉTAINE

.....