

Un art de santé holistique pour vivre libre

Surmontez vos peurs ave

Émotion induite par nos expériences malheureuses, la peur nous empêche d'agir et entraîne un dysfonctionnement de notre système énergétique.

Phénomène paralysant souvent « engrammé » au fil des expériences familiales ou personnelles, serait-elle inéluctable ? Non ! Alors prenez votre destin en main et libérez-vous...

Enquête de la rédaction, avec les conseils de Bernard Chaumeil, analyste énergétique, coach sportif, conférencier.

Pour comprendre le processus de la peur et de la confiance, il convient de rappeler les notions du « Je » et du « Soi ». Le « Je » est porteur de notre personnalité, de notre ego, de nos expériences passées. L'ego nous permet de nous exprimer comme conséquence de notre vécu, il doit être écouté et considéré comme une composante active et quelquefois dangereuse de notre action quotidienne.

Histoire d'amour

À notre *ego*, s'adjoint une conscience supérieure, c'est le « Soi ». Il est la partie la plus élevée de nous : même celle que nous activons lorsque nous sommes intuitifs ; créatifs, aimants, inspirés. Pour que nous puissions nous manifester pleinement, la complicité et l'amour entre le « Soi » et le « Je » sont nécessaires. Lorsque l'*ego* affronte une situation difficile et se crispe, le « Soi » doit se manifester pour le rassurer et l'encourager.

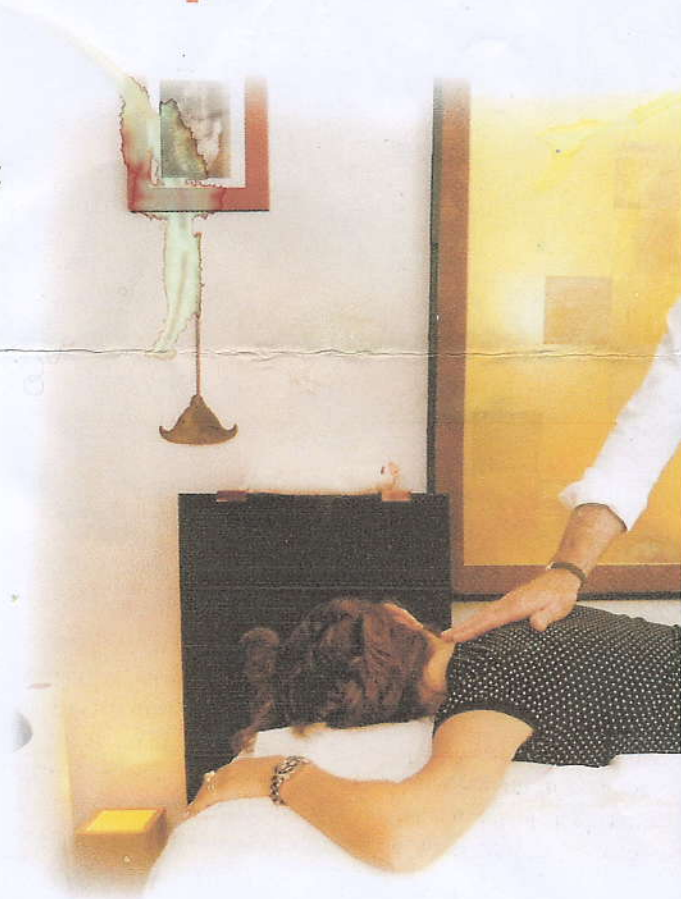
En toute confiance

De l'alliance de ces deux forces, naît la confiance. Leurs fiançailles génèrent la force de vie. La confiance entre le « Soi » et l'*ego* conduit à expérimenter son âme. Ainsi, pour guérir de nos peurs et des attitudes qui en découlent, nous devons apprendre à être plus attentifs à notre « Soi », à l'écouter, à le solliciter. Dans l'écoute du « Soi », nous relient l'ensemble de notre être à cette

Le saviez-vous ?

Une Thérapie quantique

L'archétype est intemporel. L'archétype est tout à la fois dans le passé, le présent et l'avenir de l'individu. Le temps n'existe pas comme on l'entend, le temps est une spirale d'étapes du temps, chaque étape de la spirale est un fragment du temps. Ces étapes sont comme des boucles qui seraient porteuses des mêmes fréquences d'ondes, c'est cela un archétype. Je boucle en boucle, l'expérience se répète par l'intermédiaire de « sauts quantiques » que l'esprit est capable d'accomplir régulièrement le suivi et le compris de ces manifestations correspondent à ce que l'on appelle une thérapie quantique.



conscience supérieure qui peut prendre le nom de Créateur ou de Dieu.

Retour à la nature

Dans l'écoute du « Je », nous permettons au « Soi » de se manifester pleinement et à l'esprit d'intégrer la matière. L'un et l'autre ont besoin de ce lien pour exister. Libérer notre peur, c'est harmoniser notre corps et notre âme. C'est mettre à jour notre potentiel créatif et aimant qui, sous l'emprise de cette peur, est enfoui sous la glace. Cette transformation fait accéder la personne à sa véritable nature.

Preuve de confiance

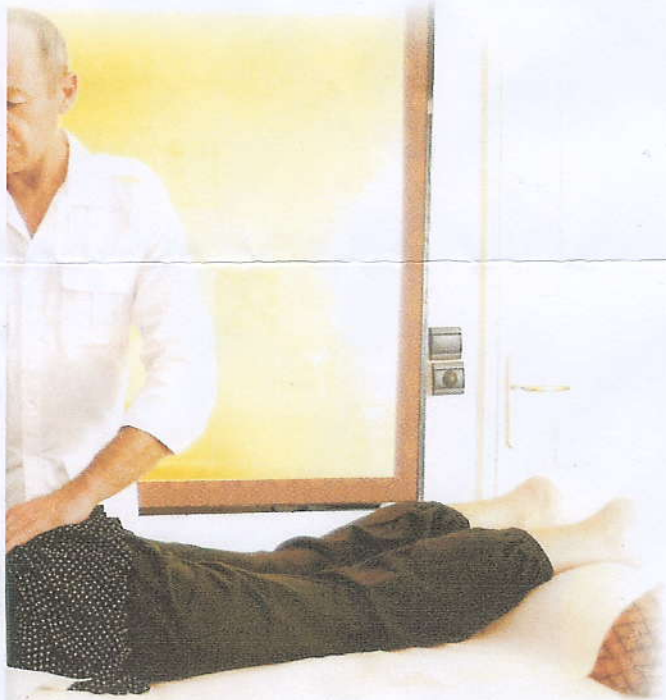
Le fait de se transformer fait peur parce que cela oblige à quitter des repères auxquels on est habitué. L'un des objectifs de la thérapie archétypale sera de donner confiance dans cette transformation. Le changement passe par trois étapes. La Prudence, qui permet « l'arrêt sur image » et la saisie de l'opportunité. La Vigilance, qui permet la connaissance et la comparaison. Le Discernement, qui permet l'action dans la décision.



Pour aller + loin

Le pouvoir de notre pardon. La thérapie archétypale. Bernard Chaumeil. Ed. Robert Jauze.

la thérapie archétypale



Dix conseils pour libérer la peur

- 1) *Faites la chose que vous craignez de faire.*
- 2) *Remplacez une pensée de peur par une pensée positive.*
- 3) *Considérez la peur comme une illusion.*
- 4) *Cultivez votre mental supérieur pour qu'il devance votre mental inférieur. C'est un début technique qui devient un automatisme positif.*
- 5) *Osez faire les démarches de libération de votre passé. Changez de point de vue.*
- 6) *Considérez le présent comme le moment le plus créatif.*
- 7) *Osez vous reconsidérer comme créature de la Création.*
- 8) *Quittez toute notion de culpabilité. Jamais la Création n'a pu vous mettre dans un état de faute.*
- 9) *Acceptez la notion d'être responsable, vous deviendrez co-créateur (vous participez à la création).*
- 10) *Soyez rassuré quant au projet du monde et des forces de lumière. Si nous les accompagnons de confiance, elles iront jusqu'au bout de cette mutation.*



Comment ça marche

Explorez votre chemin de vie

Suivez la piste des vingt-deux archétypes

Pour identifier vos blocages, commencez donc par interroger votre chemin de vie. N'oubliez pas que la thérapie archétypale déprogramme (progressivement ou subitement) les engrammes douloureux, du corps physique au corps spirituel, en passant par le corps émotionnel et le corps mental. Le cheminement de l'énergie revitalise l'ensemble de la psyche. Il vous suffit de répéter ce mantra qui vous aidera à percevoir vos désordres intérieurs : « C'est par le souffle que j'accède au monde et que je le quitte (Inspir - Expir). Le souffle s'est incarné dans ma chair (Corporisation - Décorporisation). Je suis dans le monde (Famille - Abandon) qui est matière, qu'il faut maîtriser (Attachement - Détachement) en éliminant les émotions stérilisantes et aliénantes (Lâcher-prise - Résistance), aboutissant ainsi à une démarche juste et vivifiante (Action Réaction). En effet, la vie peut être pétillamment de vitalité (Joie - Tristesse). Cette joie dépend du soi, c'est-à-dire de la confiance que je m'accorde (Confiance - Peur). Cette confiance est gage de santé corporelle et spirituelle (Bien-être - Mal-être). Cette bonne santé fait de moi

un être responsable du monde (Pouvoir - Incapacité). Ainsi, je peux me sentir considéré (Reconnaissance - Indifférence). Je suis pleinement moi-même si j'appréhende le temps dans toutes ses exigences (Patience - Impatience). Je peux alors libérer le créatif qui est en moi (Force - Faiblesse) et qui me permet de vivre la danse harmonieuse de mon yang et de mon yin (Polarité - Dualité). Cette initiation au secret de mon être me permet d'accéder à la liberté (Liberté - Dépendance) qui devient ouverture au monde (Intelligence - Ignorance). J'accède ainsi à toute la mémoire du monde (Connaissance - Oubli). Cette compréhension globale par l'intelligence du cœur aboutit à un état de paix (Paix - Conflit) et à une clarté nouvelle (Lumière - Ombre). Opère alors une alchimie mystérieuse vécue souvent comme émerveillement qui transforme le ressentiment en pardon (Pardon - Ressentiment). De ce pardon, j'accède à la compassion (Amour - Haine) et ce retournement ouvre mon être à toutes les audaces spirituelles (Foi - Doute). »