



MANIPURA

# SOMMAIRE

UN PEU DE MOI ...	P. 3
LE CHAKRA SOLAIRE	P. 7
L'HYPERSENSIBILITE EMOTIONNELLE	P. 12
REMERCIEMENTS	P. 20

*Un peu de moi ...*

*De quelques souvenirs, qui me restent, de moi en bas âge, je vois un enfant timide, réservé, effacé, toujours dans sa bulle et dans ses pensées. Un enfant à qui on disait qu'il ne faut pas faire ceci, pas faire cela, qu'il ne fallait pas faire de bruit et rester bien sage dans son coin. J'avais déjà une forte connexion avec la nature, elle m'apaisait.*

*Je passais de longs moments à écouter le chant des oiseaux, à observer les insectes et les petits animaux, tout me fascinait en elle.*

*Les images de maltraitance envers les animaux à la télévision étaient vécues, pour moi, comme de véritables coups de poignard en plein cœur, cela se traduisait par de profonds sentiments de tristesse et d'injustice, qui laissaient ensuite place à la colère.*

*Je ne comprenais pas pourquoi l'homme pouvait être cruel au point de tuer sauvagement un bébé phoque, juste pour sa fourrure.*

*Je faisais déjà preuve d'une sensibilité exacerbée et j'étais souvent envahis par d'intenses flots d'émotions .*

*Vers l'âge de 6 ans, le sport et la camaraderie me permirent de sortir un peu de ma coquille et de passer une enfance assez classique entre parties de football et construction de cabanes dans les bois.*

*J'étais plutôt heureux.*

*Aux alentours de 13 ans, les amours commencèrent à pointer le bout du nez, naturellement suivis par les premières déceptions amoureuses, ce qui fit apparaître chez moi le psoriasis (double séparation), je cherche toujours la deuxième (peut-être avec moi-même qui sait ...) par chance, cela ne s'est jamais étendu au-delà du cuir chevelu, mais il me suit encore depuis toutes ces années, il va et vient selon des périodes plus ou moins stressantes.*

*S'en suivit un très court passage par la case scolarité, un parcours assez bon jusqu'en 5<sup>ème</sup>, mais le jour où il fallut commencer à mélanger les chiffres et les lettres en mathématiques, ils me perdirent à jamais. Du coup entrée dans la vie active dès l'âge de 17 ans dans le bâtiment, non par vocation, bien entendu, mais purement alimentaire comme une grosse majorité de personne qui hélas, n'ont pas choisi et ne s'épanouissent pas dans leur travail.*

*S'en suivit une très longue période durant laquelle j'oscillais entre travail la semaine et grosses fiestas les week-ends, tout en étant chez « papa maman ».*

*Cette période de « débauche » me mènera jusqu'à mes 33 ans (l'âge du christ), âge à laquelle je pris mon autonomie familiale, précisément l'année où le film « TANGUY » sortait sur les écrans, ce qui me fit prendre conscience qu'il fallait peut-être que je me secoue un peu et que je fasse ma vie, au sinon j'y serai encore.*

*Je pris donc mon envol.*

*Je m'installais dans un appartement à Aubagne et quelques années plus tard je fis la connaissance de Coralie, qui allait devenir ma femme.*

*Après 3 ans de vie commune nous nous sommes mis à la recherche d'un appartement, que nous trouvâmes très vite (en 1 mois) à Auriol, un rez-de-jardin aux bords des berges de l'Huveaune, un véritable havre de paix, flirtant avec la nature, lieu dans lequel nous nous sommes sentis chez nous dès la première visite.*

*Quelques années passèrent et malgré le fait d'habiter dans un joli appartement avec une femme en tout point remarquable, je n'étais pas heureux. Mon travail me minait et je sentais bien que je m'éloignais de plus en plus de ma vraie nature, jusqu'à ce que je me retrouve, un soir, dans mon canapé, avec la sensation de ne plus pouvoir respirer, d'être constamment en apnée.*

*Je compris ce soir-là qu'il fallait très vite que je me prenne en main et que commence ce travail dépouillement au risque de descendre tout en*

*bas, affronter mes peurs et mes parts d'ombres. Mais ô combien vital pour pouvoir poursuivre mon chemin avec un minimum de sérénité. J'étais à terre.*

*Sur les conseils d'une amie, je fis quelques séances d'hypnose qui me soulagèrent un peu, mais je sentais bien que je devais aller plus en profondeur pour arriver à soulager certains de mes maux.*

*Je découvris, ensuite, la kinésiologie, grâce à laquelle je fus en mesure d'évacuer quelques gros dossiers, je trouvais cette pratique magique et voir le praticien évoluer à travers le test musculaire me fascinait, au bout de quelques séances, je me sentais vraiment bien.*

*Je découvris, quelques mois plus tard, la technique d'ACCES BARS, tout à fait par hasard et après 2 séances, juste libératrices, il me vint un déclic et je me dis « cette pratique est tellement belle qu'il faut à tout prix que j'en fasse profiter les gens que j'aime ».*

*Je venais de mettre un pied dans les thérapies holistiques et j'allais très vite y mettre le reste de ma personne, et plus encore .*

*Je demandais à la thérapeute, en question , si elle voulait bien me former, ce qu'elle fit quelques semaines plus tard.*

*Fort de ce bagage, je commençais très vite à pratiquer sur la famille, les amis, les amis des amis, sans me projeter outre mesure. Je ne savais pas où cela allait me mener et ça m'était bien égal, tout ce qui comptait c'était que pratiquer me rendait profondément heureux et que si je pouvais à ma modeste mesure, apporter aux personnes qui venaient vers moi ne serait-ce que 1% de bien-être en plus c'était gagné.*

*2 ans plus tard, je découvris LA TRAME. Un autre soin holistique, un peu plus complet et qui se pratique sur toutes les parties du corps alors qu'ACCES BARS se concentre uniquement sur des points d'acupression logés dans la région du crâne. Le soin, en lui-même, est très doux et très libérateur, le praticien est en mesure de sentir le nettoyage énergétique du corps lors du processus, ce qui sort de la personne, mais je fus, assez, vite frustré de ne pas pouvoir mettre des*

*mots sur ce qui sortait et l'enchaînement des différents positons, toujours les mêmes, devinrent au bout d'un moment assez monotone. J'avais besoin d'une technique plus complète, plus profonde, quelque chose qui me fasse vraiment vibrer.*

*Je m'orientais vers la kinésiologie, quand une semaine avant de m'inscrire j'entends parler du neuro-training, une pratique holistique qui intègre le test musculaire de la kinésio mais en beaucoup plus étoffé. J'apprends qu'il y a une présentation de la dite technique, le jeudi 3 septembre 2020 à Aubagne, juste à 10 km de chez moi...*

*Je me suis précipité !!*

*La première fois que je suis entré dans cette salle ce fut un véritable coup de cœur, le mot famille à tout de suite résonné en moi comme un coup de tonnerre, la conférence était passionnante et je me délectais de chaque information distillée par le maître des lieux. D'aucun le décrivaient comme un grand chef indien plein de sagesse et de bienveillance.*

*Je voulais de la précision, j'allais en avoir +++, on me dit qu'il allait falloir bosser énormément mais que ça en valait largement la peine.*

*Je venais d'intégrer la grande et belle famille du neuro-training.*

*L'aventure commençait ...*

## *LE CHAKRA SOLAIRE ET L'HYPERSENSIBILITE EMOTIONNELLE*

*Le chakra solaire et l'hypersensibilité émotionnelle sont tous deux si intimement liés à ma personnalité, à mon essence, qu'il m'était impossible de les dissocier de ce mémoire.*

### *MANIPURA (La cité des joyaux)*

*Le chakra solaire est lié à l'élément feu, il est physiquement associé au foie, à l'estomac, au rein, à la vésicule biliaire, à la glande du pancréas et des surrénales, aux muscles, au système digestif, aux yeux, à la peau et au système nerveux.*

*Il se situe au niveau du nombril, dans la région du ventre où s'activent en permanence environ 200 millions de neurones.  
C'est le centre des émotions et de l'enfant intérieur.*

*Il est aussi le siège de la volonté et du pouvoir personnel, il définit qui on est vraiment.*

*Il influencera notre capacité à atteindre nos objectifs mais aussi notre unicité (qui on est vraiment au fond de nous et nos vraies valeurs).*

*MANIPURA est le centre de l'assurance, de la puissance et de l'ouverture au changement.*

*Il est également le centre de notre énergie masculine mais aussi le centre de l'action, de l'affirmation et de la confiance en soi.*

*On dit souvent que ce chakra est notre soleil intérieur.*

## LORSQUE CE CHAKRA EST EQUILIBRE

- \* *Sur le plan émotionnel, il amènera la confiance en soi et renforcera notre capacité à prendre des décisions, on sera dans l'action.*
- \* *Sur le plan physique, l'équilibre de ce chakra apporte une énergie constante. Lié au système digestif, il assure une digestion saine mais également un mental équilibré.*

## LORSQUE CE CHAKRA EST EN DESEQUILIBRE

- \* *Sur le plan émotionnel, il peut entraîner un manque de confiance en soi. Il peut être lié à la dépression et à la peur du rejet. Dans ce déséquilibre on retrouvera aussi le perfectionnisme dont découle une incapacité à prendre des décisions (procrastination) et engendrera parfois de la colère.*
- \* *Sur le plan physique, on retrouve souvent un déséquilibre du chakra solaire dans les problèmes surrénaliens, mais aussi avec tous les maux de l'appareil digestif comme la pancréatite, différents syndromes du colon, des douleurs à l'estomac voir des ulcères. Ce déséquilibre pourra être lié à une pression artérielle basse.*

## LES MERIDIENS ASSOCIES A MANIPURA

- \* *Le méridien de la rate/pancréas qui chasse les inquiétudes, atténue l'indécision et apaise les pensées.*
- \* *Le méridien de la VB qui renforce le courage et la détermination.*
- \* *Le méridien de l'estomac qui accroît la sympathie, la compassion et atténue la nervosité.*
- \* *Le méridien du foie qui éteint les colères et active la compassion.*
- \* *Le méridien du triple réchauffeur qui régule l'eau, combat le manque d'appétit, la fièvre et les difficultés à respirer.*



## LES MINERAUX QUI PERMETTENT D'ÉQUILIBRER LE CHAKRA SOLAIRE

✧ *L'ŒIL DU TIGRE*

✧ *LA CITRINE*

✧ *L'AMBRE*

*L'œil du tigre est la pierre par excellence pour équilibrer le chakra du plexus solaire. Cette pierre aux jolis reflets marrons, bruns, crème, renferme une puissante énergie qui influe directement sur la force mentale.*

*L'œil du tigre est une pierre qui renforce la détermination, elle atténue l'envie d'abandon et aide à voir la lumière derrière la montagne. Elle apporte un soutien lors des moments de faiblesse.*

*L'œil du tigre aide à garder les forces et les énergies du soleil avec soi à n'importe quel moment, y compris le soir lorsque les rayons du soleil ne sont plus actifs.*

*La pierre rayonnera son flux énergétique afin de favoriser la concrétisation des projets et de garder une force mentale suffisante pour y parvenir.*

✧ *Sur le plan physique, l'œil du tigre agit efficacement sur la rate, le pancréas, le colon et les organes reliés à la digestion.*

*C'est une pierre qui aide à combattre l'asthme et fortifie les os et les articulations.*

✧ *Sur le plan psychique, elle équilibre les émotions, transmet de l'énergie et de la confiance en soi, elle renforce les défenses face au stress et permet la prise de distance psychologique face aux situations difficiles.*

✧ *Sur le plan mental et spirituel, elle favorise la ténacité, la volonté, elle accroît la clarté de perception et la perspicacité.*

*Elle aide aussi à développer le sens du contact avec autrui.*

*La citrine est une pierre chargée d'énergies positives, c'est une pierre qui apporte la joie de vivre, l'enthousiasme, la motivation. Elle aide aussi à la créativité et apporte la vitalité. Sa couleur jaune témoigne de son énergie solaire et de son côté positif. Elle aura un effet égayant et libérateur de sourire.*

*\* Sur le plan physique, elle soulage les problèmes digestifs et les fonctions de l'estomac.*

*Elle assure une certaine protection contre les douleurs abdominales et facilite la respiration.*

*\* Sur le plan psychique, elle aide à la résolution des problèmes émotionnels, elle combat la dépression et libère des influences oppressantes.*

*\* Sur le plan mental et spirituel, elle apporte de l'optimisme, elle renforce la lumière intérieure et les facultés intellectuelles.*



*L'AMBRE*



*LA CITRINE*



*L'ŒIL DU TIGRE*

*L'ambre est une pierre célèbre, utilisée pour ses nombreuses vertus. Elle apporte du réconfort et évite les coups de mou et les baisses de moral. L'ambre a un pouvoir sur le chakra solaire en déployant des ondes protectrices autour de lui pour éviter les pertes d'énergies. Elle permet de lutter contre les angoisses et les pensées négatives. La légende dit que c'est la première pierre précieuse de l'histoire de l'humanité et qu'elle aurait pour tradition de relier l'âme individuelle à l'énergie universelle*

- \* Sur le plan physique, elle atténue les troubles de la gorge, les douleurs d'estomac ainsi que les douleurs articulaires, dentaires. Elle favorise l'auto guérison.*
  
- \* Sur le plan psychique, elle apporte de la stabilité, elle stimule l'intellect, apporte un état mental positif et encourage la prise de décisions.*
  
- \* Sur le plan mental et spirituel, elle apporte l'ouverture aux autres, la spontanéité et l'optimisme. Elle inculque aussi le respect des traditions.*

### *AFFIRMATIONS DU CHAKRA SOLAIRE*

- \* Lorsque je relève de nouveaux défis, je me sens calme, puissant et confiant.*
- \* Je suis ambitieux et capable de réussir*
- \* Je me sens motivé pour aller au bout*
- \* Je me pardonne mes erreurs du passé*
- \* J'arrive à contrôler mes émotions*
- \* Je suis en mesure d'appliquer mes décisions*

## *L'HYPERSENSIBILITE EMOTIONNELLE*

*L'hypersensibilité émotionnelle, qu'est-ce que c'est ?*

*Michael Piechowski définit l'hypersensibilité émotionnelle comme la grande profondeur et l'intensité de la vie émotionnelle exprimée au travers d'une vaste gamme de sentiments, de ressentis, d'attachements, de compassion, d'un sens élevé de la responsabilité et d'une autocritique scrupuleuse.*

*Être hypersensible, c'est :*

- Prendre à cœur tous les évènements autour de nous et les recevoir de plein fouet.*
- Être très empathique : appréhender les émotions des autres, les ressentir comme si c'était les nôtres.*
- Prendre à cœur tout ce qui peut être dit sur soi, ce qui peut générer une faible estime de soi.*
- Manquer de recul pour faire la part des choses et ne pas se laisser submerger par ses émotions et celles des autres.*
- Être capable de comprendre intuitivement les autres, leurs désirs, leurs aspirations, leurs modes de fonctionnement.*
- Être capable de saisir intuitivement la complexité du monde par ses cinq sens.*

*Physiquement cela peut se traduire par :*

- Une hypersensibilité telle que certains bruits, sons, odeurs sont insupportables à la personne qui est hypersensible, alors que pour les autres, cela semble mesuré et convenable.*
- Une hypersensibilité telle que certains contacts, certaines matières sur la peau sont absolument insupportables alors qu'elles ne font rien ressentir aux autres.*

*Il est très important de comprendre que l'hypersensibilité émotionnelle n'est pas une tare ni un handicap, entrevoir que cela peut même être un cadeau est déjà un grand pas vers le meilleur de nous-même.*

*En Neuro-Training, l'hypersensibilité est une émotion majeure de la VB.*

*On nous apprend aussi, et chose ô combien essentielle, que les émotions doivent toujours être exprimées, et non pas refoulées, ni réprimées au risque de voir au fil du temps les symptômes revenir frapper à notre porte de plus en plus fort et que cela finisse inévitablement à s'ancrer en nous par le biais de pathologies physiques ou mentales.*

*Les émotions expriment nos valeurs les plus profondes et si nous les étouffons, nous nous enfermons, et tôt ou tard, nous vivrons une attaque de la réalité qui pourra se traduire par une maladie, une séparation, un accident.*

*Toutes ces choses ont pour but de nous faire prendre conscience que nous passons à côté de notre vie et que nous nous éloignons dangereusement du notre MOI PROFOND .*

*Un contrôle exagéré de nos émotions, allant jusqu'à la suppression de nos expressions et de nos valeurs, peut amener à nous rendre « insensibles » et suivant la loi de l'équilibre (TAO), le corps réagira par sa structure en donnant des pathologies du cœur et d'artères, de fatigue chronique, de troubles intestinaux, ce qui finira par affaiblir notre système immunitaire et ouvrira la porte aux maladies.*

*Le cerveau émotionnel s'occupe du bien être psychologique et physiologique du corps comme la cicatrisation pour le corps physique, il possède une capacité innée à retrouver son équilibre.*

*Des chercheurs de YALE et du NEW HAMPSHIRE ont défini un quotient émotionnel qui permet de quantifier « l'intelligence émotionnelle »*

*Celle-ci se définit par :*

- *L'aptitude à identifier son propre état émotionnel ainsi que celui des autres.*
- *L'aptitude à gérer ses émotions et celles des autres.*
- *L'aptitude à raisonner sur ses émotions et celles des autres.*
- *L'aptitude à comprendre le déroulement naturel des émotions.*

*En Neuro-Training on sera souvent amené à utiliser les fleurs de Bach comme support aux diverses équilibations liées à l'émotionnel.*

*Il me revient en mémoire une séance de kinésiologie que j'avais faite avec un certain MR JACKOWSKI, il y a quelques années de cela, (j'appris plus tard qu'il avait aussi intégré la formation NT), une séance de toute beauté, qui me délivra un joli message qui me fit chaud au cœur tellement je le sentis, en l'instant, raisonner au plus profond de mes cellules (sans prétention aucune)*

*ORME*

*« Âme authentique et belle, laisse-moi te réchauffer à la flamme énergétisante de ma subtile vibration d'orme. Bois mon essence, selles ton cheval ailé et galopes à travers les plaines de ton destin. La voie que tu poursuis en accomplissant ton travail oriente ta conscience vers la lumière dans toute sa splendeur. N'aies crainte, je te reconnecte au réservoir cosmique pour que tu t'y abreuves et reprennes forces. Les cavaliers de lumière t'accompagnent et la sagesse de tes mains actives, nourries par le nectar de ton grand cœur manifeste avec compassion les tâches choisies sur cette terre, fidèle à ta mission et en accord avec le chant de ton âme. »*

*A la suite de quoi je pris mon cheval et rentra chez moi le cœur léger...*

*Il y aura aussi différentes catégories d'émotions selon le besoin de la personne*

*1°) LES EMOTIONS PRIMAIRES (ou émotions de l'amygdala qui est notre sentinelle de défenses)*

- |                    |                      |                       |                          |
|--------------------|----------------------|-----------------------|--------------------------|
| <i>1. Amour</i>    | <i>6. Chagrin</i>    | <i>11. Tristesse</i>  | <i>16. Surprise</i>      |
| <i>2. Haine</i>    | <i>7. Pur</i>        | <i>12. Honte</i>      | <i>17. Joie</i>          |
| <i>3. Rage</i>     | <i>8. Puniton</i>    | <i>13. Colère</i>     | <i>18. Contemplation</i> |
| <i>4. Jalousie</i> | <i>9. Récompense</i> | <i>14. Dégout</i>     | <i>19. Inquiétude</i>    |
| <i>5. Envie</i>    | <i>10. Choc</i>      | <i>15. Compassion</i> | <i>20. Amertume</i>      |

*2°) Les émotions secondaires ou émotions du baromètre universel qui seront en lien avec le mental et l'émotionnel.*

*3°) Les émotions des 5 éléments fonctionnels de la MTC (eau, bois, feu, terre, métal) qui seront plus en rapport avec les différents méridiens et organes.*

*On pourra aussi aller chercher des infos dans comportement et écologie perso des méridiens si besoin de plus de précisions selon le sujet travaillé.*

*L'hypersensibilité émotionnelle peut parfois être compliquée à gérer. Selon les situations, on peut se laisser très facilement submerger par nos émotions, ce qui peut amener à des sautes d'humeur, à se sentir à fleur de peau et finir par dire et faire n'importe quoi, ce qui en général, finit toujours par nourrir beaucoup de regrets et de culpabilité.*

*L'essentiel étant de toujours essayer de prendre un certain recul par rapport à ce que nous vivons, ce qui nous traverse, afin de ne pas se laisser happer...*

# BAROMÈTRE MENTAL & ÉMOTIONNEL

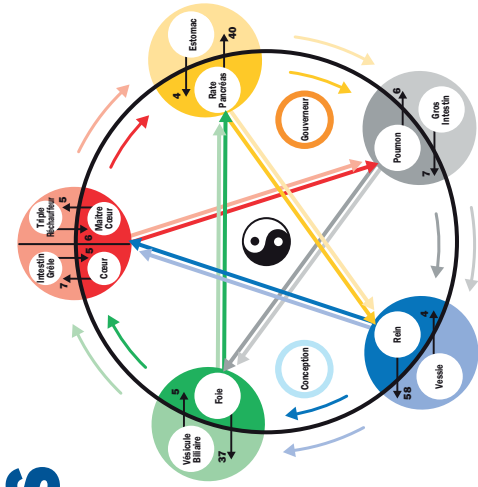
CHOIX  
NON CHOIX  
ÉMOTION

CHOIX  
NON CHOIX  
ÉMOTION

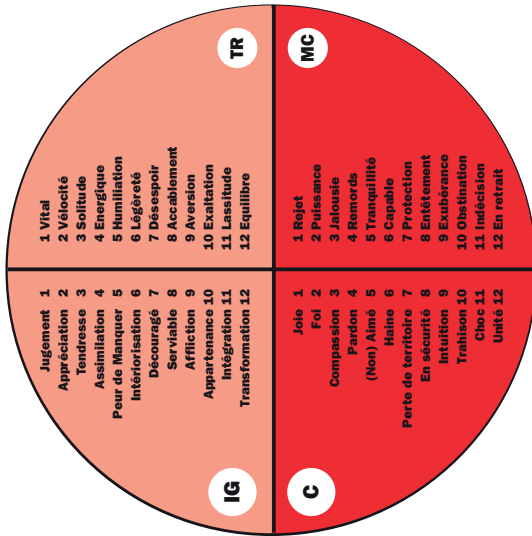
<p><b>CONSCIENT</b></p> <p><b>ANTAGONISME</b> Attaqué · Ennuyé/Agacé Contesté · Accablé/Surchargé Irrité/Contrarié · Indigné Résistant/Opposant · Inadéquat</p> <p><b>COLÈRE</b> Exaspéré/Courroucé · Furieux Excédé · Fulminant Bouillonnant · Rageant Agressif/Belligérant · Irrationnel/Hystérique</p> <p><b>RESSENTIMENT</b> Blessé · Embarrassé Meurtri · Utilisé/Abusé/Confus Inapprécié · Rejeté Muet.stupeur/Hébété · Offensé</p>	<p><b>APATHIE</b></p> <p><i>LE RESULTAT EST : EVITER LE TRAVAIL</i></p> <p><b>DÉSINTERESSÉ · EVITANT</b></p> <p><b>INTOLÉRANT · EN SERVITUDE/SOUMIS</b></p> <p><b>FATIGUÉ · DÉÇU</b></p> <p><b>INDIGNÉ · NON CHANGEANT</b></p> <p><b>LE PROCESSUS EST: OPPRESSION</b></p>	<p><b>INTÉRÊT</b></p> <p><i>LE RESULTAT EST : RECHERCHER DU TRAVAIL</i></p> <p><b>CONCERNÉ/IMPLIQUÉ · ENTHOUSIASTE</b></p> <p><b>FASCINÉ · LIBRE</b></p> <p><b>STIMULÉ · SATISFAIT</b></p> <p><b>CONFIANT · ENTREPRENANT</b></p> <p><b>LE PROCESSUS EST: DIGNE DE CONFIANCE</b></p>	<p><b>CONSCIENT</b></p> <p><b>ACCEPTATION Masculin</b> Choissant de · Approchable Optimiste · Acceptable Adaptable · Valable Méritant · Ouvert</p> <p><b>DISPOSITION Mensonge</b> Réceptif · Adéquat Prêt/Préparé/Disposé · Responsable Encourageant · Apprécie Vivifié/Revigoré · Conscient</p> <p><b>INTÉRÊT Féminin</b> Émerveillé/Fasciné · Accordé/M.longueur d'onde Nécessaire · Bienvenu/Accueilli Comprenant/Compréhensif · Apprécie Essentiel · Aimant/Attentionné</p>
<p><b>SUBCONSCIENT</b></p> <p><b>HOSTILITE</b> Piégé · Harcelé Exploité · Frustré Privé/Dépossédé · Sarcastique Vengeur/Vindictif · Rancunier/Renfermé</p> <p><b>PEUR DE PERDRE</b> Lâché/Délaissé · Non entendu Amer · Désappointé/Déçu Menacé · Ignoré/Laissé.compte Effrayé · Indésirable</p> <p><b>CHAGRIN ET CULPABILITE</b> Trahi · Conquis / Vaincu Découragé · Inacceptable Auto-punissant · Abattu/Démoralisé Battu/Défait · Ruiné /Anéanti / A bout de ressources</p>	<p><b>FRUSTRATION</b></p> <p><i>LE RESULTAT EST CREATION D'UNE CRISE</i></p> <p><b>COLÉREUX · NEGATIF</b></p> <p><b>RIGIDE · IMPATIENT</b></p> <p><b>IRRITABLE · EPUISÉ</b></p> <p><b>PESSIMISTE · DÉPRIMÉ</b></p> <p><b>LE PROCESSUS EST: RÉPRESSION</b></p>	<p><b>SATISFACTION</b></p> <p><i>LE RESULTAT EST RECHERCHE DE SOLUTION</i></p> <p><b>HUMORISTIQUE · POSITIF</b></p> <p><b>FLEXIBLE · CONSENTANT</b></p> <p><b>HEUREUX · ENERGIQUE</b></p> <p><b>OPTIMISTE · JOYEUX</b></p> <p><b>LE PROCESSUS EST: IMPLIQUÉ</b></p>	<p><b>SUBCONSCIENT</b></p> <p><b>ENTHOUSIASME Masculin</b> Diverti / Amusé · Jubilant Admirable · Séduisant/Attirant Ravi / Enchanté · Stimulé/Animé/Excité Vibrant/Plein d'entrain · Confiant</p> <p><b>ASSURANCE Mensonge</b> Motivé · Audacieux Protégé · Intrépide Courageux / Brave · Considéré Affectueux · Fier</p> <p><b>ÉGALITE Féminin</b> Chanceux · Co-opératif Impliqué · Résolu/Déterminé Fiable · Concerné Sincère · Productif</p>
<p><b>CORPS</b></p> <p><b>INDIFFÉRENCE</b> Pessimiste · Immobilisé Rigide · Engourdi Stagnant · Insensible Destructif · Déconnecté</p> <p><b>SÉPARATION</b> Négligé · Non Aimé Inacceptable · Sans amour/Non aimable Insignifiant · Déprimé/Mélancolique Morbide/Sans Vie · Abandonné/Déserté</p> <p><b>NON CHOIX</b> Hypersensible · Jugé/Jugeant Conforme à · Désireux de Incrédule · Incurable Chagrin/Tritesse · Abandonné par soi</p>	<p><b>ALIÉNATION</b></p> <p><i>LE RESULTAT EST NE PAS ETRE LÀ</i></p> <p><b>DÉNI / REFUS · NÉGLIGEANT</b></p> <p><b>INATTENTIF · AVERSION</b></p> <p><b>DISTRAIT · PEU OBSERVATEUR</b></p> <p><b>ABSENT · RÉVEUR</b></p> <p><b>LE PROCESSUS EST: SUPPRESSION</b></p>	<p><b>ENGAGEMENT</b></p> <p><i>LE RESULTAT EST SUR LA VOIE DU SUCCES</i></p> <p><b>EN POSSESSION · RESPONSABILITÉ</b></p> <p><b>CONCENTRATION · PLAISIR AU DÉFI</b></p> <p><b>INNOVATEUR · ORGANISÉ</b></p> <p><b>SENSIBLE/RÉCEPTIF · PRÉVOYANT</b></p> <p><b>LE PROCESSUS EST: ETRE PRÉVOYANT</b></p>	<p><b>CORPS</b></p> <p><b>ACCORD/HARMONIE Masculin</b> En accord avec · Congruent/Harmonieux Équilibré · Créatif Sensible/Intuitif/Perspicace · Appréciatif Tendre/Affectueux · Doux/Gentil</p> <p><b>UNITÉ Mensonge</b> Tranquille · Sauf/En sécurité Calme · En paix Unifié · Complété/Achevé Comblé / Satisfait · A l'unisson</p> <p><b>CHOIX Féminin</b> Apte à répondre · Confiant en soi Résolu à · Compétent Perfectible · Décisif Authentique/Vérité perso · Déterminé à /Attentif</p>



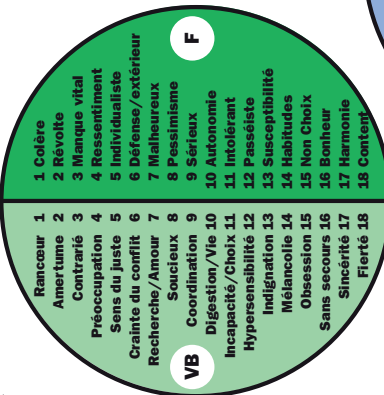
# LES 5 ÉLÉMENTS FONCTIONNELS



## FEU



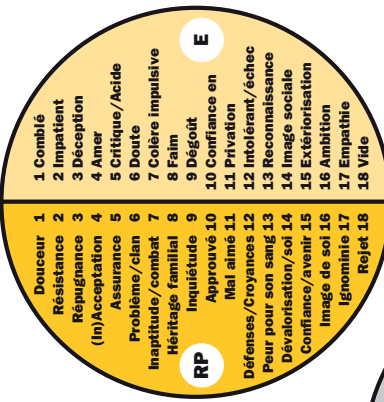
## BOIS



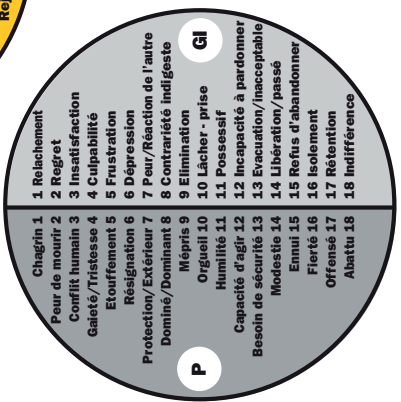
## VC



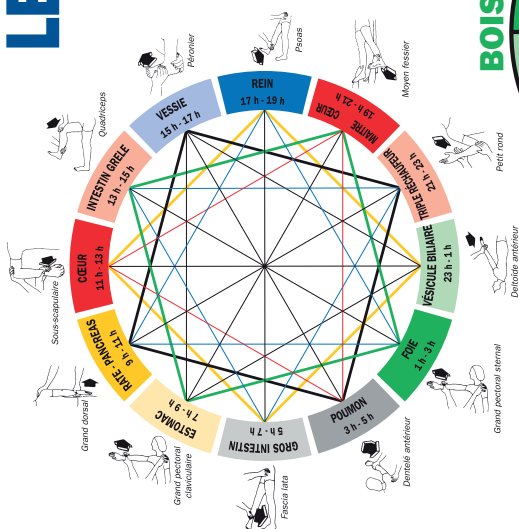
## TERRE



## METAL



## VG



*Un de ses « bon côté » est que ce fort contact avec la nature qui caractérise une grande partie des personnes hypersensibles, c'est qu'elles seront parfois dotées de la faculté d'entrer en communication subtile avec les esprits de la nature, les animaux, les oiseaux...*

## Quand je dis que je vais en forêt



*Il y a 3 ans, nous étions invités ma femme et moi, à un atelier d'écriture intuitive, chez un couple d'amis, Lucie et Alain qui habitent une petite maison au cœur de la nature à Sait Maximin, tous deux passionnés d'ésotérisme, débordants d'amour et de bienveillance.*

*Lucie pratiquant de très beaux soins énergétiques axés essentiellement sur le corps et Alain ayant de très belles capacités médiumniques...*

*Il pouvait littéralement se connecter à tous ce qui vit sur terre y compris les minéraux mais aussi avec les plans subtils (êtres de la nature, gnomes, fées, devas, dragons etc...)*

*Ils nous installèrent dans une grande pièce où l'on pouvait sentir une atmosphère très légère et propice à ce style d'exercices...*

*Après quelques exercices d'ancrage et une petite méditation, nous nous mimes à nos plumes.*

*Il se passa environ 5 bonne minutes sans que je perçoive le moindre signe extérieur, quand je sentis soudainement s'abattre sur moi une énergie d'amour que je n'avais jamais expérimenté de toute mon existence, comme si tout l'amour universel fondait sur moi et m'enveloppait délicatement de ses douces ailes.*

*Mes larmes se mirent à couler à flots, et je sentis ma main commencer à bouger tout doucement jusqu'à ce que ceci se transforme en mots puis en phrases. Le message fut très court et très beau à la fois.*

*« Au-delà de nos miroirs, il y a d'autres choses, il existe un amour si beau, si puissant, si vibrant, que nul ne peut l'imaginer.*

*Un amour si intense, une lumière si blanche, si pure, comme il n'en existe pas sur terre.*

*Une lumière qui nous guide et qui veille sur chacun de nous... »*

*Ce souvenir restera, a n'en pas douter, gravé dans ma mémoire jusqu'à mon dernier souffle.*

*J'aimerai commencer mes remerciements par ma prière de gratitude quotidienne, car il est important, à mon humble avis, de remercier tous les jours pour toutes ces petites choses que nous offre la vie (un toit sur la tête, de la nourriture en abondance, des proches qui nous aiment et qui sont en santé), ces choses dont nous ne mesurons pas l'importance tant que nous les avons mais...*

### *Les 2 mains sur le cœur*

- *Gratitude infinie à Gaïa, ma mère, qui me porte et me gratifie tous les jours de ses belles énergies. Je t'aime Gaïa, je t'aime de tout mon cœur.*
- *Gratitude infinie à mon corps physique, qui me permet de respirer, de vivre et de me déplacer sur cette terre. Je t'aime mon corps, et j'aime chaque cellule qui vit en toi.*
- *Gratitude infinie à mon corps mental et mon corps émotionnel. Je vous accueille pleinement et je vous aime comme vous êtes maintenant.*
- *Gratitude infinie à Léonce (mon guide), Reyel, Tsadkiel, Marie-Madeleine, et à tous les anges et archanges qui veillent sur moi, me protègent chaque jour, et me montrent le chemin. Je vous aime mes frères, accompagnez-moi ce jour...*
- *Gratitude infinie à l'univers et à la vie, pour tout ce que vous m'offrez chaque jour. Merci aussi pour toute la santé, la joie, l'amour, la sérénité, l'harmonie, l'énergie, et l'abondance que vous m'apportez sur tous les plans de mon être ainsi que sur le plan matériel...*

*MERCI MERCI MERCI*

*Je tiens également à remercier chaleureusement chaque personne de cette belle promotion à laquelle je suis fier d'appartenir, pour tous ces beaux échanges que ce soit autour des tables (de massages) et autour des tables (à manger), pour tout ce travail de dépouillement que nous avons fait, ensembles, en nous livrant totalement les uns aux autres en*

*toute simplicité, en toute franchise, sans peurs aucunes du jugement de l'autre et qui nous ont aidé à grandir.*

*Pour toutes ces parties de franches rigolades et de pur bonheur lors de nos cultissimes « brunchs » dominicaux.*

*Je me souviens avoir vécu les premiers ateliers (en plein confinement) comme de véritables bouffées d'oxygène...*

*Un lieu où nous étions autorisés, le temps d'un week-end, à vivre, à chanter, à danser, à respirer, choses O combien essentielles dans la vie mais que certains pervers narcissiques avaient un temps décidé de nous ôter...*

*Je remercie enfin dans le désordre et à la volée tous les thérapeutes qui ont croisé mon chemin et qui m'ont donné les clés pour évoluer. Nathalie Garcin, Alice Richard, Alain et Lucie Serrano, Guy Semerdjian, Véronique Galvan, Isabelle Boos et José Chouraqui sans qui le neuro-training en serait encore à l'état d'embryon...*

*Merci maître, pour cette belle impulsion d'amour et de bienveillance que tu as instaurée dans ce lieu sur mesure pour accueillir toutes nos dingueries...*

*Et enfin un million de merci à Coralie, ma femme, qui m'a toujours encouragé et soutenu dans ce virement à 180° et qui m'a considérablement aidé à retranscrire tous mes ateliers, procédures, qui m'a accordé énormément de son temps et avec, cerise sur le gâteau, une patience dont le commun des mortels ne peut soupçonner...*

*Pourquoi, ici et maintenant, ne vois-tu pas ce qui est déjà là... et qui n'a jamais cessé d'être, de toute éternité...*

*Grégory Mutombo.*



*Paix et amour*