

L'éveil de ma paix intérieure



Promotion 2020-2023

Nébia Derbouz

“Ceux qui n'apprennent rien des faits désagréables de leurs vies, forcent la conscience cosmique à les reproduire autant de fois que nécessaire, pour apprendre ce qu'enseigne le drame de ce qui est arrivé. Ce que tu nies te soumet. Ce que tu acceptes te transforme.”

Carl Gustav Jung

Sommaire

<i>Mon histoire, mon chemin vers le neuro-training</i>	4
<i>Zoom sur le neuro-training, notre cerveau ainsi que nos mécanismes de défenses</i>	5
<i>Le stress dans tous ses états, impacts sur nos glandes surrenales</i>	6
<i>Les 3 degrés de stress surrenalien</i>	8
<i>Mieux nourrir notre corps et notre esprit</i>	9
<i>Supports surrenaliens</i>	10
<i>Conclusion</i>	11
<i>Remerciements</i>	12



Mon histoire, mon chemin vers le neuro-training

Le démarrage de l'écriture de mon mémoire de fin d'études en neuro-training ne fut pas chose aisée, je savais qu'il serait imprégné de mon vécu personnel et me livrer ainsi n'a jamais été évident pour moi. Cela étant une fois mon sujet choisi j'ai pris plaisir à le développer.

Dotée d'une certaine sensibilité et empathie, enfant on ne m'a pas appris à accueillir ni vivre mes émotions. Mon éducation stricte était basée sur des non-dits, de la pudeur. De nombreux implants et expériences personnelles dès mon plus jeune âge m'avaient convaincu que la vie est une lutte incessante. Il était donc normal pour moi que chaque jour je porte les armes, telle une guerrière.

Je suis la benjamine, j'ai grandi dans une petite ville où les coutumes et les apparences sont primordiales, surtout envers les femmes. En tant qu'enfant d'immigré sous le joug de la religion et de ma culture mon chemin était tout tracé. Dépossédée de mes choix et en perpétuels conflits avec ma mère, je sentais en moi cette opposition et cette ardeur de vivre ma propre vie, (mes deux cols du fémur opérés s'en souviendront symboliquement). Cette audace me vaut d'évoluer seule et séparée de ma famille.

Le mariage de mes parents fut imposé. Ce sont des cousins, ma mère n'a pas eu le choix. C'était également le cas pour ma grand-mère ainsi que pour les générations précédentes. J'ai dû m'opposer afin d'empêcher les traditions familiales de se répéter. Je suis la première femme émancipée.

Depuis quelques mois je suis maman d'un merveilleux petit garçon. Récemment ma mère m'a conseillé d'avoir un second enfant puis d'en rester là car un troisième "c'est trop", cela rajoute beaucoup de tracas. J'ai deux frères, je suis cette troisième. Elle m'a aussi demandé de ne pas la juger en me précisant que mon père n'est pas une personne avec qui il est sain de faire des enfants, et qu'il souhaitait avoir uniquement des garçons. Effectivement, en soi je la comprends, j'ai évolué sans lui, il n'a pas souhaité apprendre à me connaître. Cette révélation est récente mais quelque part cela me soulage, je l'ai toujours su en moi. J'ai longtemps recherché ma place au sein de ma famille, et par extension, dans cette vie.

Plusieurs problèmes de santé tentent de me ramener sur mon chemin mais je les ignore, je m'accroche " même pas mal ".

A 18ans après l'obtention de mon baccalauréat, je quitte le domicile familial pour commencer à vivre ma vie dans la grande ville.

A 22ans ma santé est déjà fragile, je suis suivie pour une maladie hématologique et en parallèle la même année j'obtiens mon diplôme d'infirmière, le métier que ma mère a choisi pour moi et qui heureusement me correspond et me plaît.

A 24 ans j'achète mon premier appartement, mon refuge dans lequel je vis pendant dix ans. 48 m2 qui me donne l'impression que je suis en totale sécurité contre vents et marées et face à tous les obstacles que je peux rencontrer.

A 32 ans, doucement mais sûrement ma jauge d'énergie diminue dangereusement, la gestion de mon stress est inexistante, je cumule au fil des années, jusqu'au jour où une nouvelle pathologie est diagnostiquée : ma glande pituitaire avec mon hormone de stress Acth se déséquilibre. Mes glandes surrénales ne me soutiennent plus, mon taux de cortisol sanguin est au plus bas. Il me fallait réagir.

Je n'étais pas en Paix.

En parallèle, ma vocation d'infirmière ne nourrit plus mon âme. Mes journées deviennent insipides. Nos conditions de travail se dégradent. La dimension psychologique et le relationnel que j'estime indispensable pour une prise en charge globale sont négligés au fil des années. Faute de temps et de moyens et de conscience le somatique l'emporte sur la psyché.

Je me sens perdue, sans repère, j'envisage très sérieusement une reconversion, mais dans quelle filière? Puis un jour au cours d'une séance de sport l'Univers me tend la main : ma coach me recommande une belle personne qui propose des séances de neuro-training ... Cette rencontre, cette thérapie a changé ma vie. Je n'avais jamais entrepris avant cela de vider mon sac.

Zoom sur le neuro-training, *notre cerveau ainsi que nos mécanismes de défenses*

Il s'agit d'une spécialité qui regroupe divers outils tels que la kinésiologie avancée, la médecine traditionnelle chinoise, l'hypnose Ericksonienne, le décodage, et bien d'autres. Cela permet d'accompagner la personne vers la compréhension et la récupération de ses programmations et expériences passées afin de lui permettre l'auto-régulation sur le long terme. En effet, l'objectif n'est pas de remplacer l'autre mais d'entraîner son système nerveux afin qu'elle puisse pleinement exprimer ses valeurs et son potentiel pour arriver à s'adapter aux situations du mieux qu'elle le peut.

Notre neurologie garde tout en mémoire et s'imprègne dans différentes parties de notre être. Lors d'une séance, le neuro-trainer effectue une lecture du corps au moyen du test musculaire/monitoring, il établit un dialogue entre le cerveau et le corps avec un maintien quand la personne sait faire ou un non-maintien de notre tonus musculaire signifiant alors un déséquilibre. La partie qui gère le tonus musculaire est la zone limbique, ou le cerveau dit émotionnel. En trouvant le contexte d'origine, le but est de ramener à la conscience le contenu de notre subconscient.

Organe complexe, notre cerveau est le chef d'orchestre pour tous les membres, organes, glandes du corps. Il est constitué de deux hémisphères reliés entre eux par le corps calleux qui va permettre les échanges. Son fonctionnement est controlatéral : l'hémisphère gauche contrôle le côté droit du corps, ses principales fonctions sont la création du langage, de la parole, de l'écriture, de l'analyse et de la rationalisation. La pensée est plutôt séquentielle. L'hémisphère droit contrôle le côté gauche, il perçoit la notion d'espace, la pensée sans langage, l'imagination et admet la globalisation des choses. La mission de notre cerveau est de nous maintenir en vie. Pour cela il met en place dès notre vie intra utérine puis dans notre période d'expérience de vie des stratégies et des réactions pour nous permettre de survivre l'instant d'après. De fait, il va comparer avec ce qu'il a déjà connu et hérité. Notre adaptation permet de pouvoir fonctionner par choix. Nos difficultés résultent du fait que nous passons en défenses : l'hémisphère gauche prend le pouvoir sur l'hémisphère droit. L'apprentissage n'est plus possible.

Depuis mon plus jeune âge le monde me paraissait hostile. Comme tout un chacun j'ai vécu des expériences douloureuses, le fait est que pendant longtemps je me suis sentie sans protection et livrée à moi-même. Pour garantir ma sécurité j'ai toujours été très vigilante. C'est à travers cela que j'ai forgé ma personnalité. Je me suis construite avec le sentiment de ne pouvoir compter que sur moi, sans droit à la moindre erreur car sans filet de sauvetage. Je me suis imposée cette rigueur. La répétition de ce mode de fonctionnement m'a conduite à des habitudes de survie car je n'avais pas la conscience ni les outils pour récupérer ni me reconstruire. Mon passé me collait à la peau, il était présent pour moi. Le neuro-training m'a permis d'en prendre conscience, j'ai pris de la distance sur certains faits, la perception de ce qui m'entoure a évolué. J'ai appris à extérioriser mes émotions refoulées, puis étapes après étapes à ne plus ressasser mon histoire de vie. J'ai découvert l'indulgence, envers autrui mais avant tout envers moi-même. Nous faisons tous de notre mieux avec ce que nous avons. J'ai pu me libérer de mes chaînes, vivre enfin pleinement, et commencer à percevoir la vie et ses expériences telles des défis ou bien des opportunités.

Lors d'une séance on définit les mécanismes de défenses de la personne en lien avec sa problématique prioritaire. Les méridiens en médecine traditionnelle chinoise sont des canaux dans la peau permettant à l'énergie vitale, notre Qi, de circuler. Ils permettent de relier les différentes parties du corps et assurent la transmission d'informations énergétiques venant de l'extérieur vers notre intérieur. Ils sont reliés à des muscles spécifiques et contribuent à nous raconter la métaphore de vie de la personne. Il y a 12 méridiens principaux, et deux qui sont médians et garants des autres : le vaisseau concepteur supervise il est en lien avec le désir la honte le succès et notre énergie comportementale, puis le vaisseau gouverneur avec la valorisation le soutien les responsabilités et notre énergie génétique.

Lorsqu'une personne débranche avec sa réalité, on dit qu'elle a switché, c'est une confusion mentale. Elle a un stress à sa capacité à répondre. Un mot, une situation va résonner en elle et pour se protéger elle ne souhaitera pas endosser cette responsabilité, ainsi son cerveau va court-circuiter. Les deux méridiens médians illustrent cette défense ainsi qu'un troisième : celui du rein. Ce dernier fait référence à nos peurs profondes, à notre lutte pour l'existence ainsi qu'au vécu de nos ancêtres. Les peurs nuisent à une bonne perception, elles ne permettent pas la prise de recul nécessaire pour avoir la grande image de la situation en nous coupant de notre intelligence et des solutions durables. En situation de stress le sang ainsi que l'eau quittent le cerveau pour alimenter la zone du corps qui le nécessite. La lutte ou la fuite provoquent une déshydratation en ralentissant nos facultés cognitives engendrant ainsi des comportements défensifs. Cela dépend de son contexte mais cela peut être en lien avec la sexualité/le sexué de la personne, ou une culpabilité, une autopunition qu'elle peut avoir face à un évènement.

Je suis de nature mentale, c'est aussi une manière de me défendre vis-à-vis de l'extérieur en essayant de contrôler ce qu'il m'arrive. Cela crée l'illusion de me préserver. J'ai pris conscience de cela et j'apprends de mieux en mieux à l'appivoiser afin de rester dans le moment présent sans être envahie par un flot de pensées inutiles et énergivores. Notre cerveau ne fait pas la distinction entre ce qui est réel et ce qui est imaginé. Ainsi nous pouvons définir nos peurs comme des prophéties auto réalisatrices car notre cerveau et le subconscient aiment nous donner raison et attirent à nous ce que nous pensons. La pensée est une énergie, elle matérialise à nous des circonstances en adéquation avec notre intérieur : « Nous sommes Créateurs ». Nos peurs brident notre lumière et empêchent notre ascension.

Je ne veux plus avoir peur de briller, de craindre de prendre trop de place, ou bien de correspondre absolument aux attentes que l'on peut avoir de moi. Je ne veux plus me sentir coupable d'être fidèle à ma personne et à ma propre voie/voix.

Le stress dans tous ses états, impacts sur nos glandes surrénales

Le concept psychobiologique du stress s'est construit depuis les années 30. Depuis des décennies ce terme est passé dans le langage commun voire banalisé. Nous sommes tous concernés par le stress à travers notre vie sociale, personnelle, professionnelle, mais notre société moderne ne nous apprend pas à vivre en respectant nos rythmes biologiques naturels. On peut distinguer le stress aigu du stress chronique, le premier étant une réponse adaptative nécessaire pour gérer une situation, il n'est pas forcément mauvais pour nous. En revanche le stress chronique devient délétère et peut engendrer diverses pathologies car il épuise notre organisme.

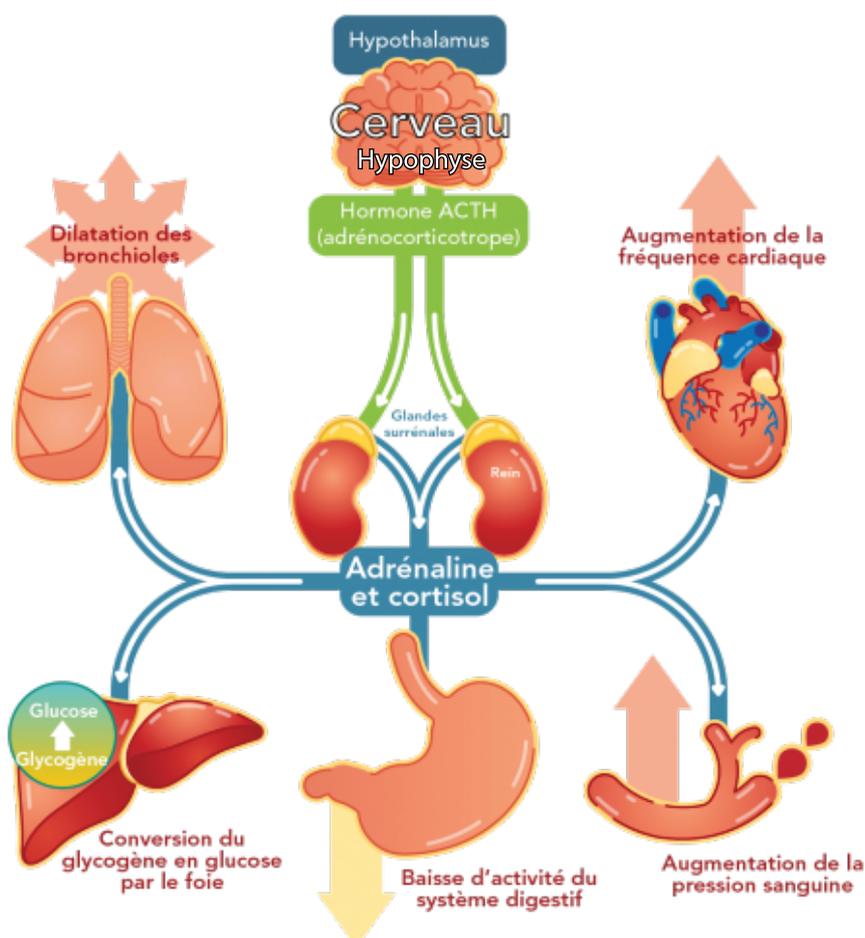
L'amygdale est un noyau pair situé dans la région antéro-interne du lobe temporal et fait partie du système limbique, c'est notre sentinelle de défense. Elle orchestre nos réponses comportementales et biologiques face au stress. Elle évalue le caractère menaçant de ce qui nous arrive puis cherche un modèle de fonctionnement en collaboration avec la structure clé dans la mémoire de nos expériences similaires : nos hippocampes. Ainsi elle va déclencher l'état de stress ou plutôt de détresse.

Nous possédons deux glandes surrénales chacune située au sommet d'un rein, elles font partie du système endocrinien. A travers la sécrétion de diverses hormones nous allons nous intéresser aux trois principales liées au stress : la pituitaire ou l'hypophyse va sécréter l'Acth dans le but de stimuler les glandes surrénales. Pour synthétiser : la partie centrale ou médullosurrénale produit de l'adrénaline, cela va accélérer le rythme cardiaque ainsi que la pression artérielle et produire un regain d'énergie pour fuir face à une situation stressante ou à un danger. La partie extérieure ou corticosurrénale secrète principalement du cortisol, il joue un rôle essentiel dans l'équilibre du glucose sanguin et la libération du sucre, ainsi que nos défenses immunitaires. Il a également une action anti inflammatoire, ainsi face à une demande accentuée en énergie il permettra de lutter en minimisant la douleur. Il arrive que ces glandes dysfonctionnent et produisent alors plus d'hormones qu'il ne le faut ou au contraire pas assez.

Quand on n'est pas en paix avec soi-même et les autres, nos surrénales se connectent avec notre anxiété. Elles représentent l'énergie et les réactions de notre passé dont on va s'inspirer. Nous répétons nos schémas de comportements car nous n'avons pas récupéré. Nous restons dans notre zone de confort qui est certes inconfortable mais que nous connaissons, et donc chérissons. Lorsque notre stress devient un mode de vie et s'installe sur la durée elles vont s'épuiser et créer des déséquilibres hormonaux. Pour se régénérer elles ont besoin de sucres rapides et artificiels afin de nous donner l'énergie (tout autant artificielle) de continuer de nous défendre : de lutter ou de fuir. C'est relié au plaisir immédiat, à la recherche également de douceur.

Mon formateur nous répète que " la vie est un boomerang », elle est un écho : ce qui émane en nous dans notre verticalité, nous revient dans notre horizontalité. La lutte c'est la confrontation, c'est l'excès de contrôle, à l'inverse de la fluidité et du lâcher prise. On attire alors à soi des obstacles, "des galères », pour nourrir cette énergie de survie. La fuite envoie comme message l'évitement, le vide, ainsi la personne n'arrive pas à attirer à elle ce qu'elle désire dans la vie.

SYSTÈME DE RÉPONSE AU STRESS



Les 3 degrés de stress surrénalien

C'est souvent lorsqu'on s'arrête après une période moralement et où physiquement chargée que le corps nous exprime ses maux. C'est un signe indiquant que nos surrénales sont épuisées. En médecine traditionnelle chinoise, les surrénales avec la thyroïde sont le méridien du triple réchauffeur. Comme son nom l'indique il s'agit de trois foyers, au niveau supérieur, moyen et inférieur, ils travaillent ensemble pour assurer le bon fonctionnement du corps. Cinq muscles sont associés au méridien des surrénales, le couturier est le principal, nous le monitorons afin de refléter un déséquilibre interne.

Il y a trois degrés de stress surrénalien. Lors d'une séance de neuro-training on vérifie tout d'abord si notre production d'adrénaline et de cortisol est correcte. Si ce n'est pas le cas pour la favoriser on peut taper ses dorsales 7, 9 et 11 tout en massant le point en lien avec notre hypophyse situé entre nos sourcils. Le premier degré correspond au stress simple, il se montre quand les muscles surrénaliens sont en faiblesses. Nous pouvons équilibrer cela en massant une série de point pour travailler la fonction du méridien. Il s'agit des points neurovasculaires et neurolymphatiques des surrénales, ensuite de taper le point 6 du méridien du maître cœur, puis de tapoter les vertèbres D9, D10, D11 et enfin d'ouvrir les fuseaux neuromusculaires liés aux surrénales. Une fois que le monitoring des cinq muscles maintient son tonus, le second degré se montre lorsqu'on touche nos ligaments sacro iliaques (mains à plat au bas du dos) et de nouveau le test de ces muscles n'arrive pas à garder son tonus. Métaphoriquement ce stress est associé aux personnes détenant de hautes responsabilités professionnelles. Avant d'équilibrer ce second stade nous allons d'abord voir si le troisième est présent. Il correspond au syndrome d'inversion surrénalien, le stress est devenu chronique avec une incapacité à s'adapter à son environnement. La personne a besoin de stimulants et de sources d'énergies pour effectuer ses activités. Ce stade se montre avec du sucre raffiné et du sucre naturel tel une pomme. Si le cerveau ne reconnaît pas le sucre naturel qui est bon pour lui nous pouvons travailler ce rapport addictif au sucre artificiel. On équilibre avec le même procédé qu'au premier stade et un sevrage alimentaire temporaire sera nécessaire pour le cerveau.

Lors de notre stage j'ai répondu au troisième stade surrénalien. Ce travail m'a fait énormément de bien, ma relation avec les aliments sucrés n'est plus la même. J'ai compris d'où je détenais cet usage et ce besoin d'énergie tout au long de la journée. J'ai effectué un rééquilibrage alimentaire en distinguant le besoin face à l'envie de sucre. S'ajoute à cela un travail sur certaines perceptions et croyances limitantes qui étaient à la source de mon stress chronique. En étant experte en survie, j'attirais à moi diverses expériences auxquelles j'arrivais toujours à me sortir. Cela devenait une routine. C'est en cela que j'ai construit certains bénéfices secondaires, j'ai basé ma valeur sur le fait que j'arrivais toujours plus rapidement et à mieux me défendre vis à vis de l'extérieur. Mais en réalité, à me défendre avant tout vis à vis de moi-même.

Cette investigation est une base de la santé. Le neuro-training apporte des réponses aux désordres physiques en couplant le travail des surrénales avec celui pour relancer la fluidité de notre système lymphatique. La quantité de lymphe dans le corps est réglée par la glande pituitaire. La lymphe joue un rôle primordial dans l'élimination de nos toxines, elle contribue à notre immunité et transporte les éléments nutritifs du corps. Pour cela elle doit être en mouvement, et le mouvement c'est la vie. Nous sommes en perpétuel changement et évolution et cela même à travers les cellules de notre corps. Sans le mouvement on stagne on fait du surplace, énergétiquement on n'attire pas à nous ce qu'on souhaite vivre. La métaphore de l'eau c'est d'être honnête (eau nette) et aligné avec ses valeurs qu'importe le contenant, c'est à dire, le contexte dans lequel on se trouve. Nos peurs nous en empêchent et nous polluent. On se retient alors d'être soi en donnant notre pouvoir à l'extérieur et en devenant influençable.

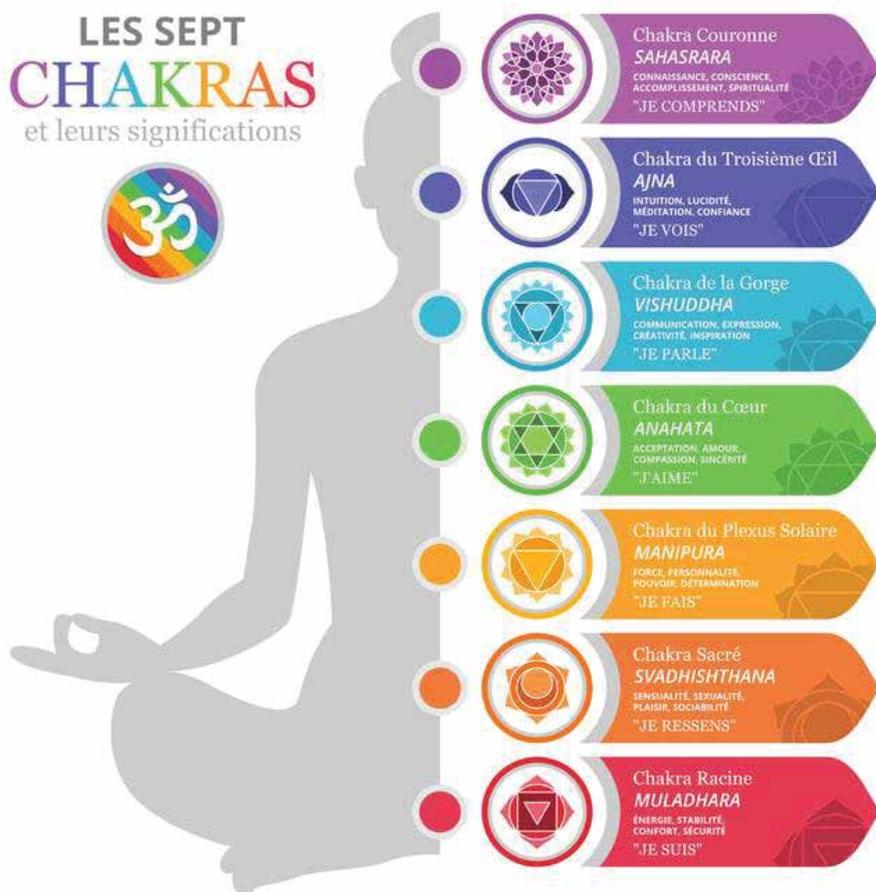
Les surrénales sont un vaste sujet, j'ai choisi de développer certains points et d'en laisser d'autres en suspens. Je vais mentionner en quelques mots qu'elles sont aussi en lien avec nos ligaments ainsi que notre os hyoïde. Ce dernier est au-dessus du larynx et décèle nos déséquilibres internes vis à vis de nous ou bien vis à vis des autres. Par ailleurs ce sont parfois des glandes voleuses d'énergie, elles peuvent prendre le pouvoir sur d'autres méridiens et glandes notamment sur la thyroïde, le rein et l'hypothalamus dont on pourrait leur attribuer à tort l'origine d'un déséquilibre. On mettra alors en lumière le voleur d'énergie afin de restituer le ou les volés. On appelle cela la réactivité. Je ne développerai pas davantage sur le sujet mais je souhaitais faire cette annotation.

Mieux nourrir notre corps et notre esprit

Lorsque notre PH sanguin est inférieur à 7 on parle d'acidose, c'est la base de la maladie. C'est en lien avec l'alimentation, certaines émotions, les peurs, ainsi que la sédentarité. Notre système digestif déploie un tiers de notre énergie pour bien fonctionner. Une belle liste de supports surréaliens nous a été faite par notre formateur José Chouraqui, je me suis permis de la rajouter. Elle m'a été très utile et m'a aidé à me régénérer. D'autres routines sont bénéfiques, telles qu'une activité sportive régulière, des balades pour ma part pour un retour vers la nature et me réconcilier avec la Terre Mère. Une bonne hydratation, la pratique du Yoga, la méditation et des exercices de respiration m'ont permis également de ménager mon esprit et de respecter à nouveau mon corps.

Les chakras sont des roues subtiles et énergétiques qui habitent et stimulent notre corps. Il y a sept centres principaux en rotation dans l'axe de notre colonne vertébrale. Le premier est le chakra racine ou muladhara en sanskrit, il est situé au niveau du périnée entre les organes génitaux et l'anus. En harmonie il apporte l'ancrage dans notre conscience physique, la connexion avec la terre et notre sentiment profond de confiance. Il sert de fondement à l'existence, c'est le cycle de naissance de 0 à 7ans et est relié aux sommes de toutes les expériences antérieures. Face au stress et à l'insécurité ce chakra peut se bloquer, cela résulte d'une fermeture avec le monde extérieur en se déconnectant de soi et des autres. Nos peurs et le contrôle vont régir notre survie. Certains avis divergent mais il serait relié aux glandes surrénales. Les activités en faveur d'un enracinement avec l'énergie de la terre, la pleine conscience de nos 5 sens ainsi que certaines postures de yoga nourrissent l'énergie du chakra racine et favorisent celles des six autres situées plus haut.

S'ajoute à cela un travail personnel en lien avec la perception que nous avons face à certaines situations. Une expérience vécue par un groupe de personnes ne sera pas perçue d'une seule et même manière. Ainsi, ce n'est pas l'événement qui détermine comment on se sent mais plutôt ce que l'on a perçu et le sens que l'on va lui donner. Nous savons que le cerveau fonctionne par comparaison, c'est pourquoi la vision du passé influence la vision de notre avenir. Notre mental à travers un enchaînement de pensées va conditionner nos émotions puis nos décisions et se traduire dans le visible par nos comportements. Au-delà de la lecture et des techniques corporelles le neuro-training accompagne les personnes pour optimiser cette perception et en faire une force. Cela permet également de comprendre le bénéfice secondaire au fait de garder son déséquilibre. Il s'agit de l'attachement conscient, ou pas, au gain que la personne développe à travers sa somatisation et ses difficultés, ainsi que la peur d'avoir réellement ce que l'on désire. C'est aussi en lien avec nos croyances limitantes qui empêchent le changement dans notre vie et la réalisation de nos objectifs.



Supports surrénaliens

1) Herbes

2) Ginseng + Guarana

3) Vitamines

A) B complexe et B5 à prendre en même temps.

**B5 indispensable à l'utilisation des sucres par l'organisme, surtout pour l'équilibre hormonal.

**B1 indispensable à l'utilisation du glucose par le cerveau, facilite la transmission de l'influx nerveux d'autant plus si café.

**B6 facilite la synthèse des neurotransmetteurs comme la sérotonine, combat l'anxiété et l'excès d'ions positifs, surtout pour les nausées matinales (femmes enceintes).

**B9 (acide folique) fruits et légumes frais = indispensable au sommeil, apprentissage et mémoire.

**Vit B12 = agit au niveau structurel et aide à éliminer les symptômes (nervosité, faiblesse générale, dépression, confusion mentale) Sources = toutes les protéines animales : laitages, fromage, poissons, œufs.

B) Vit C = important pour réhydrater les surrénales, test fait sur les rats = ils peuvent en produire mais pas l'homme. En situation de stress ils en produisent 100 000 fois plus que le taux vital. Quand on est sous stress prendre de la vitamine C plutôt que du sucre. On ne peut pas en avoir assez pour corriger les problèmes surrénaliens à partir de la nourriture, il faudrait trois caisses d'oranges par jour. Prendre de la Vitamine C (de préférence naturelle = acérola, cynorhodon) par dose de 100 à 250 mg plusieurs fois dans la journée, car nous en assimilons environ 200mg par prise, le reste sera éliminé.

4) Magnésium : La plupart des vit B en ont besoin pour être actives = eau riche en magnésium, chocolat, fruits secs.

5) Banane = excellente source de fructose, saccharose, glucose, vit C, vit B et surtout B6, potassium et magnésium.

6) Céleri : équilibre Sodium – Potassium (apium graveolens)

7) Fenouil : équilibre Phosphore - Potassium (foeniculum vulgare) améliore la vision, éloigne les mauvais « esprits » et revenants.

8) Sélénium

9) Zinc (oligosol contre les fatigues saisonnières et pour stimuler nos défenses immunitaires)

10) Chrome : si pas assez de chrome, les surrénales produisent des substances bizarres, hallucinogènes (visions, entendent des voix) , très bon pour l'hypoglycémie

11) Persil : nettoyeur du système nerveux ; idéal pour la partie nerveuse des surrénales

12) Pissenlit : contre les problèmes de foie (taraxacum)

13) Réglisse : attention à l'hypertension

14) Glycérine : glucide complexe, prend du temps pour être détruite et évite les pics de sucre

Source: José Chouraqui

Conclusion

Longtemps j'ai boudé mon âme d'avoir choisi de s'incarner dans ma famille, je ne comprenais pas la virulence de ces épreuves, cette vision si différente du monde entre eux et moi. Puis j'ai appris à accepter d'où je viens, à valider mes racines ainsi que mon parcours et à regarder devant moi. La vie est faite de rencontres et d'expériences que l'on attirent à nous pour grandir, définir et aligner nos valeurs, et nous faire évoluer. Je ne souhaite plus gommer le passé, il fait partie de moi, c'est mon histoire.

Ainsi s'achève mon mémoire et par la même occasion ma formation à l'école de neuro-training d'Aubagne. C'était merveilleux, à jamais ces instants seront gravés en moi. Une porte se referme mais tant d'autres s'ouvrent. Je souhaite partager au plus grand nombre les prises de conscience que j'ai eu et accompagner du mieux que je le peux ceux qui viendront à moi.

L'extérieur est un miroir de ce qui fait écho en nous, ainsi je veux accueillir ce qui me résonne pour me challenger et en faire naître le meilleur et ce qu'il y a de plus beau en moi. Mes intuitions m'ont toujours accompagné, j'écoute ma voie intérieure elle me guide car le hasard n'existe pas.

Apprendre la valeur du pardon m'a également aidé à me libérer de mes rancœurs. Pardonner c'est « libérer un prisonnier et se rendre compte que le prisonnier c'est soi ». C'est en ce sens que j'évolue, ainsi je me déleste de certains poids, ma vie est plus légère, plus savoureuse.

Désormais je suis en bonne santé et pleine d'énergie, je n'ai plus besoin de mon traitement hormonal tout est rentré naturellement dans l'ordre. J'ai murmuré à mes surrénales qu'elles n'ont plus besoin ainsi de s'affoler.

Merci, j'ai compris le message.

Je suis aujourd'hui en quête de mon pouvoir féminin, il se rapproche et je sais que je suis sur la bonne voie ...

Remerciements

Merci José Chouraqui pour ta bienveillance et ton brillant enseignement qui m'ont permis de savourer cette belle formation et de transcender ma vie.

Merci Claudia Palamara d'avoir été sur mon chemin ainsi que pour ton écoute et ta belle lumière.

Merci Daniel Pujalte pour ta grande générosité et ta compréhension sans faille.

Merci à vous tous les accompagnateurs lors des stages, pour votre temps, votre entraide et votre présence si réconfortante.

Merci à ma douce promotion pour cette joie d'apprendre, de rire et danser, de pleurer également à vos côtés. Vivre ma belle grossesse auprès de vous tout au long de notre deuxième année fut une bénédiction.

Merci mon chéri Stéphane pour ton soutien, tes encouragements et pour tout ton Amour.

Merci mon fils Nolan de m'avoir choisi pour être ta maman. Chaque jour tu me combles de bonheur

Merci l'Univers pour cette vie merveilleuse

Je suis très reconnaissante envers cette belle spécialité, le Neuro-Training, qui a nourri mon âme et enrichi ma bibliothèque intérieure, je me félicite également d'être allée au bout de cette belle aventure.

Du fond du cœur je vous aime, et je m'aime.