

Joëlle RAMA



9 Techniques simples pour gérer rapidement ses réactions émotionnelles

Un aperçu des outils de la
méthode R.A.R.E.

À PROPOS



Je suis Joëlle Rama, femme de l'Être et fièrement atypique. Avec un DEA en psychophysiologie et plus de 30 ans d'enseignement, dont une grande partie en réseau d'éducation prioritaire, j'ai appris à jongler avec les émotions débordantes d'un jeune public sans filtre, ce qui m'a aussi aidée à apprivoiser les miennes.

Depuis toujours, je suis fascinée par le lien entre corps, esprit et énergie vitale. Cela m'a sauvée quand mes propres émotions ont commencé à impacter ma santé et mon quotidien. Plutôt que de continuer à subir, j'ai exploré les pratiques énergétiques et les techniques de gestion des émotions. Ces outils m'ont permis de me reconstruire après une relation toxique, tout en jonglant entre vie de famille et vie professionnelle.

De cette expérience transformatrice est née la méthode R.A.R.E., une approche unique mêlant corps, énergie et spiritualité pour activer nos capacités naturelles d'autoguérison.

Mon objectif ? Vous aider à reprendre votre vie en main après une relation toxique, sans les années d'errance. Ensemble, nous allons révéler votre puissance pour tourner la page et avancer avec sérénité et, pourquoi pas avec le sourire !

Ma mission

J'accompagne les femmes atypiques à devenir autonomes dans la prise en charge de leurs émotions et à prendre conscience que leurs capacités extrasensorielles constituent un véritable atout.

Leur différence fait leur richesse.

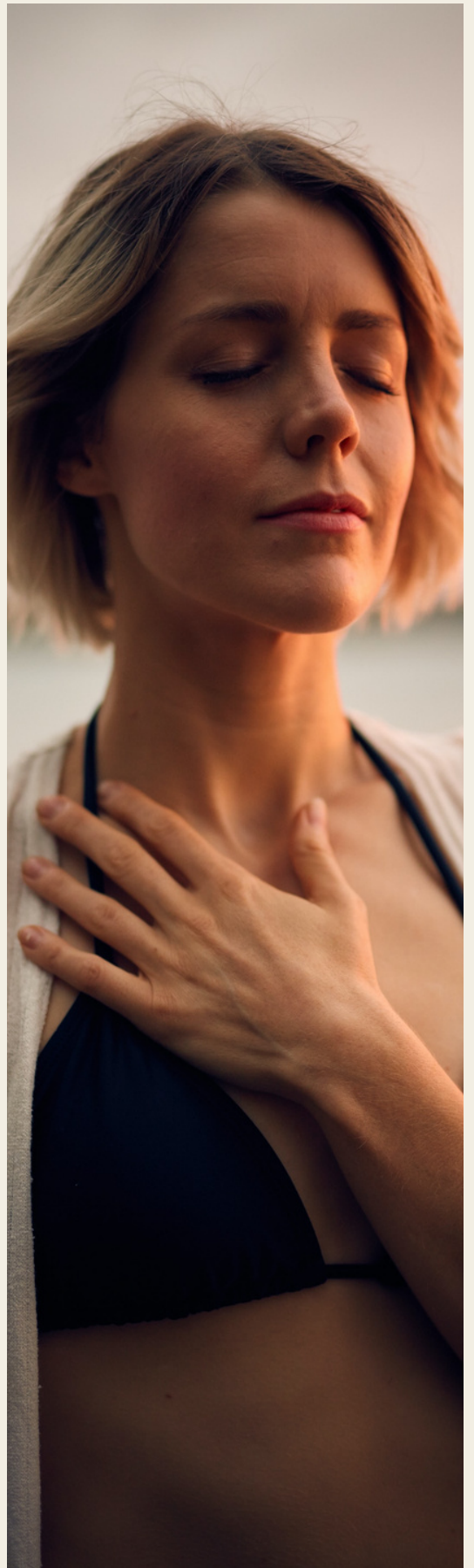


Pour vous aider dans les
situations d'urgence !

Je vous livre ici
quelques techniques
rapides, simples et
efficaces en temps réel,
inspirées des
neurosciences/des
pratiques ancestrales
indiennes, pour apaiser
le cœur et l'esprit
lorsqu'on perd
inopinément le
contrôle de ses
émotions.

1 LA RESPIRATION DU SOUPIR

Appelée aussi le "soupon physiologique", cette technique de respiration se produit spontanément pendant le sommeil profond ou quand on vient de pleurer longtemps. Elle diminue très rapidement le niveau de stress et peut se pratiquer n'importe où et à chaque fois qu'on ressent le besoin de se calmer. Elle augmente la quantité de gaz carbonique expiré et ralentit les battements du coeur.

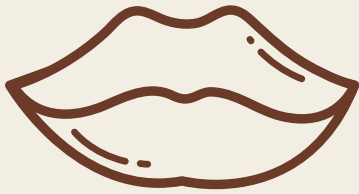


UNE TECHNIQUE EN 3 TEMPS

Tête en position neutre,
baisser ou fermer les yeux



Inspirer 2 fois par le nez, la 1ère
inspiration étant plus longue que la
2ème .



Expirer lentement de façon prolongée
par la bouche, en soufflant comme
lorsqu'on soupire sur **8 temps**.



Faire une pause sur **4 temps**



✨ Répétez 3 fois cette respiration

2 LA MÉDITATION

FLASH

Appelée STB pour "Space-Time Bridging". qu'on pourrait traduire par relier le temps et l'espace.

Elle mobilise la totalité du cerveau et permet de rester dans le moment présent .

Elle favorise la neuroplasticité du cerveau, c'est à dire sa capacité à créer de nouvelles connexions si on la pratique régulièrement. En situation de stress, elle apaise l'esprit.



ÉGALEMENT EN 3 TEMPS

Tête en position neutre

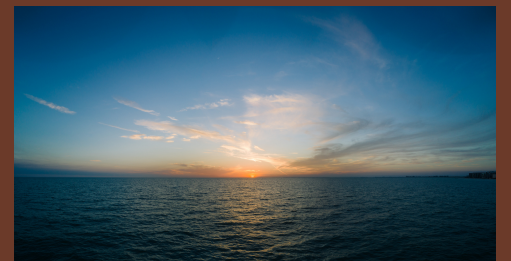
Fermer les yeux et se concentrer sur ce qu'on appelle le "3ème œil," entre les sourcils .
Respirer TROIS fois. .



Ouvrir les yeux et focaliser le regard sur son index à **5 cm** de son visage, ce qui provoque un mouvement convergent des yeux.
Respirer TROIS fois.



Porter le regard au loin, comme si on regardait l'horizon (si on a un horizon à regarder c'est encore mieux). Respirer TROIS fois.



✨ Pour “réinitialiser” le cerveau

3 UN GESTE DU QUOTIDIEN

LE V DE LA VICTOIRE

Placer les bras au-dessus de la tête en signe de victoire ou faire le geste de s'étirer pendant 2 minutes, changent totalement la chimie dans notre corps. Cela augmente la production de testostérone (oui même quand on est une femme !) et procure un sentiment de confiance.



4 UNE HABITUDE À PRENDRE

SOURIRE

Le simple fait de sourire provoque des modifications biochimiques dans le cerveau et évacue les tensions, l'inquiétude et le stress. La joie provoque le sourire mais le sourire peut aussi provoquer la joie. Alors pourquoi s'en priver ? Souriez-vous dans le miroir dès le matin !



5 UN ÉTAT D'ESPRIT À ADOPTER

LA GRATITUDE

La gratitude est une émotion positive, qui lorsqu'elle est exprimée, à haute voix de préférence, augmente le sentiment de bien-être et d'autant plus si on l'accompagne d'un sourire.

Elle fait baisser le taux des hormones du stress et permet d'avoir un meilleur regard sur la vie. Trouver dans une journée au moins trois raisons d'être reconnaissante (la vue d'une fleur, le chant d'un oiseau etc..)



6 UN MUDRA À PRATIQUER



APAN VAYU MUDRA



Et quand les émotions malmènent le cœur et le font battre trop vite, ce mudra apaise les palpitations et améliore la circulation sanguine.

7 ELARGIR SON CHAMP DE VISION



La rétine des yeux est une partie externe du cerveau, en contact avec l'environnement. Les exercices visuels ont un impact direct sur le cerveau. Pour élargir son champ de vision ;

✓ regarder bien en face le plus loin possible

✓ et sans tourner la tête essayer de voir le plus loin possible sur les côtés.

Vous ressentirez **IMMÉDIATEMENT** un apaisement de l'esprit et une ouverture du coeur. 😊

8 LES MOUVEMENTS LATÉRAUX DES YEUX



Des recherches en Neurosciences ont montré que faire des mouvements latéraux (de gauche à droite) des yeux pendant 10 à 15 secondes permet de désamorcer le stress, l'anxiété. et même la peur. On peut le faire en étant assise, mais il semblerait que ce soit encore plus efficace lorsqu'on le fait en marchant. Voilà pourquoi aller se promener lorsqu'on est stressée, calme l'esprit car nous faisons naturellement ces mouvements latéraux pendant la marche.

9 HO'OPONOPONO



Le Ho'oponopono est une ancienne pratique hawaïenne de réconciliation et de libération émotionnelle. Elle repose sur l'idée que nos expériences extérieures sont liées à notre monde intérieur et qu'en apaisant ce qui est en nous, nous transformons notre manière de vivre les situations.

Grâce à la répétition de quatre phrases simples (« Je suis désolé, Pardon, Merci, Je t'aime »), cette pratique favorise le lâcher-prise, diminue les charges émotionnelles, apaise les conflits intérieurs et aide à retrouver plus de paix, de clarté et de sérénité.

✨ ET EN BONUS



MÉDITATION DU SOURIRE INTÉRIEUR

Cette méditation vous connecte avec vos organes, à votre être intérieur et vous apprend à être bienveillant avec vous-même.

J'ACCÈDE A LA
MÉDITATION



Quand ces techniques sont-elles utiles?

En tant que routine quotidienne
ou quand la vie nous met dans
tous nos états : des mots qui nous
transpercent, une ambiance qui
nous plombe ou un simple
regard.... Le cœur se met à battre
plus vite, le cerveau se fige ou
s'emballe, on se sent mal, on a
juste envie d'être ailleurs.

En tant que femme atypique

- ✓ Vous êtes souvent submergée par vos émotions dans des situations du quotidien,
- ✓ Vous absorbez les énergies des gens qui vous entourent,
- ✓ Votre hypersensibilité vous épuise mentalement et physiquement,
- ✓ Cela peut engendrer des problèmes relationnels,
- ✓ Le risque est de :
 - perdre confiance en vous
 - finir par vous replier sur vous-même,
 - voir les émotions négatives provoquer des désagréments physiques,
 - de vous sentir prisonnière de vos réactions et vous rendre impuissante à apporter du changement dans votre vie.

La méthode R.A.R.E

✨ ✨ **R Révélation**

Vous prenez conscience de votre énergie personnelle unique

✨ ✨ **A Activation**

Vous activez votre clarté mentale et intuitive

✨ ✨ **R Réconciliation**

Vous vous réconciliez avec vous-même en levant vos blocages émotionnels et énergétiques

✨ ✨ **E Envol**

Vous prenez votre envol, c'est vous qui contrôlez votre vie

La méthode R.A.R.E

Va vous permettre :

- ✓ de transmuter vos émotions pour qu'elles travaillent pour vous et non plus contre vous,
- ✓ de prendre de la distance par rapport aux énergies des autres,
- ✓ d'en finir avec les montagnes russes émotionnelles,
- ✓ de vivre des relations plus équilibrées, car vous serez capable d'exprimer vos ressentis de façon authentique,
- ✓ de comprendre que c'est vous qui êtes aux commandes de votre vie et non les événements extérieurs.

Avec la méthode R.A.R.E

Vous allez pouvoir :

- ✓ Gérer au quotidien l'intensité de vos émotions grâce à des techniques simples, spécifiques et variées pour enfin respirer,
- ✓ Passer à l'action et ancrer le changement par des techniques corporelles simples pour élever vos fréquences et garder vos émotions à distance,
- ✓ Rechercher les émotions limitantes récurrentes, déterminer leur origine et vous en libérer,
- ✓ Travailler sur et avec les différentes énergies en utilisant vos capacités extrasensorielles pour un vrai changement.

Témoignages



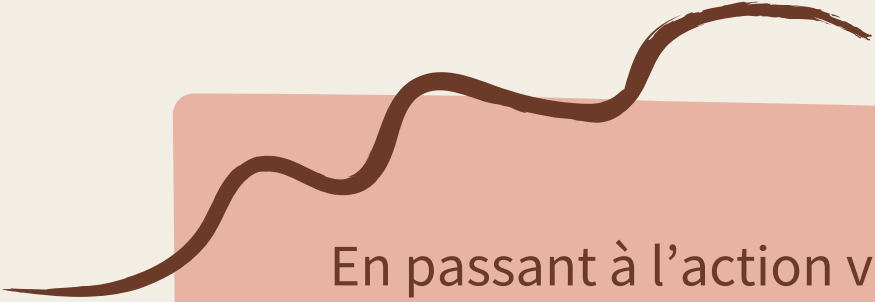
Joëlle Rama est l'accompagnatrice de l'être idéale. Elle a pu me libérer de blocages énergétiques ou encore soulager mon asthme en utilisant la réflexologie plantaire. Les méditations de Joëlle sont une occasion unique de se recentrer et d'évacuer le stress de la vie quotidienne. En un mot, elle est magique. Vous pouvez lui faire confiance pour retrouver bien-être et dynamisme dans votre vie!

CHRISTEL V.

“

Grâce à tes séances, je suis heureuse et reconnaissante de ressentir cette sérénité et cet apaisement de l'âme, notamment dans ces moments de tumulte et dans cette série d'épreuves difficiles que j'ai traversées .
Tu m'as beaucoup aidée à trouver un sens aux évènements, grâce à ton superbe enseignement sur l'ancrage, la respiration, la méditation.
Merci pour ta bienveillance et ton écoute.

HANITRA R.



En passant à l'action vous allez pouvoir reprendre votre vie en mains, en devenant la version de vous-même que vous aurez choisi d'être.

POUR FAIRE LE POINT SUR
VOTRE SITUATION ET VOIR SI JE
PEUX VOUS AIDER, JE VOUS
OFFRE UN ENTRETIEN GRATUIT
DE 45 MINUTES



JE PRENDS MON
RENDEZ-VOUS
GRATUIT ICI