



AUTO-GUÉRISON

**LIBÉRATION
DE STRESS
ÉMOTIONNEL**

Julie Vidal

LE STRESS C'EST QUOI EXACTEMENT?

LE STRESS EST UN **ÉTAT D'INQUIÉTUDE** OU DE **TENSION MENTALE** CAUSÉ PAR UNE SITUATION DIFFICILE. IL S'AGIT D'UNE RÉPONSE HUMAINE NATURELLE **QUI NOUS INCITE À RELEVER LES DÉFIS** ET À FAIRE FACE AUX MENACES AUXQUELS ON EST CONFRONTÉS DANS NOTRE VIE. CHACUN ÉPROUVE DU STRESS DANS UNE CERTAINE MESURE. TOUTEFOIS LA FAÇON DONT NOUS RÉAGISSONS FACE AU STRESS FAIT UNE GRANDE DIFFÉRENCE POUR NOTRE BIEN-ÊTRE GÉNÉRAL.

CECI EST UN POINT DE VUE SCIENTIFIQUE DE LA WHO (ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ), MAIS INTÉRESSONS NOUS ÉGALEMENT AU CORPS D'UN POINT DE VUE PLUS GLOBAL.

LA MÉDECINE CHINOISE CONSIDÈRE LE CORPS
COMME UN TOUT, ET **LES ÉMOTIONS COMPTENT**
AUTANT QUE LES SYMPTÔMES PHYSIQUES.
AINSI, UNE COLÈRE OU UNE FRUSTRATION PEUVENT
ENTRAÎNER **UN DÉSÉQUILIBRE** D'UN ORGANE
COMME LE FOIE PAR EXEMPLE.

UNE SITUATION DE STRESS OU DE SURMENAGE
GÉNÈRE COLÈRE ET FRUSTRATION, QUI
DÉCLENCHERONT À PLUS OU MOINS LONG TERME
UNE STAGNATION DU QI (ÉNERGIE).
DES SYMPTÔMES TELS QUE DES SOUPIRS EXCESSIFS,
BESOIN DE PRENDRE DE L'AIR COMME SI LA CAGE
THORACIQUE ÉTAIT COMPRESSÉE, IRRITABILITÉ,
COLÈRE, TROUBLES DU SOMMEIL...
PEUVENT APPARAÎTRE.

LE STRESS INSTALLÉ PEUT AVOIR D'IMPORTANTES
CONSÉQUENCES SUR NOTRE SANTÉ MORALE,
PHYSIQUE ET PHYSIOLOGIQUE. NOTRE ÉNERGIE PEUT
EN ÊTRE IMPACTÉ AINSI QUE NOS DÉFENSES
IMMUNITAIRES. **TOUT CE QU'IL SE PASSENT DANS**
LE ROYAUME DU MENTAL AGIT SUR
NOTRE SANTÉ GLOBALE.

INTRO

La maladie a toujours un sens ou plusieurs sens et rien ne nous tombe dessus par hasard. **Le mal qui a dit ou la maladie est le fruit de l'inconscient.**

Souvent ce qui nous perturbe c'est quelque chose que l'on exprime pas, tout s'ancre alors dans nos cellules. Il y a toujours une cause à ce que vous vivez, c'est un ordre donné à votre corps qui entraîne un déséquilibre physique ou psychotique. Une cause physique va souvent venir d'un abus ou d'un manque alors qu'une cause émotionnelle va être plus subtile, il sera donc intéressant d'aller mener l'enquête.

Plus la maladie est intense plus le corps force l'expression de son soi. Il crie mais vous ne l'entendez pas. Le corps se sent alors bafoué et refoulé. Restez donc attentifs aux premiers signes de souffrances que ce soit des maux physiques ou émotionnels.

LES ÉTAPES

La première étape consiste à retracer l'histoire de ce mal. Il faudra donc remonter à la base du déséquilibre pour aller chercher la cause profonde du symptôme qui cache une dysharmonie énergétique.

Dans un premier temps, nous retiendrons plusieurs clefs pour créer notre schéma de guérison :

- Quel est le rôle et la fonction de l'organe touché ?
(Regardez la signification du corps sur le net ou dans un livre)
- Comment le mal se manifeste-t-il dans le corps ?
(Douleurs, démangeaisons, crampes, picotements, brûlures)
- Faire le lien entre la symbolique du corps et le symptôme
- Quand a débuté la maladie ou le mal-être ?
- Que se passait-il dans votre vie juste avant que les symptômes arrivent ?
- Peut-être avez-vous ressenti des émotions intenses ?
- Comment se manifeste les symptômes ? Dans quel contexte ? Tout le temps ou par intermittence ?

LES ÉTAPES

Toutes ces clefs vous aideront à écrire le récit de votre guérison en retraçant l'histoire de ce mal qui vous ronge. C'est une phase d'introspection et d'inspection. Le contexte est très important car cela donne le ton du déclencheur.

Retrouver la cause permettra de prendre conscience pour avancer et commencer à se débarrasser des maux qui vous pèsent. C'est le début du chemin de la libération, parfois elle suffit, parfois non, c'est propre à chacun. Dans le cas où cela ne suffit pas à libérer le mal qui a dit (la maladie), une autre étape sera importante.

LES ÉTAPES

Dans un second temps, il faudra régler le conflit émotionnel si vous le souhaitez, en le libérant.

Vous avez le choix d'aller vous faire aider par un thérapeute de lumière ou bien vous pouvez essayer cet exercice seul :

- Mettez-vous dans un état méditatif, serein, dans le recueil
- Remettez-vous dans la situation ou le contexte dans lequel vous étiez, comme une scène que vous regardez se dérouler.
- Réécrivez votre histoire, imaginez que votre réaction ou la scène soit différente et plus juste pour vous. Face à la situation, imaginez que vous agissez autrement comme vous l'auriez voulu. Ressentez à l'intérieur de vous la justesse du moment. La scène n'est plus à l'extérieure de vous mais vous la vivez en votre cœur et votre esprit comme une vérité.
- En clair imaginez que la guérison est déjà là, que feriez-vous si c'était le cas, que ressentez-vous ? Qu'est ce qui serait différent ?

Si cela est trop compliqué pour vous, vous pouvez aussi le faire sur papier, écrivez votre scène idéale en changeant votre réaction émotionnelle de ce fameux jour où tout a basculé. Écrivez et laissez-vous guider par votre cœur, lâchez tout sur le papier comme pour libérer le mal. Enfin brûlez le papier.

MOT DE LA FIN

Tout ce mode d'emploi est à faire et à refaire autant de fois que nécessaire. C'est un accompagnement de tous les jours de conscience.

Adaptez-le à vos besoins de coeur, n'écoutez pas votre mental de peur. Vous êtes vos propres thérapeutes mais vous l'avez oublié. La guérison ne peut venir que de vous. Vous êtes capables de tout si vous avez la foi.

**Avec Âme-our
Julie**

