

*GAIÉ..... RIRE*



# *GAIÉ..... RIRE*

## NEURO TRAINING SESSION 2021/2023

***j'ai décidé d'écrire mon histoire pour VIANNEY, mon mari, décédé subitement en mars 2019, pour montrer que quelques soient les épreuves de la vie, nous sommes tous capables d'avancer, de changer, d'évoluer si tel est notre choix.***

### ***Dimanche 24 janvier 2021***

*Pourquoi prendre la plume ce jour, tout simplement parce que déjà 4 mois que j'ai commencé la formation de neuro training, je décide de parler de toi de moi de nous, du parcours que j'ai dû faire pour réapprendre à vivre, sans toi à mes côtés.*

*Mes yeux se remplissent de larmes à ces mots qui se posent sur cette feuille dictée par ta voix dans ma tête .*

*Apprendre à être seule à ne plus sentir, ou ressentir ton souffle, ne plus entendre ta voix, ne plus poser ma bouche sur la tienne ne plus pouvoir tenir ta main qui me guidait dans ce monde.*

*Cette main qui me rassurait et si tu te rappelles je te disais toujours que tu avais des mains en or et qu'elles pouvaient tout faire, quand elles se posaient sur moi j'aurais pu déplacer des montagnes et vaincre tous mes démons.*

*Ma vie c'était toi et moi, moi et toi, cette vie que nous avons construite jour après jour année après année, mais cette année 2019 fut la pire de ma vie, ce 1er mars jour ou la vie a décidé de m'arracher à toi, je n'oublierai jamais ta phrase quand je t'ai déposé à l'hôpital :*

*" ça va aller ma chérie "... si j'avais su... que tout n'allait pas aller.*

# GAIE..... RIRE

## **VIVRE ou MOURIR , quel choix faire ?**

*J'ai choisi la vie , pour nos enfants, car je savais que je devais continuer à reprendre l'amour que tu as su mettre à l'intérieur de moi.*

*2019 une année difficile, une année charnière pleine de doutes , de colères , de pleurs , de nuit blanche, de pourquoi et Dieu sait s'il y en a eu des POURQUOI.*

*Une année où je ne vais pas y arriver sans toi, une année de cris de douleur, une année de reconstruction , à essayer de rester debout et avancer pour nos enfants et pour moi.*

*Ton amour était là, il fallait juste que je comprenne comment le faire marcher sans toi, comment m'en servir dans cette nouvelle vie, désormais seule .*

*c'est alors que j'ai croisé au détour du hasard , même si il n'y a jamais de hasard dans la vie, le NEURO TRAINNING pour m'aider comprendre mon nouveau MOI .*

*Comment se faire du bien ( enfin ) , comment se libérer de ces peurs qui nous empêchent d'avancer , comment vivre sa vie , comment être soi.*

## **Être SOI**

*Il y a certaine vérification pour nous assurer que la personne est en ligne avec sa mission (VG 20)*

*Son soi profond (VC 13 ) avec la source (C7) si elle ne retient pas de vivre ce qu' elle devait vivre (la lymphe), si son armure est intacte (torsion costale) si elle sait s'adapter a une sollicitation extérieure (figure 8 ) , si elle est alignée et ne refoule pas l'expression de ses valeurs.*

*Depuis le décès de mon mari je cherchais comment aller mieux physiquement et moralement, beaucoup de sport me faire mal au corps afin d'éviter d'avoir mal au cœur, toujours plus dans l'effort physique un besoin de douleur mais qui ne m'apaisait pas vraiment comme il le devait . J'avais besoin d'autre chose mais **QUOI ???***

*Besoin de comprendre mais **QUOI ???***

***Avancer mais COMMENT ???***

*Besoin de trouver cette force tranquille qui ne fait pas mal au physique une force qui vous montre que la vie n'est pas forcément que douleur et maux de corps.*

*En équilibrant notre perception de ce qui nous entoure, nous pouvons avoir une vision différente et une meilleur croyance en l'extérieur.*

*Nous croyons ce que nous croyons pour défendre nos valeurs, alors sachons profiter de chaque instants de ce cadeau qu'est la vie en nous rappelant qu'elle mérite que l'on s'y intéresse .*

# GAIE..... RIRE

## **Juillet 2020**

*Rendez-vous chez une Neuro trainer sans avoir même pas pris le temps de regarder ou de m'informer de la technique, j'avais un rendez-vous point.*

*Le premier rendez-vous fut sur mon deuil, Virginie m'explique qu'il faut débrancher cette dépendance affective à mon mari, ne plus continuer à avancer dans la vie comme je le faisais avant, il fallait que je laisse partir mes peurs sans pour cela ne plus penser à lui, juste vivre autrement.*

*Je lui fais confiance de toute façon je dois avancer d'une manière ou d'une autre. Je ne comprends pas vraiment tout ce qu'elle m'explique quand elle interroge mes FASCIAS (ce qui veut sortir de nous) ou mon ATLAS (la solution qui libère) il semble lui parler à elle, la position des bras et des mains quand elle pose des questions à mon corps, mon cerveau lui répond en maintenant la position ou pas. Je me laisse porter, on discute, elle trouve des émotions, des larmes coulent sur mes joues comme quand je pose ces mots sur cette feuille, je les laisse couler, tout ce qui est dehors n'est plus dedans.*

*Le plus dur ! C'est d'exister avec l'absence,*

*comme j'ai toujours dit à mes enfants :*

## **ILS FAUT SOIGNER LES MAUX PAR LES MOTS**

*Fin de la séance, Virginie dit que le processus va se mettre en place les jours suivants que je vais ressentir les bénéfices de la séance au fil des jours. Ok prise de rendez-vous suivant fin août.*

*Les jours suivants, fatigue, tristesse, plus la même peine comme si mes doutes, mes peurs, mes questions ont laissé place à un peu de lumière, d'espoir, du positif penser enfin, je vais y arriver, je suis capable, je peux être forte sans lui et sans l'oublier, je peux avancer sur mon nouveau chemin seule et solide.*

*Deuxième rendez-vous:*

*Virginie m'accueille en passant la porte elle me dit tout simplement que je n'étais plus du tout la même personne que le mois dernier.*

*Effectivement quelque chose avait changé à l'intérieur de moi ce qui m'a amené à parler du neuro training et donc de José Chouraqui, de son école sur Aubagne et de la formation que l'on pouvait suivre pour être neuro trainer.*

*Je rentre chez moi " allô Google " José Chouraqui formation*

# GAIE..... RIRE

*date.... prix ... pour qui... pourquoi... et pourquoi pas ???*

*Mais ... mais j'ai peur, aller à Marseille tout seule en voiture , trouver un hôtel, laisser mes filles seul, avec le boulot je fais comment, 1000 interrogations tournent dans ma tête .*

*Nous sommes le 10 septembre 2020 date de la première formation 18/ 19 septembre 2020 plein de doutes et surtout trouver une excuse. ; Je téléphone à José pour lui demander si je pouvais ne pas venir à cette session et commencer en octobre, Histoire de me donner de fausses excuses. José me dit que si l'on ne fait pas le premier weekend de septembre on ne peut pas intégrer l'année qui suit.. je me trouve toutes les excuses du monde, le boulot les filles et bla et bla bla bla*

*Et là José me sort la phrase « **SI C'EST POUR TOI TU TROUVERAS LA SOLUTION** »*

*il raccroche « LE DECLIC » . Obligé de prendre une décision je me pose un ultimatum si le boulot te libère tu y vas...*

*Maintenant que j'ai pratiqué José pendant 2 ans cette phrase lui va comme un gant*

***La suite vous la connaissez***

***Mental optimum MOI NEGATIF ( VA T' EN )***

*Un soi crée pour traiter et vivre dans la négativité, la peur , la souffrance*

*Ces peurs qui nous gouvernent*

*Ces peurs qui nous font si peur que l'on reste là figé*

*Ces peurs qui nous laissent sur place*

*Ces peurs qui nous empêchent d'être nous, qui bloquent notre façon de fonctionner*

*CES peurs qui nous font douter reculer devant l'obstacle qui nous empêchent de croire en nous*

*Ces peurs qui nous font somatiser pour excuser un non fonctionnement*

*Ces peurs de la mémoire de la souffrance qui s'installe*

# GAIE..... RIRE

Ces mots si souvent prononcés :

*je ne peux pas*

*je ne vais pas y arriver*

*je ne suis pas capable*

*je n'y arriverai pas*

*je suis nulle*

*On a tous ressenti a un moment de notre vie ce sentiment , ces émotions qui nous empêchent d'avancer, il suffit juste de prendre conscience de ces peurs, de trouver leurs origine, de vouloir les surmonter et faire partir **ce saboteur, cet égo** .*

**CE MOI NEGATIF LA SPIRALE DE LA PEUR**

*La peur ce n'est qu'une **ILLUSION** négative responsable de l'échec que veut nous faire croire notre cerveau .*

*J'ai vaincu mes peurs*

*Les transports en commun (merci Lydie de ton aide)*

*Le trajet seul*

*Quitter ma région une fois par mois*

*Dompter ces peurs qui me paraissaient pour moi insurmontable, je suis fière de moi j'ai trouvé ma place.*

Après la peur vient le mot **GUERIR** ..... " **GAIE-RIRE** "

**VIVRE** ..... **VIE-RIRE**

# *GAIÉ..... RIRE*

**Jeudi 25 mars 2020**

## **LIBERATION EMOTIONNELLE**

*Se libérer*

*Donner du temps au temps*

*Lâcher prise*

*Se reconstruire*

*S'abandonner de nouveau pour ouvrir la porte, une nouvelle porte celle qui va me montrer un autre chemin de vie, que l'espoir d'être heureuse à nouveau peut-être possible.*

*La vie est ainsi faite , il faut vivre cela pour pouvoir en arriver là et tant qu'on ne l'a pas vécu la porte ne peut pas s'ouvrir*

*je viens de mettre des mots sur mes maux , je viens de comprendre que tout est écrit, tracer déjà dès notre naissance et que même si vous luttez contre votre destin il vous reviendra toujours en boomerang. Tel un boomerang ce que nous vivons dépend de ce que nous envoyons à l'univers .*

*Si nous envoyons AMOUR nous récoltons AMOUR*

*Si nous envoyons SEPARATION nous vivons SEPARATION*

*L'influence majeur de cela est : « qui tient et comment on lance le BOOMERANG »*

*Apprenons à lâcher prise sur ce prochain chemin de vie écrit malgré nous*

*Tant qu' on garde la trace on garde le lien à l'histoire , tant qu' on garde le lien à l'histoire on la répète*

**VIVRE C' EST DECIDER**

**SUBIR C' EST SURVIVRE**

**SURVIVRE C'EST PASSER A COTE DE SA VIE**

# GAIE..... RIRE

## **LIBERATION EMOTIONNEL 1**

*Situation inachevée : le deuil*

*Comment faire son deuil ?*

### **les étapes du deuil**

1 le choc

2 le déni

3 la colère/ la révolte

4 la tristesse

5 résolution/ résignation

6 réflexion/ reconnaissance

7 acceptation

8 autorisation/ reconstruction

9 paix

10 merci

*Etapes nécessaires, il m'aura fallu deux ans , aujourd'hui grâce au neuro training je m'autorise à me reconstruire : étape 8*

*Le NEURO TRAINNING ma apporté la compréhension, le pardon à la vie si injuste, le pourquoi j'en suis là je sais maintenant que je veux aider les personnes, avoir le choix de décider de leur vie sans SABOTEUR , sans ce mélange de génétique. L'ETOILE qui nous donne parfois pas le choix une illusion où le déni ou même parfois croyance qui ne sont que les mensonges inconscient.*

### **Mon nouveau chemin de vie**

## **Apprendre :**

*à faire du bien*

*se comprendre*

*de nos peurs et les éloigner*

*à vivre pour soi*

*avoir le choix et ne plus être dans le nos choix de sa vie*

*à s'aimer tout simplement apprécier ce que l'on a ici et maintenant*

*à faire confiance et à se faire confiance*

*à DONNER/ RECEVOIR/VIVRE*

# *GAIÉ..... RIRE*

## **A PARTIR DE MAINTENANT JE VEUX VIVRE ET RECEVOIR DU BONHEUR DANS MA VIE**

*Voilà ma suggestion hypnotique que je vais m'appliquer*

:

### **LES ETATS PROFONDS**

*Les états profonds donnent la faculté au cerveau de passer de l'hémisphère droit à l'hémisphère gauche de façon naturelle toute notre vie . Le cerveau met à peu près 20 minutes*

*Pour passer de droite à gauche , on va créer un « pont » qui va nous aider a passer de droite à gauche , un troisième niveau qu' on appelle ETAT PROFOND ( conscient/ subconscient ) . Parfois il y a un problème, comme on vit dans une société avec des lois et des règles , le cerveau va donc mettre des limitations pour respecter ses lois et ses règles . Certaines personnes sont bloqué à gauche ils sont bloqué Détails , ils ne voient pas la grande image de la VIE ( imagination défi choix ) ils sont branché SURVIE ( lois défense procédure attente ), ils ne savent pas faire ils sont bloqués dans les habitude de défenses , ils pensent vivre bien quand ils se défendent .*

*Il faut se redonner le choix de choisir sa vie*

*Si mauvaise perception : blocage mental / ne pas trouver la solution*

*Blocage émotionnel / doute d'elle-même*

*Blocage physique / les habitudes du corps l'habitude de fonctionner comme ça je ne peux pas changer*

*Méridiens / pas assez d'Energie pour agir*

*Seule les suggestions écrites fonctionnent et uniquement au présent , sans limitation de temps elle va disparaître , pour être répétitif il faut demander A CHAQUE FOIS. Ne pas installer des choses pour la vie , les mettre sur un journal pour pouvoir revenir dessus et l'annuler si besoin .*

*Dire au cerveau ce qu' on veut et pas ce que lui devrait vouloir*

*Les suggestions agissent uniquement sur nous*

*Mode état profond*

*1/2/3*

**A PARTIR DE MAINTENANT JE VEUX VIVRE ET RECEVOIR DU BONHEUR DANS MA VIE**

**ACTIVE A 5/6**

*Suggestion activée*

# *GAIÉ..... RIRE*

**Vendredi 24 décembre 2021**

## **ENERGIE LIBRE**

*1 ans que j'avance, à comprendre que je dois penser autrement, penser autrement ne plus avoir peur de cet avenir qui s'offre à nouveau. Changer ma façon de voir pour ne plus reproduire ce que je viens de vivre .*

*Je dois maintenant écrire un nouveau tome de ma vie et ranger le livre de mon histoire dans la bibliothèque en sachant qu'à tout moment je peux aller le consulter, comme un livre que vous avez adoré lire et parfois vous avez envie de vous replonger dans un chapitre juste pour le plaisir*

*je peux maintenant sourire en pensant à toi, j'ai pardonné à la vie.*

## **Ying yang**

*L'équilibre de ces deux forces fondamentales est un facteur clé de tout phénomène naturel et de tout processus vital. C'est l'interaction du Ying et du yang qui crée tout changement de mouvement de l'univers.*

*Un excès d'activité émotionnelle cause de grave déséquilibre énergétique Ying yang , des anomalies imprévisibles de la circulation sanguines, des blocages de chi dans les méridiens et la détériorations des organes vitaux au niveau fonctionnel si on reste sous l'emprise des émotions négatives.*

*Maladies et lésions envahiront le corps de l'extérieur, ou en évoluant en maladies plus grave qui à la base étaient bénignes, Une fois la maladie déclaré, l'élimination de l'émotion en cause ne suffit plus pour guérir , il faut parfois une intervention physique.*

*C'est l'équilibre de ces deux forces qui assure la bonne circulation des énergies dans le corps et par ricochet l'harmonie et la santé .*

*Les 7 émotions sont :*

*Joie / colère /anxiété /concentration /chagrin /peur /effroi*

*Un excédent d 1 de ces émotions peut affaibli des organes vitaux important*

# GAIE..... RIRE

**Jeudi 17 février 2022**

## **LA LYMPHE RECUPERATION PHYSIQUE 1**

*je pensais mon cœur guéri de toi mais non il reste des traces encore*

*Il reste de « je me retiens d'être la nouvelle BEA », il reste un poison qui m'empêche d'être moi et d'aller vers l'avant j'ai découvert ça un weekend de récupération physique 1 avec la lymphe.*

*LA LYMPHE : Le mouvement et la rétention*

*La poubelle de notre corps*

*Dès que l'on veut attirer vers soi que cela résiste*

*Dès que l'on ne peut pas aller vers*

*Dès que l'on se retient d'exprimer*

*Voilà comment j'ai découvert que je me retenais d'être moi et que surtout je ne suis plus la femme d'il y a 3 ans et même peut-être pendant toutes ces années.*

*je dois me nettoyer, ne plus me retenir d'être à nouveau heureuse, de vivre de nouveau et changer mes schéma de vie.*

*J'ai aussi découvert dans ce stage ce " **POISON** " qui me garde prisonnier de mon chagrin*

*Tes cendres que je garde depuis ta mort, il va falloir que j'aie NOUS libérer pour que MOI je puisse continuer à vivre sans me retenir demain à nouveau.*

*Au fil des mois et des weekends de neuro training je grandis, je me découvre ,de plus en plus à ma place , plus ancrée, plus sur de moi*

*FAIRE DES CHOIX POUR MOI*

# GAIE..... RIRE

**Avril 2022**

## **RECUPERATION PHYSIQUE 2**

*J'ai compris QU'AIMER n'était plus un danger pour moi ni pour les autres*

*la vie m'a apporté un nouveau chemin que je pensais impossible pour moi, je ferme un livre et le range dans la bibliothèque. J'en ouvre un autre je l'écris page après page, chapitre après chapitre grâce au neuro training, à toute la bienveillance que tu as su nous donner*

*J'ai appris énormément sur moi, cette envie de donner ou d'apporter un peu de bien-être aux autres avec des techniques simples des petites choses qui peuvent tellement aider les personnes à aller mieux et avoir le **CHOIX DE LEUR VIE.***

*Avec ces mots j'achève une situation inachevée qui, pour moi, était le deuil de mon mari.*

*En réglant ma situation inachevée, j'ai appris à faire la paix avec mon passé afin de pouvoir construire positivement et ne pas faire de mon futur une pâle répétition du passé*

.

*Personne ne me rendra ce que j'ai perdu.*

**La vie s'ouvre à nouveau à moi**

# GAIE..... RIRE

*Forte de ces 2 années fait de belles rencontres*

*D'une belle rencontre qui a su remettre en marche mon petit cœur à la traîne....*

*José, merci d'avoir croisé mon chemin, merci de nous avoir fait partager ton expérience, merci de nous avoir apporté chaque weekend un peu plus de ton savoir.*

**merci**



**GROS BISOUS**