

Click to prove
you're human



Guérir de ses blessures émotionnelles pdf

Plongez dans le pouvoir transformateur de la guérison avec notre sélection de livres gratuits en PDF sur le sujet.Découvrez les diverses facettes de la guérison, des méthodes traditionnelles aux approches holistiques et aux thérapies innovantes.Nous vous invitons à explorer notre bibliothèque virtuelle et à vous immerger dans des connaissances qui peuvent nourrir votre bien-être physique, mental et spirituel.Téléchargez ces livres sans frais et sans complications, ouvrant les portes à un monde d'apprentissage sans barrières.Commencez votre voyage vers la guérison dès maintenant, téléchargez vos livres gratuits en PDF et commencez à transformer votre vie.Vous avez atteint la fin ! Voici donc notre collection de Livres de Guérison en format PDF. Nous espérons que vous l'avez aimé et que vous trouverez votre prochain livre !Si vous avez trouvé cette liste utile, n'oubliez pas de la partager sur vos principaux réseaux sociaux. N'oubliez pas que « Partager, c'est construire ».Voulez-vous plus de livres sur les Thérapies Alternatives en format PDF ? Guérir des blessures émotionnelles ne veut pas dire les oublier... Guérir des blessures émotionnelles ne veut pas dire oublier, il faut surtout les inciter à cesser de contrôler nos vies. Cela nécessite un processus de transformation méticuleux où nous comprenons que non, nous ne serons plus les mêmes, car la guérison n'est pas un retour, mais une reconstruction habile afin de façonner quelqu'un de nouveau, quelqu'un de plus fort et de plus précieux. Nous avons tous des plaies qui ont besoin d'attention. Nous vivons dans un monde où il existe de nombreuses formes de violence, certaines plus explicites et d'autres dissimulées et silencieuses. Ainsi, des faits tels que le sexisme, la discrimination, le harcèlement, l'intimidation physique ou les réseaux sociaux, les effets du dysfonctionnement familial ou même des messages culturels sur la beauté et le succès font également parties de ces blessures qui peuvent nous laisser des cicatrices. Au cours des derniers siècles, la psychologie occidentale a tenté avec plus ou moins de succès de soigner ses blessures avec son large éventail d'approches et de techniques. Il s'agit là d'une science qui essaie de soulager cette douleur, de fournir les techniques adéquates pour améliorer nos schémas de pensée et de comportement afin de réaliser un changement, une amélioration vitale. Cependant, rien de tout cela ne sera possible si la personne, si le patient lui-même, n'en a pas la volonté. De plus, très souvent, loin de s'attaquer à ce problème, à cet événement particulier ou à ce passé traumatisant, les gens choisissent de serrer les dents, de fermer leur cœur et d'avancer sans regarder dans leur rétroviseur. C'est une mauvaise stratégie, et plus encore, une autre erreur dans laquelle nous tombons en pensant que le temps guérit tout, qu'il n'y a rien de plus à faire que de laisser passer les jours, les mois et les années afin que tout soit résolu. Cependant, le temps ne guérit rien, ce qui guérit est ce que nous faisons avec ce temps. Guérir les plaies : à la recherche d'une douleur primaire Alba a 30 ans et a perdu son père il y a presque huit mois. Son entourage, son partenaire, ses amis et sa famille sont surpris par son deuil. Elle n'a pas demandé de jours de repos après les funérailles pour son emploi, et elle se concentrait presque obsessionnellement sur ses projets professionnels. Personne ne l'a vue pleurer ou se soulager émotionnellement auprès de qui que ce soit. Son comportement est plus actif que jamais, à tel point qu'elle ne reste pas chez elle une seconde, c'est comme si elle essayait de se tenir occupé tout le temps pour ne pas penser, pas ressentir. Cependant, elle a atteint un tel point d'épuisement et de stress qu'elle a elle-même décidé d'aller voir son médecin de famille pour lui donner «de quoi dormir ou se détendre». Son médecin décide de lui recommander une thérapie. Ainsi, une fois que le cas d'Alba a été évalué, le psychologue a deux choses très claires en tête. La première est que son patient n'a fait aucune sorte de deuil. La seconde est qu'Alba a créé un «moi de survie» très efficace pour cacher une douleur primaire profonde. Alba a besoin de soigner ses blessures, des blessures qui vont peut-être au-delà de la simple perte de son père, des événements traumatisants qui pourraient être dans son passé et qui, maintenant, avec la mort de son père ont été réactivés pour former un "tout" encore plus grand. Cette histoire nous permet de comprendre deux choses que nous exposerons ci-dessous. Compte tenu de l'expérience de douleur, de vide et de confusion générée par un événement traumatisant tel qu'un abus, une perte ou tout autre fait, il est courant que la personne tente de tourner la page, laisse ce fait derrière, oublie. Cela crée un "faux moi", une personnalité avec laquelle rester à flot. Cependant, cette plaie primaire est toujours là, latente, et s'étendra progressivement pour créer d'autres plaies secondaires (isolement, troubles de la personnalité, anxiété, dépression ...). 5 façons de soigner ses blessures Décrivez et prenez conscience de ce que vous ressentez. Un premier conseil est de ne pas laisser s'installer la gêne que vous ressentez aujourd'hui et pour cela rien de mieux que de savoir décrire les états émotionnels. Des mots comme "aujourd'hui, je me sens vide, en colère, blessé, j'ai peur, je me sens seul contrarié ou frustré, etc." peuvent vous aider. La deuxième étape est "pas de dépendance." Nous devons comprendre et accepter qu'aucune personne ne mérite d'être victime de son traumatisme, de cette déception ou de son humeur négative et persistante. La troisième étape est l'apitoiement sur soi. Personne ne devrait nous aimer autant ni s'inquiéter autant de nos blessures que nous-mêmes. Sentir la compassion, c'est rendre la douleur visible et comprendre qu'il faut la traiter, la soulager. Trouvez un bon soutien. Même si nous le voulons, il n'est pas toujours bon de faire face seul à nos problèmes quotidiens. Avoir un bon soutien où favoriser le soulagement émotionnel après d'autres personnes est toujours une grande aide. La dernière étape est le changement. Guérir des blessures nécessite de débiter par plus d'un changement sur le plan personnel et dans notre environnement pour façonner quelqu'un de nouveau. Parfois, rencontrer de nouvelles personnes, se lancer dans de nouveaux projets ou pratiquer de nouveaux loisirs nous offre des incitatifs suffisants pour commencer à se battre avec plus de force et plus d'enthousiasme. Photos : Shutterstock Les informations publiées sur Psychologue.net ne se substituent en aucun cas à la relation entre le patient et son psychologue. Psychologue.net ne fait l'apologie d'aucun traitement spécifique, produit commercial ou service. 0 ratings0% found this document useful (0 votes)23 viewsSaveSave 5 manières de guérir ses blessures émotionnelles 2... For Later0%0% found this document useful, undefined Ressentez-vous régulièrement des émotions négatives - colère, frustration, tristesse, mal-être... - sans réellement savoir pourquoi, ou rencontrez-vous des problèmes relationnels récurrents - sentiment d'insécurité, manque de confiance... ? Ces situations - et bien d'autres - sont le résultat de nos blessures émotionnelles : des souffrances laissées par des expériences difficiles, douloureuses mais parfois banales, vécues durant nos toutes premières années. Elles peuvent limiter notre joie de vivre et, surtout, troubler notre perception de la réalité, nos relations et même notre liberté... Et si il était possible de mettre un terme à ces souffrances ? Et si, en plus, c'était plus facile que nous ne le pensions ? Grâce à de nombreux témoignages, conseils et exercices pratiques, ce livre nous permettra non seulement de reconnaître les blessures qui nous empêchent d'avancer (rejet, abandon, trahison, humiliation et injustice, pour les cinq principales) et d'en comprendre les conséquences dans notre vie présente, mais il nous aidera surtout à les guérir, en nous permettant de révéler nos ombres blanches - les aspects lumineux et positifs de nos blessures. Nous pourrons ainsi nous reconnecter à notre être véritable et comprendre que, si nos souffrances ont un sens, il est dorénavant temps de les dépasser pour laisser enfin la place au bonheur véritable.✦ Auteur: Ana Sandra✦ Titre: Guérir de ses blessures émotionnelles✦ Note : 4.5 sur 5 étoiles (110 évaluations)✦ Langue d'édition: Français✦ Format ebook: PDF, EPUB, Kindle, Audio, et MOBI