

Programme

Vous libérer de votre passé

V1.0 6/04/25

PARTIE 1

Je vous aide à choisir l'événement douloureux qui est à soigner.

Pourquoi ce n'est pas forcément l'événement le plus récent et celui qui semble le plus douloureux qu'il faut choisir ?

Comment les traumatismes non soignés du passé se reproduisent ?

Comment votre passé vous joue des tours au présent ?

PARTIE 2

Qu'est-ce qui vous fait souffrir exactement ?

Identification des émotions douloureuses qui sont à libérer.

Qu'est-ce que cet événement vous a fait croire de négatif sur vous ?

De quoi vous sentez-vous coupable (si vous vous sentez coupable) ?

À la fin de l'étape 2, les choses seront plus claires.

Plus on précise, plus on décortique la souffrance issue d'un événement, plus il est facile de s'en libérer.

PARTIE 3

Définir ce que vous voulez vraiment.

Êtes-vous sûr d'avoir accepté l'événement ?

À la fin de l'étape 3, nous aurons vérifié ce qui pourrait faire obstacle à la libération.

PARTIE 4

Libération générale.

Libération de la tristesse.

Libération de la peur.

Libération de la colère.

Libération du dégoût.

Libération de la honte.

Retrouvez votre estime de vous par rapport à l'événement.

Ne pensez plus du mal de vous par rapport à l'événement
Libération de la culpabilité.