



LES CLES DE L'

# EQUILIBRE EMOTIONNEL

PAR DR MYRIAM LUMINA



# **POUR PLUS DE PRESENCE et DE SERENITE**

## **Table des matières**

### **introduction**

### **[Chapitre 1](#)**

**À la Rencontre de Soi: Cultiver la Présence**  
**pour une Harmonie Intérieure**

## Chapitre 2

Dialoguer avec son Enfant Intérieur:

Clés pour une Relation Apaisée

### Chapitre 3

Rencontrer les Parts Blessées en son sanctuaire  
intérieur

### Chapitre 4

Visualiser la traversée – Offrir une nouvelle  
réponse aux émotions figées

## Chapitre 5

Le nerf vague,

ce discret magicien du calme intérieur

**Équilibre émotionnel pour plus de présence  
et plus de sérénité dans la relation à soi et  
Incarner son projet**

**Myriam LUMINA Coach Stress & Intuitif de Manifestation , Hypnothérapeute et auteur**

# Introduction

Dans notre quête incessante de sens et de sérénité, nombre d'entre nous ont perdu la connexion la plus fondamentale : celle avec notre propre être intérieur. Ce livre est une invitation à embarquer pour un voyage intérieur vers la sérénité, un périple délicat mais libérateur vers une meilleure compréhension de soi et une relation apaisée avec notre enfant intérieur. Par des moyens à la fois doux et puissants, il offre des clés pour ouvrir les portes de notre cœur et esprit, permettant une harmonie revitalisée avec l'essence même de notre être. Le premier chapitre pose les fondations de cette aventure intérieure, en initiant le dialogue avec soi-même.

À travers des techniques de méditation et de pleine conscience enrichissantes, vous apprendrez à cultiver présence et écoute active de vos émotions, découvrant ainsi votre enfant intérieur, première étape cruciale vers l'auto-compréhension.

Le voyage se poursuit avec des outils concrets pour dialoguer sereinement avec cet enfant intérieur, abordant des pratiques de communication bienveillante et des stratégies pour le pardon et l'acceptation, essentiels à la guérison des blessures intérieures. Enfin, ce livre vous guide vers une sérénité durable, avec des pratiques quotidiennes qui transforment et des conseils pour intégrer cette sérénité à chaque aspect de votre vie, enrichissant ainsi vos relations et votre bien-être global. Prêts pour cette odyssée intérieure ? Laissez ce livre être votre compas, vous orientant vers les trésors cachés de sérénité émotionnelle, pour une vie pleine de présence et d'harmonie.

## **À la Rencontre de Soi: Cultiver la Présence pour une Harmonie Intérieure**

Dans notre quête incessante du bonheur et de la réalisation de soi, nous sommes souvent confrontés à des distractions extérieures incessantes. Ces distractions peuvent nous faire perdre de vue l'essence même de notre être et nous éloigner de notre harmonie intérieure. Pourtant, il existe une clé puissante pour retrouver cette harmonie : la pratique de la présence. Cultiver la présence, c'est apprendre à vivre pleinement l'instant présent, à l'écouter, à l'observer et à s'y engager totalement. Cela

peut sembler simple en théorie, mais dans la pratique, cela demande un véritable entraînement de l'esprit.

La première étape vers cette pratique est la prise de conscience. Il s'agit de reconnaître les moments où notre esprit s'égare vers le passé ou le futur, nous laissant emporter par nos regrets, nos inquiétudes ou nos

anticipations. Cette prise de conscience est le premier pas vers le rappel de soi à l'instant présent. Une fois cette prise de conscience accomplie, l'étape suivante consiste à développer une attitude d'acceptation.

L'acceptation ne signifie pas la résignation, mais plutôt une reconnaissance de la réalité telle qu'elle se présente à nous, sans jugement ni désir de la changer. C'est une manière de se libérer de la lutte constante contre ce qui est, pour entrer dans un état de paix intérieure. La pratique de la méditation se révèle un outil précieux dans ce processus. Elle nous enseigne à observer nos pensées sans s'y attacher, à revenir doucement à notre souffle chaque fois que l'on se perd dans nos ruminations. La méditation n'est pas une fuite de la réalité, mais une immersion totale dans le réel, une acceptation pleine et entière de l'instant.



En parallèle, l'engagement dans des activités qui favorisent l'état de flow, où notre concentration est telle que nous nous fondons entièrement dans l'acte que nous accomplissons, est une autre voie d'accès à la présence. Que ce soit à travers l'art, le sport, l'écriture ou toute autre activité qui nous absorbe totalement, ces moments de flow nous rapprochent de notre essence et renforcent notre connexion à l'instant présent. La nature, par sa simple présence, offre un cadre idéal pour s'exercer à être présent. Marcher en forêt, écouter le chant des oiseaux, sentir le vent sur sa peau, sont autant de pratiques qui éveillent nos sens à la splendeur du moment présent et nous reconnectent à l'univers. La présence n'est pas

une destination, mais un chemin, un art de vivre qui se cultive chaque jour, à chaque instant.

En choisissant consciemment de revenir à l'instant, en accueillant chaque expérience pleinement, nous ouvrons la porte à une harmonie intérieure durable. Cette harmonie nous rend plus résilients face aux épreuves de la vie, plus ouverts et empathiques envers les autres, et surtout, plus alignés avec notre être véritable. Cultiver la présence est finalement un acte d'amour envers soi-même.

C'est reconnaître sa propre valeur, se donner la permission de vivre pleinement sa vie, de ressentir pleinement ses émotions, de s'accueillir dans toute sa complexité. C'est dans cette rencontre authentique avec soi que l'on peut puiser la force de construire une vie en harmonie, non

seulement avec nous-mêmes mais aussi avec le monde qui nous entoure.

La route vers la présence et l'harmonie intérieure est à la fois simple et complexe, facile et exigeante. Elle demande du courage, de la patience et une volonté de regarder au plus profond de soi. Mais les fruits de ce voyage intérieur sont précieux : paix, joie, sérénité et un sentiment profond d'unité avec la vie. Alors, engageons-nous sur ce chemin, ouvrons notre cœur à l'instant, et laissons-nous transformer par la beauté et la puissance du présent.



# **Dialoguer avec son Enfant Intérieur: Clés pour une Relation Apaisée**

Nombreux sont ceux qui, chemin faisant dans leur quête personnelle du bonheur, se heurtent à une réalité souvent négligée : la connexion à leur enfant intérieur.

Ce concept, bien que populaire dans le domaine de la psychologie personnelle et du développement, reste souvent mal compris ou sous-estimé dans son potentiel de guérison et de croissance. Mais que signifie

véritablement « dialoguer avec son enfant intérieur » et pourquoi est-ce si crucial pour notre bien-être ?

L'enfant intérieur demeure une métaphore puissante représentant la somme des souvenirs, des expériences et des émotions de notre enfance, conservée au plus profond de notre être. C'est cette part de nous qui, malgré les années, continue d'exprimer des besoins fondamentaux tels que l'amour, l'acceptation, la sécurité et le jeu. Pourtant, dans le tumulte de notre vie d'adulte, ses murmures sont souvent ignorés ou étouffés, laissant place à des conflits internes, à la tristesse ou à l'incompréhension.

Dialoguer avec son enfant intérieur, c'est avant tout se donner l'opportunité de renouer avec cette part essentielle de notre être, lui offrir l'écoute et la reconnaissance souvent négligées. C'est un véritable processus de réconciliation qui s'opère, invitant à la guérison des blessures passées et à l'apaisement des tensions internes.

### Écouter pour entendre

Le premier pas vers une relation apaisée avec son enfant intérieur est l'écoute. Il s'agit de se ménager des moments de calme et de réflexion

pour se reconnecter avec soi-même, pour parvenir à entendre cette voix intérieure souvent étouffée par nos responsabilités et nos obligations quotidiennes. Méditation, écriture, dessin ou encore la simple promenade en nature peuvent devenir des canaux privilégiés pour cette écoute bienveillante.

### Parler pour rassurer

Une fois cette connexion rétablie, il est crucial d'engager un dialogue. Parler à son enfant intérieur demande de la pratique et une certaine dose de courage. Il ne s'agit pas tant de tenir un monologue que de s'engager dans un échange sincère, d'offrir des mots de réconfort et d'assurance comme on le ferait avec un véritable enfant qui aurait besoin de soutien et de protection.

## Apaiser pour guérir

Ce dialogue entamé devient le terreau fertile pour une relation apaisée, où les blessures du passé peuvent se cicatriser. Reconnaître et valider les émotions de notre enfant intérieur permet non seulement de libérer des tensions longtemps retenues mais aussi de réparer certains aspects de notre vie affective et relationnelle

Ce cheminement vers l'acceptation de soi et le pardon, des étapes fondamentales comme le dialogue avec se art et la transformation alchimique des émotions pour une véritable guérison.

Rencontrer les Parts Blessées en son sanctuaire intérieur

L'appel silencieux de l'enfant

Il y a en chacun de nous **plusieurs visages intérieurs** ,

souvent oubliés, refoulés ou ignorés... mais jamais disparus.

Ce sont les **parts blessées** :

la part qui a subi des pressions ou une éducation rigide mettant davantage en scène punition plutôt que réconfort, elle est possiblement en insécurité.

□ une petite fille qui n'a pas été écoutée, □ un petit garçon qui s'est senti seul,

□ un adolescent qui a été trahi, moqué ou rejeté...

Elles vivent encore en nous.

Pas dans la tête. Mais dans les **réactions, les tensions, les peurs qui semblent "irrationnelles"**, dans ce stress nerveux qui surgit sans prévenir.

Il nous arrive à toutes, à tous, de réagir de façon un peu... disproportionnée. Pas parce qu'on est "trop" ou "pas assez", mais parce que notre système intérieur, parfois surchargé ou en mode survie, envoie des signaux d'alerte... même pour une baguette oubliée.

Tu connais cette scène : tu rentres d'une journée marathon, et on te glisse innocemment "T'as pensé au pain ?" — et là, tu sens monter un tsunami intérieur. Ce n'est pas vraiment le pain le problème. C'est cette micro-goutte qui déborde un vase déjà bien trop plein. Et soudain, c'est Hiroshima dans la cuisine.

Parfois, c'est encore plus subtil. Tu reçois un simple e-mail : "Tu peux m'envoyer les prochaines dates ?" Et là, blackout. Tu fermes ton ordi, ranges le frigo et envisages une reconversion en éleveuse de chèvres. Ce n'est pas la tâche qui est difficile, c'est l'écho qu'elle réveille en toi : peur de mal faire, doute, charge mentale qui déborde... Bref, ce n'est pas le mail, c'est l'état intérieur qu'il bouscule.

Et puis il y a ces moments où un simple grain de sable devient une avalanche. Un bug Zoom juste avant ton webinaire, et ton système nerveux panique comme si tu allais être jugée en direct live par l'humanité entière. Ce n'est pas l'imprévu en soi, c'est cette vieille croyance que "si tu ne maîtrises pas tout, tu es en danger".

Et que dire de ces silences qui hurlent ? On te demande : "Ça va ?" Tu réponds "Oui, oui", mais tes yeux racontent la guerre des nerfs. Tu boudes avec une élégance passive-agressive, dans l'espoir que quelqu'un comprenne sans que tu aies besoin de parler. Parce que poser ses besoins, ça réveille une autre peur : être rejeté.e ou jugé.e.

« Mon inconscient

Fait des siennes encore

Que dois-je comprendre ? »

Tatieva artiste

Il y a aussi ces jours où une simple question bienveillante t'ouvre les vannes. "Tu tiens le coup ?" Et là, paf, tu fonds en larmes. Comme si ton corps disait enfin : "Merci, quelqu'un a vu ma fatigue." Ce ne sont pas les mots qui t'ont bouleversée, c'est qu'ils ont traversé la carapace.

Et parfois, on ne réagit plus du tout. Face à une question en public, à un échange délicat, on reste figé.e.

Le cerveau en mode "chargement", mais rien ne vient.

C'est le mode figement, ce mécanisme ancestral qui te dit : "Chut, ne bouge pas. On va survivre comme ça." Même si on est juste à une réunion Zoom, pas face à un tigre.

Et si on parle de l'obsession du non-dit... Tu reçois un message avec trois petits points à la fin. Ton cerveau décide qu'on t'en veut. Tu relis le message dix fois. Tu interprètes, tu extrapoles, tu fais un film de deux heures, alors qu'en vrai, la personne était juste fatiguée. Mais ton besoin de sécurité affective a pris le dessus.

Enfin, il y a ce grand classique : "Je vais gérer." Tu le dis tout sourire, alors que tu as une boule dans le ventre et les larmes pas loin. Tu continues à minimiser, à dire oui, à serrer les dents. Non pas parce que tu es faible, mais parce que tu as appris très tôt qu'il valait mieux ne pas déranger.

---

Ces réactions peuvent sembler excessives à l'extérieur, mais elles sont parfaitement logiques pour ton monde intérieur. Elles sont les messages d'un système nerveux qui te protège, d'émotions qui cherchent la sortie, d'un cœur qui attend d'être entendu.

Et si on arrêta de se juger pour ces débordements, et qu'on les écoutait comme des appels au réajustement ?

Parce que derrière chaque "drame" du quotidien se cache souvent un besoin fondamental qui mérite d'être honoré.

Ces parts n'essaient pas de nous saboter.

**Elles** appellent à être reconnues, vues, entendues.

Elles veulent qu'on les prenne dans les bras, comme personne ne l'a fait à l'époque.

Souvent, on veut les faire taire.

On les trouve "trop sensibles", "trop faibles", "trop en colère".

**Mais ce rejet, encore et encore,**

ne fait que renforcer leur douleur.

Et si tu arrêtais de fuir ?

Et si tu t'autorisais à les rencontrer... dans un espace sacré ?

Ton sanctuaire intérieur

**Un sanctuaire intérieur ,**  
au cœur de toi, **où** aucune émotion n'est mauvaise,  
**où** chaque part de toi est accueillie avec amour.

Laisser vivre son enfant intérieur, c'est s'autoriser à vivre pleinement, libre des chaînes du passé, et s'ouvrir à un monde de possibilités pour l'avenir. Ainsi, chaque pas vers une relation apaisée avec notre enfant intérieur est un pas vers une plus grande paix intérieure et une vie empreinte de cet adulte équilibré et intégré. Il met à distance l'adulte toxique celui qui reste Plus exigeante. Plus critique parfois.

« Dans mon cerveau

Bataillent joie et tristesse

Un changement à venir ...»

C'est ton **Juge intérieur**.

Celui qui dit :

"Tu devrais avoir dépassé ça depuis longtemps."

"Tu n'avanceras jamais si tu restes dans tes émotions."

Il croit bien faire.

Il veut que tu sois forte, performante, "en contrôle".

**Mais... il te coupe de ta vulnérabilité ..**

Et surtout : il **n'écoute pas**.

Il te pousse à  
**rester dans le mental**, dans l'analyse.



Alors que ton cœur, lui, crie juste : "S'il te plaît, reste avec moi."

À côté de lui, il y a un autre personnage.

Plus discret. Plus doux. Mais souvent étouffé.

**C'est l'Adulte nourricier.**

Celui qui peut poser des limites claires, tout en gardant son cœur ouvert.

Celui qui peut dire à ton enfant intérieur :

« Je te vois. »





# **Vers ma Sérénité Durable: Pratiques Quotidiennes et Transformation Personnelle**

Ce que tu ressens est vrai.

Et je suis là, pour te soutenir. Pour te porter là où tu veux aller."

L'objectif n'est pas de tuer le juge.

Mais de

**lui apprendre à écouter. À se mettre au service du vivant.**

Dans ton sanctuaire intérieur, tu peux réunir ces parts.

Créer un dialogue. En toi, restaurer une famille intérieure stable, où  
chaque voix a sa place.

Nos réactions deviennent plus mesurées et notre cœur plus ouvert.

L'écriture, ensuite, se présente comme un puissant outil de connaissance de soi. Tenir un journal de gratitude, par exemple, favorise un état d'esprit positif, reprogrammant notre cerveau à reconnaître le beau, le bon, le vrai. Cette pratique nous enseigne l'art de la reconnaissance quotidienne, un pas de plus vers la sérénité. En exprimant régulièrement notre gratitude, les problèmes et les stress semblent se réduire, laissant place à une appréciation plus profonde de notre existence. L'exercice physique, quant à lui, n'est pas uniquement bénéfique pour le corps, mais également pour l'esprit. Une activité physique régulière libère des endorphines, contribuant à une sensation de bien-être.

Le yoga, en particulier, allie mouvements et conscience, invitant au calme et à la présence.

Le voyage vers soi-même n'est pas exempt de défis, mais il est empreint d'une beauté révélatrice, d'un potentiel de croissance infini. Pour débiter, l'importance de la méditation ne peut être sous-estimée. Comme un lac dont les eaux agitées s'apaisent peu à peu, la méditation aide l'esprit à retrouver son calme, permettant ainsi à la sérénité de s'ancrer durablement. Débiter chaque journée par quelques minutes de méditation peut transformer notre rapport au monde, rendant les défis quotidiens C'est là que commence la vraie transmutation.

Celle qui donne naissance à ton

**essence vivante, alignée, créative**

.

4

**Visualiser la traversée – Offrir une nouvelle réponse  
aux émotions figées**

Imagine...

Un instant de silence. Le Juge et le Parent Nourricier – Un duo  
intérieur à réconcilier !

En toi, il y a une autre voix.

Plus adulte. Plus exigeante. Plus critique parfois.

C'est ton **Juge intérieur**.

Celui qui dit :

"Tu devrais avoir dépassé ça depuis longtemps."

"Tu n'avanceras jamais si tu restes dans tes émotions."

Il croit bien faire.

Il veut que tu sois forte, performante, "en contrôle".

**Mais... il te coupe de ta vulnérabilité...**

il n'écoute pas.

Il te pousse à **rester dans le mental**, dans l'analyse.

Alors que ton cœur, lui, crie juste : "S'il te plaît, reste avec moi."

À côté de lui, il y a un autre personnage.

Plus discret. Plus doux. Mais souvent étouffé.

C'est l'**Adulte nourricier**

.

Celui qui peut poser des limites claires, tout en gardant son cœur ouvert.

Ce que tu ressens est vrai.

Et je suis là, pour te soutenir. Pour te porter là où tu veux aller."

L'objectif n'est pas de tuer le juge. Mais de **lui apprendre à écouter. À se mettre au service du vivant.**

Dans ton sanctuaire intérieur, tu peux réunir ces parts.

Créer un dialogue. Quelque soit la méthode ,il est plus facile avec un guide ,une coach dont le cœur et l'esprit t'écoute vraiment !



**Et, en toi, restaurer une famille intérieure stable, où chaque voix a sa place.**

Exercice pratique: Visualiser la traversée – Offrir une nouvelle réponse aux émotions figées

Imagine...

Un instant de silence.

Une pièce intérieure, comme un cocon.

Tu es là. Assise au centre.

Et tu sens une émotion monter.

Peut-être une vieille peur. Un chagrin sans mots. Une colère gelée  
depuis des années.

Normalement, tu aurais fui.

Ou tu t'aurais jugée.

Ou tu aurais "raisonné" cette émotion.

Mais aujourd'hui, tu restes.

**Tu laisses cette émotion circuler dans ton corps...**

**Sans la retenir. Sans t'y noyer.**

Tu la traverses

**comme une vague !**

Et derrière... tu sens une ouverture. Une paix douce.

Tu cesses de lutter contre toi.

Et tu apprends à **danser avec toi-même.**

Et tu respires... profondément.

**Un** retour à toi-même.

En conclusion...

Les parts blessées ne veulent pas te contrôler.

**Elles veulent**

que tu reviennes à leur rencontre

Et en choisissant de rester présente, de les regarder avec compassion, tu changes leur histoire.

Tu sors du stress.

**Elles veulent**

que tu reviennes à leur rencontre

Et en choisissant de rester présente, de les regarder avec compassion, tu

changes leur histoire.

Tu sors du stress.

Tu cesses de lutter contre toi.

Et tu apprends à  
**danser avec toi-même.**

C'est là que commence la vraie transmutation.

Celle qui donne naissance à ton **essence vivante, alignée, créative !**





**Le nerf vague,**

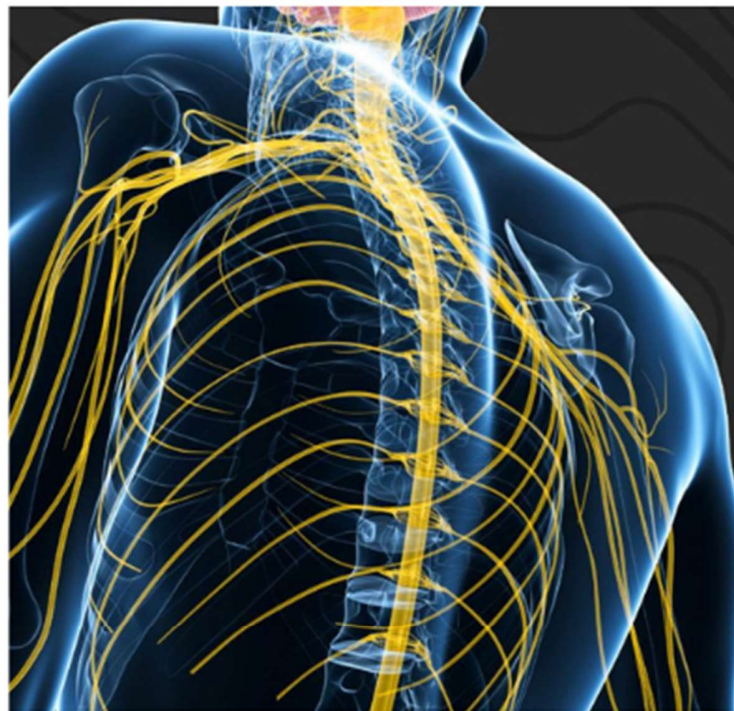
## ce discret magicien du calme intérieur

Tu sais cette sensation de prendre du recul, de respirer à nouveau quand tout semblait t'envahir émotionnellement ?

Ce moment où, soudain, tu n'es plus cette cocotte-minute prête à exploser pour un couvercle mal vissé ?

Ce n'est pas juste de la volonté ou une "bonne journée".

C'est souvent ton **nerf vague** qui fait le taf en coulisses. Il s'appelle aussi pneumogastrique.



## NERF VAGUE

### Le nerf vague, c'est quoi au juste ?

Ce n'est pas un nerf timide ou fainéant, malgré son nom.

Le **nerf vague**, c'est un super messenger qui part de ton cerveau pour faire un grand voyage à *Traverser ton cou, ta cage thoracique, ton cœur, tes poumons, ton système digestif...*

bref, il fait un tour guidé VIP de ton intérieur.

Et surtout, il est **le chef d'orchestre du système nerveux parasympathique**, celui qui dit à ton corps :

“C'est bon, tu peux te détendre maintenant. On n'est plus en mode survie.”

---

### **Émotions fortes ? Le nerf vague entre en scène**

Quand une émotion surgit (colère, panique, chagrin XXL...), ton système nerveux passe en mode alarme :

respiration courte, muscles tendus, pensées en boucle.

Tu vis dans le **film émotionnel à 200%**, sans recul ni distance.

Mais dès que ton nerf vague s'active, **il t'offre un "zoom arrière"**

**salutaire :**

- Ta respiration s'allonge,
- Ton rythme cardiaque ralentit,
- Ton cerveau sort du mode panique,
- Tu reprends du discernement.

C'est littéralement ton **interrupteur naturel de dédramatisation**.

Et devine quoi ? Tu peux l'activer toi-même (sans avoir besoin d'un gourou ou d'un manuel de 300 pages).

Tu peux aussi utiliser la pratique [Breathlight](#) qui allie respiration dynamique ,massage , mouvements et méditation de l'espace Cœur.

---

**Le lâcher-prise... ce n'est pas "laisser tomber",**

**c'est "laisser circuler"**

Grâce au nerf vague, tu peux apprendre à **lâcher prise sans te trahir.**

Ce n'est pas de la résignation. C'est une **autorisation à ne plus contracter partout, tout le temps.**

Respirer profondément, bâiller, chanter, gargariser, soupirer longuement, masser doucement la nuque ou le ventre...

Tous ces gestes simples sont des **activations douces du nerf vague.**

Et ils sont bien plus puissants qu'on ne l'imagine : ils t'aident à **laisser passer l'émotion au lieu de la stocker.**

---

**En résumé :**

Activer ton nerf vague, c'est comme cliquer sur "pause émotionnelle + lucidité offerte"

C'est **la voie royale pour ne pas te noyer dans l'intensité**, mais plutôt surfer dessus avec plus de conscience.

C'est donc un moyen extra pour ramener le mental a sa place , pas trop présent et aborder le changement avec résilience et fluidité !

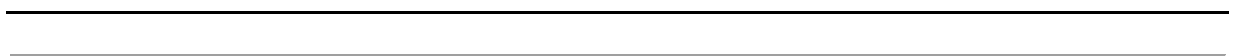
Parce qu'au fond, tu ne veux pas éteindre ce que tu ressens.

Tu veux juste pouvoir dire :

“Je ressens... et je reste présente.”

Et ça, c'est tout l'art de l'équilibre émotionnel par le corps. Pas juste dans la tête. Pas juste dans le cœur.

Mais bien là, dans cette **petite vague intérieure** qui fait toute la différence.



## **Conclusion**

Dans cette odyssée intérieure vers la sérénité émotionnelle, nous avons parcouru ensemble les méandres de notre être, à la découverte de ce précieux enfant intérieur qui réside au plus profond de chacun de nous.

En cultivant la présence à soi, nous avons appris à écouter, à comprendre et à dialoguer avec notre moi le plus authentique, ouvrant la voie à une relation apaisée et enrichissante avec nous-même et, par extension, avec le monde extérieur. Les obstacles et les revers, inévitables, sont perçus

non plus comme des menaces, mais comme des occasions d'apprendre et de s'adapter, des étapes cruciales de notre voyage intérieur.

Ainsi, la sérénité durable n'est pas un mythe inatteignable, mais une réalité palpable, forgée par la constance et l'évolution continuelle de nos efforts personnels. Tu peux expérimenter le Processus de Matérialisation pour enlever les obstacles sur ton chemin de manifestation et accueillir tes émotions et car c'est un processus énergétique holistique.

Il a été élaboré par Laurent Marchand coach bien connu, très expérimenté.

Il offre des possibilité de se relier à se ressource et de paix , et accélère la manifestation de tes objectifs relationnels ou professionnels.

Participer à une conférence ,C est [ici PIMH](#)

Les pratiques de méditation, de pleine conscience et de communication bienveillante avec soi-même ont été des outils essentiels sur ce chemin. Elles nous ont permis de cultiver une écoute active de nos émotions et besoins, de guérir nos blessures intérieures grâce à la puissance du pardon et de l'acceptation, et de bâtir une résilience émotionnelle face aux défis de la vie.

L'intégration de ces pratiques dans notre quotidien ne marque pas la fin de ce voyage, mais plutôt le début d'une aventure continue vers la découverte de soi-même et la construction de relations plus saines. La relation que nous entretenons avec notre enfant intérieur est le fondement sur lequel se bâtit toute notre existence, influençant notre capacité à vivre pleinement le moment présent et à embrasser l'avenir avec courage et optimisme. Poursuivez donc cette odyssée intérieure avec détermination et douceur, en vous rappelant que la sérénité émotionnelle n'est pas une destination finale, mais un voyage constant d'éveil, d'acceptation et de transformation personnelle. Les outils et ressources fournis dans ce livre ne sont que des catalyseurs .

Le véritable pouvoir réside en vous, dans votre capacité à

vous reconnecter avec votre enfant intérieur et nos émotions  
liées à nos scénarios de vie à œuvrer quotidiennement pour un  
équilibre intérieur durable.

Tous les Ateliers auront lieu le jeudi sur facebook!

Si tu veux réduire ton stress , parcourir tes émotions et  
renouveler ta relation à ton Etre (relations plus fluides), vers plus

d'estime et d'affirmation au-delà de tes croyances limitantes  
,rejoins nous sur NEA méthode vers ta sérénité et un lâcher prise  
mental réussi !

Nous pouvons le faire et se découvrir vers notre nouvelle  
manière [d'être et d'expanser grâce aux 8 étapes](#)

### [D'ISISBAD](#)

et si tu es thérapeutes , tu veux récupérer ton énergie et clarifier  
les émotions vers un bon Mindset attractif :tu peux participer au  
challenge puis [candidater et expandre tes talents](#)