Soignez Vous-Même Votre Douleur

Par

Luli Faber Ph.D.

Un programme gratuit qui vous guide pas à pas vers une guérison permanente de votre douleur sans l'aide de médicaments

www.healyourownpain.com

www.smashwords.com/profile/view/HealYourOwnPain

Ce programme a été conçu pour vous aider à vous guérir de vos douleurs. Nous y expliquons comment toute forme de douleur est créée par le refoulement de nos émotions négatives. Nous offrons un aperçu des différentes façons dont nous dénions nos émotions négatives et nous fournissons des outils et exercices permettant d'identifier les émotions négatives déniées créant notre propre douleur physique. Nous y décrivons comment ressentir et libérer nos émotions négatives afin de guérir de nos douleurs physiques, sans l'aide de traitement médical.

Le Dr Luli Faber est une chercheuse ayant 20 ans d'expérience dans la recherche en neuroscience, physiologie et pharmacologie. Sa thèse de doctorat s'est orientée sur les mécanismes de traitement des douleurs à la colonne vertébrale. Après son doctorat, elle a passé la plus grande partie de sa carrière à étudier les parties du cerveau impliquées dans la médiation d'émotions ainsi que la création de mémoire émotionnelle. Les six dernières années, elle a étudié l'âme et les liens entre l'âme et la santé physique.

Vous pouvez contacter Luli à propos de ce programme à l'adresse suivante: HealYourOwnPain@gmail.com.

Vous trouverez davantage d'information sur Luli et sur le programme sur le site www.healyourownpain.com.

Cette édition a été traduite du document original en anglais par Kimberly Knol.

TABLE DES MATIERES

1. Introduction 1

2. Comprendre notre vraie nature..... 2

2.1. L'âme, le corps spirituel et le corps physique 2

2.2. Notre âme est à l'origine de ce qui se produit dans notre corps physique et notre corps spirituel 3

2.3. Émotions et pensées.....4

3. Les émotions déniées sont la cause de toutes les douleurs..... 5

3.1.Les différentes couches de douleur émotionnelle dans notre âme 5

3.2.La source de douleur émotionnelle dans notre âme 6

3.3.La douleur physique résulte de douleur émotionnelle refoulée 7

4. Comment identifier les émotions que nous dénions 8

4.1. La colère.....8

4.2. Les addictions 8

4.2.1. Le but des addictions..... 10

4.2.2. Comment identifier nos addictions 10

5. Les blocages nous empêchant de ressentir nos douleurs émotionnelles . 12

6. Raisons courantes de ne pas vouloir ressentir notre douleur émotionnelle 13

7. Outils que nous utilisons pour éviter notre douleur émotionnelle..... 14

8. Comment éliminer la douleur physique 15

9. Outils pour vous aider à ressentir la cause émotionnelle de votre douleur..... 16

9.1. Avoir la volonté de découvrir la cause émotionnelle.....16

9.2. Utiliser un journal pour étudier votre douleur.....17

9.3. Identifier votre colère et les peurs sous-jacentes 18

9.4. Identifier vos peurs 19

9.5. Identifier les blocages qui vous empêchent de ressentir vos émotions 20

9.6. Identifier les moyens par lesquels vous évitez votre douleur 21

9.7. Mettre fin à vos addictions 21

9.8. Ressentir votre colère 22
9.9. Ressentir votre peur 23
9.10. Ressentir votre chagrin 24
9.10.1. Certains chagrins ne sont pas réels 25
9.11. Exercices de respiration 25
9.12. Identifier vos passions et vos désirs 26
9.13. Régime alimentaire 28
9.14. Exercice physique 28

10. Identifier l'émotion causant votre douleur à partir de la localisation de votre douleur physique 29
10.1. Méridiens 29
10.2. Les problèmes sur le côté gauche du corps sont relatés à des questions féminines, et les problèmes sur le côté droit du corps sont relatés à des questions masculines 31

11. Notes à prendre durant le Programme 32
11.1. Directives de notation du degré de douleur physique ressenti 32

12. Foire aux questions 34
12.1. Que dois-je faire si la douleur disparaît lorsque j'accède à l'émotion mais revient plus tard? 34
12.2. J'ai mal mais je n'ai pas peur. Comment ma douleur physique peut-elle résulter d'une émotion? 34
12.3. Pourquoi est-ce que je ressens beaucoup de chagrin mais ma douleur physique ne disparaît pas? 34
12.4. J'arrive à accéder à mes émotions mais mes symptômes ne font qu'empirer? 34
12.5. Comment dois-je noter l'intensité de ma douleur? 34
12.6. Puis-je continuer de prendre mes médicaments contre la douleur pendant le programme? 35
12.7. Qu'est-ce qu'il se produit si je saute un jour sur ma feuille de notation? 35
12.8. Quelle preuve existante démontre que ce programme va marcher? 35
12.9. Pourquoi ce programme est-il gratuit? Quel est le piège? 35
12.10. Je souhaiterais exprimer ma gratitude envers ce programme en faisant un don. Comment dois-je faire? 36

13. Lectures et vidéos recommandées 37
13.1. Pour des preuves cliniques du lien entre les émotions et la douleur 37
13.2. Pour plus d'information sur l'âme, le lien entre l'âme et le corps physique et

spirituel et comment libérer les émotions 37
13.3. Pour plus d'information les affections physiques correspondant à chaque émotion 38

1. Introduction

Ce programme a été conçu pour aider les personnes souffrant de douleurs chroniques.

Il vous donnera les clés pour comprendre la cause de toutes les douleurs et vous montrera les mesures à prendre pour éliminer toute douleur dans votre corps.

Vous n'aurez besoin d'aucune forme de traitement d'aucun professionnel médical qualifié et vous n'aurez besoin d'aucun médicament contre la douleur. Vous n'aurez pas non plus besoin de médicament pour vous aider à contrer les effets secondaires des médicaments antidouleur.

Ce programme est gratuit.

Ce dont vous avez besoin est d'un esprit ouvert et de la volonté de prendre entière responsabilité de votre vie et de la douleur dans votre corps.

Ce programme fait usage de méthodes qui ne sont pas encore largement acceptées dans la médecine occidentale, mais nos études préliminaires, ainsi que des études sur des milliers de patients par le Dr Sarno (voir la section sur les lectures recommandées à la fin de ce livre) et d'autres aux Etats-Unis les dernières 30 années, prouvent qu'il est possible d'éliminer la douleur de votre vie en utilisant les méthodes que nous allons décrire.

Ce programme représentera un défi pour vous en termes des croyances que vous avez à propos du fonctionnement de votre corps, mais aussi en termes émotionnels.

Les méthodes décrites dans ce programme sont les seules vous permettant d'éliminer de façon permanente la douleur de votre vie.

Toutes les médecines occidentales actuelles traitent les symptômes de la douleur et les symptômes des maladies, tandis que ce programme s'oriente vers la CAUSE de toutes les douleurs.

La seule façon certaine d'éliminer la douleur de votre corps et de votre vie est d'en éliminer la cause.

Vous êtes invité à essayer le programme vous-même, mais si vous souhaitez recevoir une évaluation personnelle de votre engagement dans ce programme, ou si vous désirez soumettre vos données pour aider au développement de programmes futurs, n'hésitez pas à m'envoyer un e-mail à healyourownpain@gmail.com.

Comme décrit dans ce programme, j'ai six ans d'expérience dans le travail sur les émotions et je suis disposée à prêter mon assistance personnelle aux personnes se lançant dans ce programme.

Avertissement: Avant de vous engager dans ce programme, nous vous recommandons de consulter un professionnel médical qualifié pour recevoir un diagnostic complet. Votre engagement dans ce programme est à vos propres risques et nous n'acceptons aucune responsabilité vis-à-vis de résultats négatifs du programme.

2. Comprendre notre vraie nature

La médecine occidentale actuelle ne comprend pas la cause de la douleur. Elle ne comprend pas pourquoi nous avons mal.

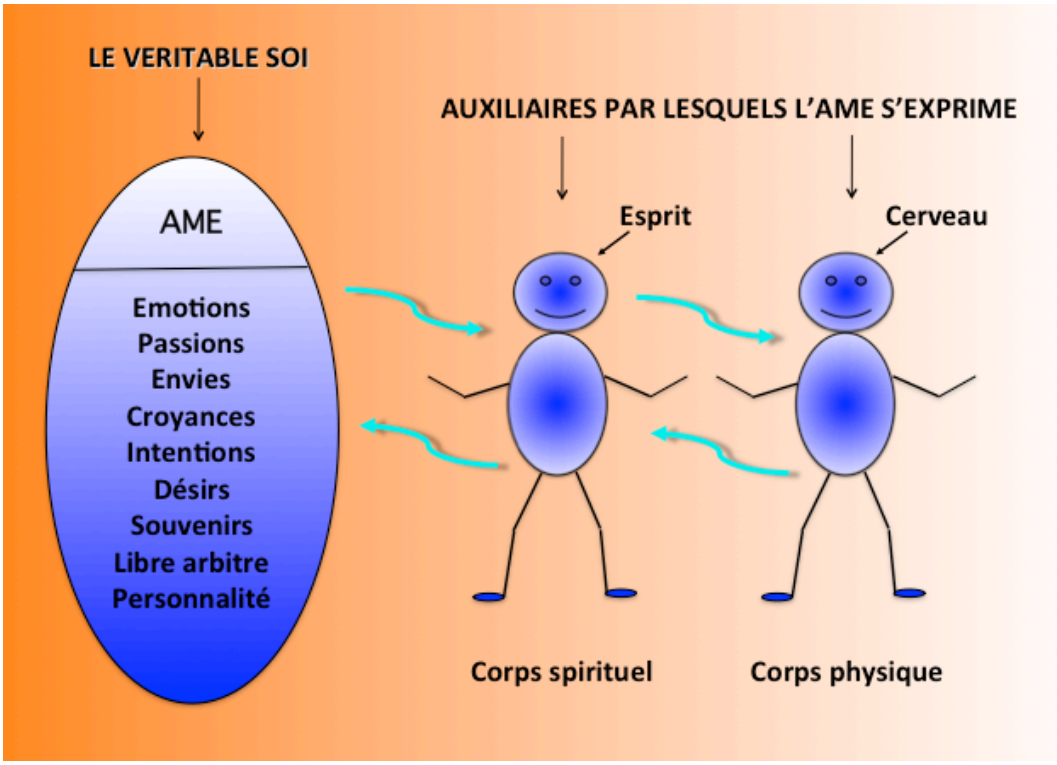
À la place, les médecins offrent des médicaments ou des traitements physiques pour essayer de faire partir la douleur, qui est un symptôme.

La raison pour laquelle les médecins ne connaissent pas la cause de notre douleur, est qu'ils ne se concentrent que sur notre corps physique.

Cependant, même si notre douleur physique se produit dans notre corps physique, la cause de notre douleur physique ne se trouve pas dans notre corps physique.

La cause de notre douleur physique se trouve dans notre ÂME, qui correspond à notre VRAI NOUS.

2.1. L'âme, le corps spirituel et le corps physique



Notre âme représente notre vrai nous. C'est elle qui fait que nous sommes humains.

Nous disposons également d'un corps physique, par lequel notre âme interagit avec le monde physique. La médecine occidentale se focalise sur le corps physique.

En outre, nous avons un corps spirituel, par lequel l'âme s'exprime également. C'est notre corps spirituel qui contient les méridiens et les chakras et c'est sur celui-ci que se focalise la médecine orientale.

Cependant, notre corps physique et notre corps spirituel ne sont que les appendices par lesquels notre âme s'exprime.

Notre âme est le contenant des éléments suivants (et plus) -

- Nos émotions.
- Nos passions.
- Nos désirs.
- Nos aspirations.
- Nos envies.
- Nos souvenirs.
- Notre libre arbitre.
- Notre personnalité.

Puisque notre âme représente notre vrai nous et contrôle notre corps physique et notre corps spirituel, ce qui se produit dans notre âme se produit également dans notre corps physique et dans notre corps spirituel.

Notre âme est À L'ORIGINE de ce qui se produit dans notre corps physique et notre corps spirituel.

2.2. Notre âme est à l'origine de ce qui se produit dans notre corps physique et notre corps spirituel

Ce que cela signifie est que nos émotions, nos passions, nos aspirations, nos envies, nos souvenirs, notre libre arbitre et notre personnalité contrôlent ensemble ce qui se produit dans notre corps physique et notre corps spirituel.

Cela signifie que la CAUSE des problèmes que nous avons dans notre corps physique, y compris la douleur, se trouve dans notre âme.

Par conséquent, toute thérapie se concentrant sur le corps physique ne traitera que le symptôme plutôt que la cause.

Et quelconque thérapie ne se concentrant que sur le corps spirituel ne traitera également que le symptôme plutôt que la cause.

La seule façon de guérir des problèmes dans notre corps spirituel et corps physique de façon permanente est de se focaliser sur l'ÂME.

2.3. Émotions et pensées

Notre esprit est localisé dans notre corps spirituel.

Notre cerveau est localisé dans notre corps physique.

Puisque notre âme contrôle notre corps spirituel et notre corps physique, cela signifie que notre ÂME contrôle nos pensées et notre esprit.

Donc, les parties de nous se situant dans notre âme, par exemple nos émotions, nos passions et nos désirs, contrôlent notre esprit et notre cerveau.

Cela signifie que nos émotions dirigent nos pensées; ***NOS ÉMOTIONS CREENT NOS PENSÉES***.

Par exemple, nous pouvons nous dire à l'aide de notre esprit que nous n'avons pas peur des serpents, mais si nous nous retrouvons dans une situation dans laquelle nous sommes confrontés à un serpent, nous serons effrayés.

Cependant, si nous éliminons une de nos peurs de façon émotionnelle, lorsque nous verrons un serpent nous n'aurons pas peur, parce que la peur n'existera plus à l'intérieur de nous.

Nous n'aurons pas besoin de nous convaincre à l'aide de notre esprit que nous n'avons pas peur, parce que la peur n'existera plus en nous.

Cela signifie que nous ne pouvons pas éliminer des émotions négatives en utilisant nos esprits pour nous convaincre que nous n'avons pas certaines émotions, parce que les émotions existeront toujours dans notre âme et continueront de contrôler nos corps, physique et spirituel, et nos pensées.

LA SEULE MANIÈRE DE LIBÉRER DES ÉMOTIONS DE NOUS EST DE LES VIVRE EN LES RESSENTANT.

Nous avons appris dans notre enfance que d'ignorer une émotion, si nous l'inhibons ou la refoulons, fera s'en aller l'émotion ou la réduira d'intensité.

En réalité, c'est le contraire – si nous refoulons nos émotions, elles croissent dans notre âme et créent notre douleur physique.

3. Les émotions déniées sont la cause de toutes les douleurs

A chaque fois que nous avons un problème dans notre corps physique, c'est une manière pour notre âme de nous dire que nous avons un problème au niveau de notre âme.

Puisque l'âme est le contenant de nos émotions, si nous avons des émotions douloureuses dans notre âme que nous n'exprimons pas, cela finira par créer des douleurs dans nos corps.

C'est ainsi que notre âme nous dit que nous avons en nous des experiences émotionnelles que nous devons traiter.

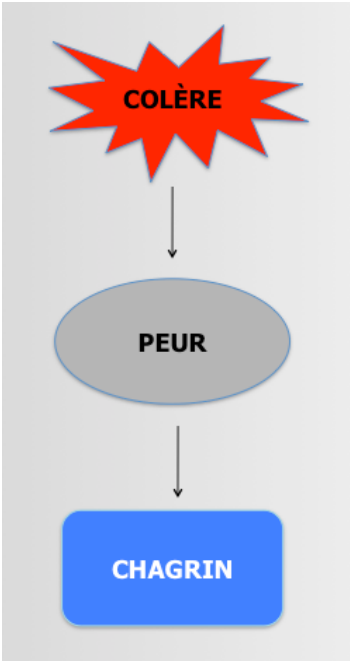
Donc, ***TOUTE douleur physique nous indique que nous dénions une douleur émotionnelle***.

Si nous nous débarrassons de notre douleur émotionnelle, nous pouvons entièrement nous débarrasser de TOUTE douleur physique.

La SEULE manière de se débarrasser d'une douleur émotionnelle et de la ressentir.

3.1. Les différentes couches de douleur émotionnelle dans notre âme

Il existe trois différentes couches de douleur émotionnelle dans notre âme – la colère, la peur et le chagrin.



La colère varie de l'irritation légère à la haine, en passant par l'impatience, l'agacement, la colère, la rage, la furie et le ressentiment.

La peur varie de la sensation de manque de détente à la terreur, en passant par l'anxiété, le stress ou le souci.

Le chagrin est la tristesse et l'affection accablantes dans notre âme.

Les émotions dans notre âme sont réparties en différentes couches:

- Le chagrin se situe au fond et il est couvert par la peur
- La peur couvre le chagrin
- La colère couvre la peur

Donc, lorsque nous sommes en colère, nous sommes en train de dénier de la peur et lorsque nous avons peur, nous sommes en train de dénier du chagrin.

Une fois que nous ressentons un chagrin en particulier, nous ne serons jamais plus effrayé ou en colère à propos du sujet concerné.

Pour pouvoir accéder à notre chagrin et le vivre et le libérer, nous devons d'abord travailler sur notre colère et ensuite sur notre peur.

IL N'EST PAS POSSIBLE D'ACCÉDER DIRECTEMENT AU CHAGRIN.

3.2. La source de douleur émotionnelle dans notre âme

Une grande partie du chagrin et de la peur contenus dans notre âme est là depuis notre enfance.

Ces émotions sont enfermées dans notre âme parce que nous ne les avons pas ressenties pleinement lorsque nous étions enfants.

Au plus nous vieillissons, au plus longtemps nous dénions et refoulons ces émotions.

C'est pour cette raison que les personnes plus âgées endurent plus de douleur et de maladies que les personnes plus jeunes.

Lorsque nous éliminons les couches émotionnelles de colère et de peur, et ressentons enfin notre chagrin, nous nous sentons à ce moment-là comme ayant le même âge que lorsque l'émotion est entrée en nous.

Donc, si l'occasion s'est présentée où nous avions trois ans et que nous ne nous sentions alors pas aimés par notre mère, lorsque nous ressentons le chagrin en tant qu'adulte, cela nous fait nous sentir tel un enfant de trois ans, et habituellement nous nous rappellerons alors des événements qui ont créé cette émotion.

3.3. La douleur physique résulte de douleur émotionnelle refoulée

TOUTE DOULEUR DANS NOTRE CORPS EST LE RESULTAT DU DÉNI DE PEUR

En ressentant notre peur, nous éradiquerons immédiatement la douleur de notre corps.

Ceci vaut pour TOUTES les douleurs -

- la douleur provenant de maladies,
- la douleur provenant de blessures,
- la douleur provenant de courbatures,
- la douleur provenant de coupures,
- la douleur provenant de dommage aux ligaments,
- la douleur provenant d'os brisés,
- la douleur provenant de crampes musculaires,
- la douleur provenant de problèmes de dos,
- la douleur provenant de maux de têtes,
- la douleur provenant d'inflammations,
- la douleur provenant de l'arthrose etc.

TOUTE DOULEUR EST CRÉÉE PAR UN DÉENI DE LA PEUR.

La douleur physique est le moyen par lequel notre âme nous communique que nous sommes en train de dénier notre douleur émotionnelle, et donc si nous RESSENTONS notre douleur émotionnelle, notre douleur physique disparaîtra.

SEULS NOUS POUVONS RESSENTIR NOTRE DOULEUR EMOTIONNELLE ET C'EST POURQUOI SEULS NOUS POUVONS ÉLIMINER LA CAUSE DE NOTRE DOULEUR PHYSIQUE.

4. Comment identifier les émotions que nous dénions

Si nous ressentons de la douleur physique, c'est le signe que nous dénions de la peur.

Si nous ne sommes pas conscients de la nature de cette peur, alors c'est parce que nous utilisons des méthodes pour éviter de ressentir notre peur.

Il existe deux principaux moyens par lesquels nous évitons notre peur.

1. Nous nous mettons en colère.
2. Nous évitons notre peur en contrôlant nos vies grâce à des addictions.

4.1. La colère

Si nous nous sentons impatient, irrité, ennuyé, en colère, furieux ou rancuneux, alors cela indique que nous dénions de la peur.

Pour pouvoir accéder à la peur que nous dénions, de telle sorte que nous puissions la ressentir et la libérer, ***nous devons d'abord ressentir notre colère.***

Cela ne signifie pas crier sur quelqu'un!

Nous pouvons ressentir notre colère sans nuire à d'autres personnes en l'exprimant en privé, par exemple en frappant dans un sac de boxe, ou dans un coussin.

Lorsque nous ressentirons notre colère et désirerons trouver ce qu'elle dissimule, nous découvrirons quelles peurs nous évitions.

4.2. Les addictions

Les addictions sont le principal moyen par lequel nous évitons de ressentir notre douleur émotionnelle.

Les addictions peuvent être soit physiques, soit émotionnelles.

Par exemple, beaucoup de gens boivent de l'alcool pour se relaxer. D'autres font du sport. Il s'agit là d'exemples d'addictions physiques.

Cependant, la plupart des addictions sont de nature émotionnelle. Ce sont des méthodes et techniques que nous développons très jeunes afin d'éviter de ressentir la douleur émotionnelle dans nos âmes.

Un exemple d'addiction émotionnelle peut être d'essayer d'accomplir des performances

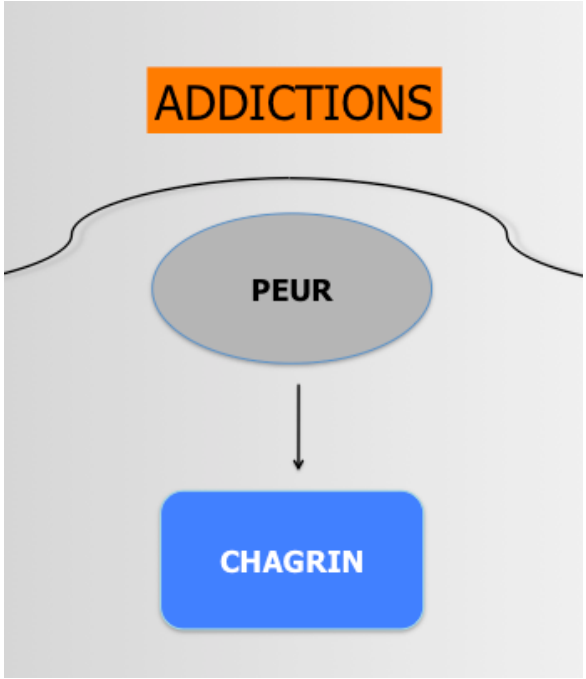
importantes, parce que les fois où l'on a accompli de grandes choses étant enfants, nous nous sommes sentis aimés par nos parents.

Nos addictions dissimulent tellement bien notre peur et notre chagrin que la plupart du temps nous sommes incapables de dire que nous avons de la peur et du chagrin en nous.

Lorsque nous ressentons de la douleur physique, cela montre que nous dénions de la peur et du chagrin.

Si nous ne ressentons pas de la peur et du chagrin, cela montre que nous dénions ces émotions.

Si nous dénions ces émotions, alors il est probable que nous sommes sous l'emprise d'une addiction, que nous utilisons afin de dénier l'émotion.



Il existe deux moyens principaux pour identifier si nous sommes sous l'emprise d'une addiction:

1. Nous nous mettons en colère lorsque l'addiction n'est pas satisfaite.
2. Nous demandons et attendons d'autres personnes qu'elles se comportent d'une certaine façon, ou nous traitent d'une certaine façon.

4.2.1. Le but des addictions

Ces addictions sont créées en nous pour nous aider à éviter de ressentir une douleur émotionnelle.

Les addictions sont enclenchées par deux problèmes principaux:

1. Pour obtenir une sensation par quelqu'un parce que nous ressentons le manque de cette sensation en nous-même, par exemple une sensation de mérite.

2. Pour éviter une sensation négative parce que nous ne voulons pas ressentir en nous-même la douleur à laquelle cette sensation se rapporte. Nous nous mettons par exemple en colère si quelqu'un ne nous traite pas bien, parce que cela nous fait nous sentir mal aimé.

La plupart des addictions émotionnelles sont formées en nous avant l'âge de sept ans.

4.2.2. Comment identifier nos addictions

Nous pouvons identifier nos addictions en ayant la volonté de NOUS VOIR DANS NOTRE TOTALITÉ; aussi bien nos aspects positifs que nos aspects négatifs.

Cela inclut de nous autoriser à nous admettre les envies peu affectueuses que nous ressentons envers les autres, étant donné que celles-ci forment nos addictions.

- Par exemple, souhaitons-nous être CONDESCENDANTS ou ORGUEILLEUX envers quelqu'un afin de nous sentir supérieur?

- Par exemple, souhaitons-nous NOUS PLIER AUX EXIGENCES de quelqu'un, faire tout ce que cette personne souhaite, dans le but d'éviter le sentiment qu'il ou elle pourrait ne pas nous aimer?

- Par exemple, souhaitons-nous JUGER, CRITIQUER ou BLÂMER les autres, plutôt que de considérer ce qui en nous est peu affectueux et provoque en nous une réponse négative à leurs actions?

Lorsque nous identifions ces addictions en nous, nous devons nous autoriser à voir qu'elles sont présentes, et les RESSENTIR, plutôt que de leur donner suite.

Dans les cas des exemples ci-dessus:

- Par exemple, nous reconnaissons et nous nous avouons, je me comporte là de façon CONDESCENDANTE et ORGUEILLEUSE. Pourquoi ai-je besoin de me sentir supérieur(e) à cette personne?

- Par exemple, nous nous demandons; qu'est-ce qu'il se passera si j'arrête de ME PLIER AUX EXIGENCES de cette personne? Est-ce que je sens qu'elle cessera de m'aimer si je ne fais pas tout ce qu'il/elle demande? Suis-je en train d'éviter une

peur qu'il/elle ne m'aime pas?

- Par exemple, nous nous demandons; quel sentiment en moi est-ce que j'essaye d'éviter en JUGEANT, CRITIQUANT ou BLÂMANT cette personne?

Nous poser ces questions et ressentir combien nous avons envie d'être condescendant ou de blâmer les autres etc., permettra de commencer à dévoiler la peur qui se dissimule sous l'addiction.

Cela nous permettra de nous approcher de la peur, qui crée toute la douleur dans nos corps.

5. Les blocages nous empêchant de ressentir nos douleurs émotionnelles

Il existe une règle très simple permettant d'identifier les émotions que nous dénions:

SI NOUS SOUHAITONS SAVOIR QUELLE EST L'ÉMOTION, NOUS LA DECOUVRIRONS TRÈS RAPIDEMENT.

SI NOUS NE SOUHAITONS PAS SAVOIR DE QUELLE ÉMOTION IL S'AGIT, NOUS NE LE DECOUVRIRONS PAS.

Donc si nous ressentons une douleur physique et affirmons VOULOIR ressentir nos émotions, mais ne ressentons PAS nos émotions, nous ne sommes PAS honnêtes envers nous-mêmes.

Si nous affirmons vouloir ressentir nos émotions mais ne sommes PAS en train de les ressentir, la vérité est que nous ne VOULONS PAS ressentir notre douleur émotionnelle.

L'objectif sera alors d'élucider:

- ***Pourquoi est-ce que je ne veux pas savoir de quelle émotion il s'agit?***
- ***Pourquoi je ne veux pas la ressentir?***

Les réponses à ces questions sont les BLOCAGES qui nous empêchent de ressentir nos émotions.

Nos blocages sont également des émotions, comme par exemple des croyances et des peurs.

Nous avons besoin de ressentir nos blocages émotionnels pour pouvoir ensuite accéder aux causes émotionnelles de notre douleur.

Aussitôt que nous ressentons les blocages à nos émotions, la cause émotionnelle s'écoulera hors de nous.

6. Raisons courantes de ne pas vouloir ressentir notre douleur émotionnelle

Cela peut prendre du temps de travailler sur nos blocages et d'accéder à nos émotions, parce qu'en tant qu'individus et en tant que société nous avons beaucoup de raisons de ne pas ressentir nos émotions, par exemple:

• Peurs à propos de ce que les gens penseront de nous si nous ressentons nos émotions.

Nous risquons d'être jugés par les autres si nous ressentons nos émotions, parce que cela évoquera chez eux les émotions qu'eux-mêmes ne souhaitent pas ressentir. Mais souhaitez-vous vivre avec votre douleur physique pour toujours et être esclave de ce que les autres pensent de vous? Ou souhaitez-vous éradiquer la douleur physique de votre vie?

• Peurs de ne pas savoir faire face à nos émotions.

La vérité est que nous sommes capables de faire face à toutes nos émotions parce que la douleur est déjà en nous, donc nous leur faisons déjà face.

• Peurs de devenir fou/folle si nous ressentons nos émotions.

La vérité est que les maladies mentales résultent du refoulement et non du ressenti des émotions.

• Peurs que si nous commençons à ressentir notre douleur émotionnelle, cela ne s'arrêtera jamais.

La vérité est que la douleur émotionnelle en nous est limitée et qu'une fois que nous libérons une émotion, elle nous quitte pour toujours.

Ces peurs doivent être examinées et ressenties avant que nous puissions traiter sincèrement nos problèmes émotionnels causals.

7. Outils que nous utilisons pour éviter notre douleur émotionnelle

Il existe un certain nombre de moyens par lesquels nous pouvons éviter notre douleur émotionnelle. Parmi ces moyens se trouvent:

- **Nous dénions l'émotion, ex: "Je n'ai pas peur"**
- **Nous minimisons l'émotion, ex: "Ce n'est pas si grave"**
- **Nous justifions l'émotion, ex: "Tout le monde se sent comme cela donc c'est normal que je me sente ainsi"**
- **Nous rejetons la responsabilité, ex: "C'est de leur faute que je me sens mal"**
- **Nous refoulons l'émotion, ex: "Je ne me souviens pas de ce qu'il s'est passé"**

Lorsque nous utilisons ces outils, nous nous éloignons des émotions causales qui sont à l'origine de notre douleur physique.

Si nous souhaitons éradiquer notre douleur physique, nous devons être TRÈS HONNETES envers nous-mêmes à propos des émotions qui nous habitent.

Ceci peut souvent être très confrontant ou difficile à faire à cause du fait que nous soyons tellement habitués à dénier nos émotions.

Pour éliminer une douleur physique, il nous suffit de trouver la douleur émotionnelle à l'origine de la douleur physique et de la ressentir.

À PARTIR DU MOMENT OU NOUS AVONS LIBÉRÉ DE NOUS LA CAUSE ÉMOTIONNELLE D'UNE DOULEUR PHYSIQUE, NOUS NE RESSENTIRONS JAMAIS PLUS CETTE DOULEUR PHYSIQUE.

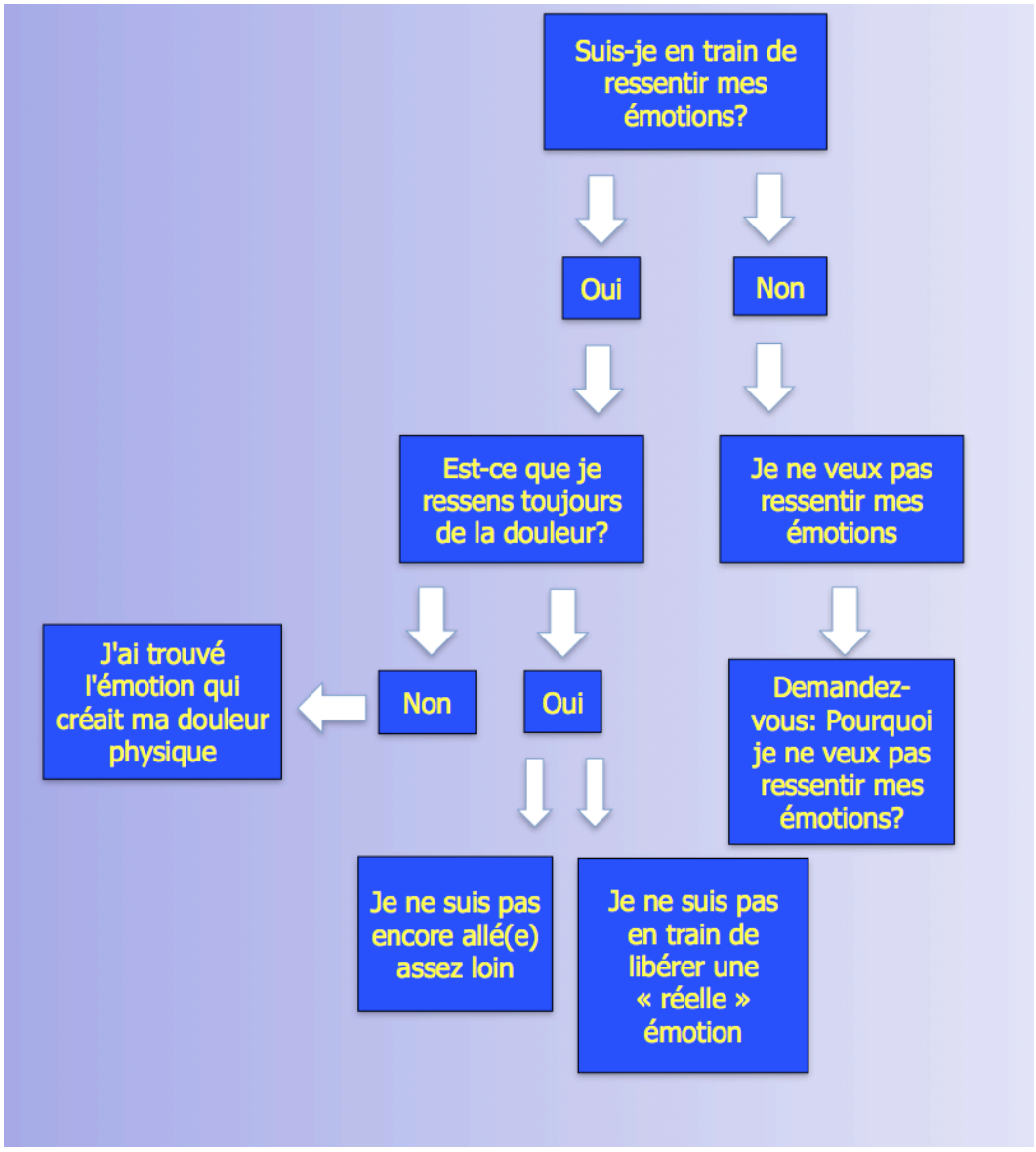
8. Comment éliminer la douleur physique

IL NE TIENT QU'À VOUS de ressentir votre douleur émotionnelle et de libérer la cause de votre douleur physique.

VOUS SEUL pouvez faire ceci. Personne d'autre ne peut ressentir votre douleur émotionnelle et guérir votre douleur physique.

C'est donc une question de décider, au profond niveau du ressenti, que vous DÉSIREZ ressentir votre douleur émotionnelle. Aussitôt que vous désirez ressentir votre douleur émotionnelle, vous commencerez à la ressentir.

Vous pouvez utiliser l'organigramme suivant pour vous aider à identifier ce qui se produit lorsque vous vous engagez dans ce processus.



N'oubliez pas: à partir du moment où vous DÉSIREZ ressentir votre douleur émotionnelle, vous la RESSENTIREZ.

Pour plus d'information sur "Pourquoi je ne désire pas ressentir mon émotion", veuillez vous rendre au Chapitre 9.5, "Identifier vos blocages".

Pour plus d'information sur "Je ne suis pas encore allé assez loin" et "Je ne suis pas en train de libérer une "réelle" émotion", veuillez vous rendre au Chapitre 9.10 "Ressentir votre chagrin".

9. Outils pour vous aider à ressentir la cause émotionnelle de votre douleur

Les événements se produisant autour de vous vous révéleront déjà quelle est la cause émotionnelle de votre douleur.

L'essentiel est d'identifier la cause émotionnelle en remarquant ce qui se passe autour de vous et comment vous vous sentez en réponse à ces événements.

Les exercices suivants vous aideront à réaliser cela.

Veuillez remarquer: Si vous sentez une certaine émotion ou sensation surgir, il est important que vous la laissiez surgir et que vous la sentiez TOUT DE SUITE, car autrement elle pourrait passer et vous perdriez alors l'opportunité de la ressentir.

Il est recommandable de créer un espace où vous pouvez vous rendre et ressentir des émotions en privé lorsqu'elles surgissent, et d'avertir les autres personnes chez vous de ce que vous allez faire.

9.1. Avoir la volonté de découvrir la cause émotionnelle

Si vous croyez en Dieu, priez Dieu de trouver la cause émotionnelle de votre douleur, et demandez à Dieu de vous aider à la trouver et à libérer.

Si vous ne croyez pas en Dieu, ayez alors la volonté de trouver dans l'Univers la nature de la cause.

Rappel: Si vous avez une certaine volonté, ou priez, et que rien ne se passe, c'est parce qu'au niveau de votre âme, vous ne voulez pas savoir. Demandez-vous/Dieu/à l'Univers: Pourquoi je ne désire pas savoir? Pourquoi est-ce que j'ai peur de découvrir?

9.2. Utiliser un journal pour étudier votre douleur

Utilisez un journal pour repenser au temps où la douleur a commencé et écrivez ce qui se passait dans votre vie à cette époque.

- Êtiez-vous stressé(e)?
- Que ressentiez-vous à cette époque?

Notez ce que vous ressentez lorsque la douleur s'intensifie au cours de la journée

- Ex. Ai-je davantage mal au travail ou à la maison? Qu'est-ce que je ressens dans ces différents lieux?
- Ex. Est-ce que la douleur empire lorsque je suis avec certaines personnes? Quelles sensations ces personnes évoquent-elles chez moi?

9.3. Identifier votre colère et les peurs sous-jacentes

Utilisez ce tableau pour noter les moments où vous ressentez de la colère, variant de l'impatience, d'une légère irritation, de l'irritation à la colère, la fureur, le ressentiment et la haine.

Notez les événements provoquant la colère et ressentez (ayez la volonté ou priez à ce sujet) quelle peur sous-jacente peut avoir été stimulée et avoir causé votre colère et écrivez-la également dans le tableau.

Quel type de colère a surgit?	**Quel événement a déclenché la colère?**	**Quelle est la peur sous-jacente à la colère?**
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		

Si vous utilisez le tableau complet, vous pouvez ajouter d'autres rangées au tableau dans ce document ou en créer un autre sur une autre feuille de papier ou dans un journal.

9.4. Identifier vos peurs

Utilisez ce tableau pour prendre note des moments où vous sentez stressé(e), agité(e), non détendu(e), anxieux(se), effrayé(e) ou terrifié(e) durant le programme.

Quel type de peur a surgit?	Quel événement a déclenché la peur?
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	

Ce tableau peut vous aider à identifier vos peurs durant le programme et à quoi celles-ci sont relatées.

Si vous utilisez le tableau complet, vous pouvez ajouter d'autres rangées au tableau dans ce document ou en créer un autre sur une autre feuille de papier ou dans un journal.

Désirez découvrir/priez au sujet de: Quelle est la cause émotionnelle sous-jacente à ces peurs?

9.5. Identifier les blocages qui vous empêchent de ressentir vos émotions

Si vous remarquez votre colère et vos peurs, mais ne désirez pas les ressentir ni aller plus loin dans votre chagrin, cela signifie que vous avez des blocages vous empêchant de ressentir vos émotions. C'est une chose très habituelle!

Si vous ne ressentez pas votre douleur émotionnelle, demandez-vous, ou à Dieu ou à l'Univers, "Quels sont les blocages qui m'empêchent de ressentir mon émotion? Pourquoi est-ce que je ne désire pas ressentir mon émotion?"

Vous pouvez dresser une liste de vos blocages ici.

Identifier vos blocages représente la première étape avant de pouvoir les ressentir. Une fois que vous avez identifié vos blocages, vous pouvez commencer à les ressentir et vous serez alors capable d'accéder plus en profondeur à la douleur émotionnelle à l'origine de votre douleur physique.

Raisons pour lesquelles je ne désire pas ressentir ma douleur émotionnelle
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.

Si vous utilisez le tableau entier, vous pouvez ajouter des rangées ou créer un autre tableau sur une autre feuille de papier ou un journal.

9.6. Identifier les moyens par lesquels vous évitez votre douleur

Si vous n'arrivez pas à identifier ou à ressentir votre douleur émotionnelle, demandez-vous "Par quel moyen est-ce que j'évite ma douleur émotionnelle? Suis-je assujetti(e) à des addictions qui m'empêchent d'accéder à ma douleur émotionnelle?"

Demandez-vous, est-ce que j'ai -

- Dénié l'émotion, me suis-je par exemple dit "Non, je n'ai pas cette émotion" ou "J'ai déjà fait face à cette émotion."
- Minimisé l'émotion, me suis-je par exemple dit "Je ne pense pas que ce soit si grave, ceci ne peut être la cause de ma douleur physique."
- Justifié l'émotion, me suis-je par exemple dit "Tout le monde a des douleurs et des maux, donc c'est normal."
- Rejeté la responsabilité, me suis-je par exemple dit "Cette personne m'a frappé(e), c'est de sa faute si j'ai mal."
- Refoulé l'émotion, me suis-je par exemple dit "Non, je n'ai pas cette émotion en moi"
- Pris le rôle de la victime, me suis-je par exemple dit "Pauvre de moi que j'ai mal. J'aimerais que quelqu'un soigne cette douleur pour moi."
- Voulu recevoir de l'attention vis-à-vis de ma douleur, me suis-je par exemple dit "Si j'ai mal, quelqu'un prendra soin de moi."

Toutes les techniques citées ci-dessus vous empêchent de guérir de votre douleur physique.

Une fois que vous identifiez les techniques que vous utilisez pour éviter votre douleur émotionnelle, il est plus facile de remarquer les moments où vous le faites. Vous êtes ainsi plus enclin à ne pas utiliser ces outils et plus enclin à ressentir vos émotions et les causes émotionnelles sous-jacentes à votre douleur.

9.7. Mettre fin à vos addictions

Lorsque nous vivons "dans" nos addictions, nous nous sentons souvent "bien" et "contents", étant donné que nos attentes et nos demandes sont satisfaites.

Lorsque nos addictions ne sont pas satisfaites, nous nous énervons, sommes irrités ou frustrés.

Si vous vous sentez constamment "bien" et "content(e)" et qu'aucune douleur émotionnelle ne survient, mais que vous avez toujours une douleur physique, alors c'est une indication claire que vous vivez toujours "dans" une addiction.

Comme avec toutes les émotions que nous avons en nous, si vous DÉSIREZ découvrir la nature de vos addictions, vous ALLEZ commencer à les découvrir.

Une fois que vous identifiez une addiction, la meilleure façon de découvrir quelle douleur émotionnelle (peur et chagrin) elle dissimule est d'arrêter d'alimenter cette addiction.

Par exemple, si vous êtes accro au sport, arrêtez alors de faire du sport pendant une semaine et voyez quelles émotions surgissent.

Ou, si vous êtes accro à satisfaire aux demandes des femmes, arrêtez alors d'être d'accord avec elles sur chaque sujet ou de faire des choses pour elles et voyez quelles émotions surgissent.

Ou, si vous êtes accro à accomplir de bonnes performances, n'accomplissez rien pendant une semaine et voyez quelles émotions surgissent.

Ou, si vous remarquez que vous mangez lorsque vous vous sentez perturbé(e), arrêtez de manger et voyez quelles émotions surgissent.

Le seul moyen de révéler les émotions sous-jacentes à nos addictions est d'arrêter d'entretenir nos addictions.

Lorsque nous arrêtons d'ENTRETENIR nos addictions, nous pouvons commencer à RESSENTIR nos addictions. Autrement dit, nous pouvons ressentir à quel point nous désirons faire une certaine action pour éviter une sensation, ou pour recevoir une certaine sensation par quelqu'un.

Lorsque nous ressentons nos addictions, nous serons alors en état de ressentir les émotions dissimulées sous nos addictions – nos peurs suivies de notre chagrin.

9.8. Ressentir votre colère

Pour pouvoir ressentir notre colère, nous devons l'exprimer.

Cela peut signifier crier, jurer, frapper quelque chose, ex. Un sac de boxe, un canapé ou un coussin.

CEPENDANT, vous pouvez faire cela d'une façon aimante – en privé, à l'écart d'autrui.

Si vous orientez votre colère vers quelqu'un, vous ne la ressentez pas vraiment – vous la projetez. Ceci vous endommage non seulement vous mais également l'autre personne, et ne vous permettra pas d'accéder aux couches sous-jacentes à votre colère.

Pour découvrir votre colère, vous pouvez vous autoriser à ressentir que vous avez de la colère en vous et l'exprimer mais ne pas accuser une autre personne de cette colère. La cause émotionnelle de votre colère se trouve à l'intérieur de VOUS, qu'elle soit déclenchée par quelqu'un d'autre ou pas, et ce n'est qu'en reconnaissant votre responsabilité vis-à-vis de votre colère que vous pourrez espérer l'éliminer.

Aussitôt que vous ressentez une forme de colère, autorisez-vous à aller l'exprimer en privé et à l'écart de quelqu'un d'autre, ex. La personne ayant déclenché la colère.

Même si vous ne ressentez qu'un léger agacement, cela peut souvent masquer un niveau de colère bien supérieur, par exemple de la fureur.

Lorsque vous exprimez votre colère, ayez la volonté d'aller plus loin dans la colère et en-dessous dans votre peur.

Si vous n'arrivez pas à aller plus loin, demandez-vous/Dieu/l'Univers:

- Pourquoi je ne désire pas aller plus loin sous ma colère?
- De quoi ai-je peur?

Cela vous aidera à identifier un blocage que vous devez libérer pour pouvoir aller plus loin dans votre colère lorsqu'une prochaine occasion se présentera.

Rappelez-vous: Ceci est un processus qui PREND DU TEMPS. Essayez de ne pas être impatient(e) envers vous-même.

9.9. Ressentir votre peur

Pour pouvoir ressentir notre peur, nous avons besoin de ressentir l'expérience physique de la peur.

Autrement dit, nous avons besoin de nous autoriser à trembler lorsque nous ressentons de la peur, parce que ceci est une expression physique de la peur.

Il est également normal de pleurer lorsque nous avons peur. Pleurer à propos du fait que nous ayons peur, tout comme le ferait un petit enfant, nous permet de libérer notre peur et d'atteindre finalement le chagrin à l'origine de notre peur.

Lorsque nous ressentons de la peur, il est important de respirer par le ventre et non pas par la poitrine, étant donné que cela permet la libération de l'émotion.

Créez un lieu sécuritaire où vous pouvez faire ceci confortablement et si vous êtes mal à l'aise à l'idée de faire cela seul(e), choisissez une personne qui pourra vous assister au début (ou priez Dieu pour de l'assistance et du support).

Si vous croyez en Dieu: demandez Dieu de vous aider à libérer la totalité de l'émotion et de vous garder en sécurité pendant toute la durée du processus.

Si vous vous sentez distrait(e) alors que vous ressentez votre peur, ou n'arrivez pas à faire perdurer l'expérience, demandez-vous/priez Dieu: Pourquoi je ne désire pas ressentir pleinement ma peur?

9.10. Ressentir votre chagrin

Une fois que toutes les couches superposant le chagrin ont été libérées – la colère, les addictions, les peurs – notre chagrin fera automatiquement surface.

Si nous devons essayer d'accéder à notre chagrin, cela nous montre que nous avons d'autres blocages à traiter avant de pouvoir le vivre pleinement.

Il est normal de pleurer pendant de longues périodes de temps, ex. Des heures, une fois que les blocages ont été éliminés, pour pouvoir libérer la totalité du chagrin. La plupart des humains sur Terre ont d'ÉNORMES quantités de chagrin refoulé, et cela prend du temps de le libérer.

La température de notre corps grimpera souvent en ressentant l'émotion causale et nous sentirons comme ayant à nouveau l'âge que nous avions lorsque l'émotion est entrée en nous, ce qui est habituellement lorsque nous étions enfant. Souvent, nous prendrons également conscience du sujet auquel se rapportait l'émotion et de la façon dont elle a affecté notre vie.

À certaines occasions, nous ne saurons pas quelle était la raison du chagrin, étant donné qu'il ait pu nous affecter à un âge auquel notre cerveau n'était pas encore assez bien développé pour pouvoir l'associer à un souvenir, mais nous devons quand même nous autoriser à la ressentir.

Laissez votre esprit être un observateur passif du sentiment de chagrin et essayez de ne pas "diriger"/"contrôler" l'émotion là où vous pensez qu'elle devrait aller.

Laissez-vous vivre pleinement le chagrin jusqu'à ce qu'il soit passé. Si vous vous arrêtez trop rapidement, cela ne causera que davantage de blocages à éliminer pour y accéder à nouveau dans le futur.

Si vous croyez en Dieu: Demandez à Dieu de vous aider à libérer la totalité de l'émotion et de vous garder en sécurité pendant la durée du processus.

Lorsque vous aurez terminé, il est probable que vous sentiez un sentiment de paix et vous pourriez même vous endormir.

Vous saurez que vous avez libéré un chagrin causal parce que les événements autour de vous changeront en réponse au changement qui s'est produit dans votre âme.

9.10.1. Certains chagrins ne sont pas réels

Parfois, il peut être tentant d'essayer d'accéder directement au chagrin, dans l'espoir de contourner les émotions couvrant nos addictions, peur et colère et d'aller directement à la cause de notre douleur physique.

Souvent, dans ces conditions, nous ne ressentirons pas de chagrin réel, mais il peut s'agir d'un chagrin formé intellectuellement, parce que notre chagrin réel est enfoui sous d'autres émotions que nous devons ressentir avant.

Par exemple, nous pouvons commencer à pleurer lorsque nos addictions ne peuvent être satisfaites ou nous pouvons pleurer car nous trouvons que nous sommes une mauvaise personne, ou nous pouvons pleurer car nous avons pitié de nous-même du fait que nous ayons mal.

Il ne s'agit pas d'émotions réelles – il ne s'agit pas des émotions infantiles qui créent notre douleur.

Si nous pleurons, mais que les événements autour de nous ne changent pas et notre douleur ne s'améliore pas, alors nous pouvons en déduire que nous n'avons pas encore accédé à la cause réelle de notre douleur.

Ayez la volonté de découvrir/priez Dieu: Quelle est la cause réelle de ma douleur?

9.11. Exercices de respiration

Respirer lentement, comme lors d'une séance de méditation ou de yoga, peut être utilisé pour nous déconnecter de nos émotions.

Cependant, si nous nous autorisons à respirer par le diaphragme, autrement dit respirer par le ventre plutôt que par la poitrine, alors cela aidera l'écoulement des émotions.

Pratiquez ceci 5 minutes par jour jusqu'à ce que cela devienne naturel.

Nous pouvons accroître le flux d'émotions grâce à notre respiration en faisant l'exercice suivant.

En vous tenant debout, expirez en laissant tomber et se courber la partie supérieur de votre corps, et en laissant en même temps tomber vos bras. Inspirez tout en revenant rapidement à la position debout avec vos bras étirés au-dessus de votre tête. Répétez cela pendant 5 minutes.

Cette technique peut aider à libérer les émotions enfermées à l'intérieur de vous.

9.12. Identifier vos passions et vos désirs

Nos passions et désirs se trouvent également dans notre âme.

Lorsque nous vivons dans la peur, nous refoulons nos passions et nos désirs.

En donnant vie à nos passions et désirs, nous pouvons non seulement avoir une vie plus comblée, mais nous pouvons également mettre à nu et éliminer les peurs qui créent notre douleur physique.

Utilisez les techniques suivantes pour vous aider à identifier vos passions et désirs.

Demandez-vous -

- À quoi est-ce que je désire vraiment consacrer ma vie?
- Qu'est-ce que je veux vraiment faire aujourd'hui?
- Est-ce que j'aime vraiment mon boulot?
- Suis-je vraiment heureux(se) dans ma relation?
- S'il n'y avait pas de limites dans ma vie, si je n'étais pas restreint(e) par ce que ma famille, mes amis, ou la société pensait de moi, si je n'étais pas restreint(e) par l'argent, par mon boulot, ou par d'autres choses dans la vie, qu'est-ce que j'aimerais vraiment faire?
- Si je pouvais faire ce que je voulais de ma vie, à n'importe quel endroit du monde, et n'avais pas de limites à ce sujet, qu'est-ce que ce serait?

Demandez-vous maintenant:

- Est-ce que je nuis à quiconque en suivant ce désir?

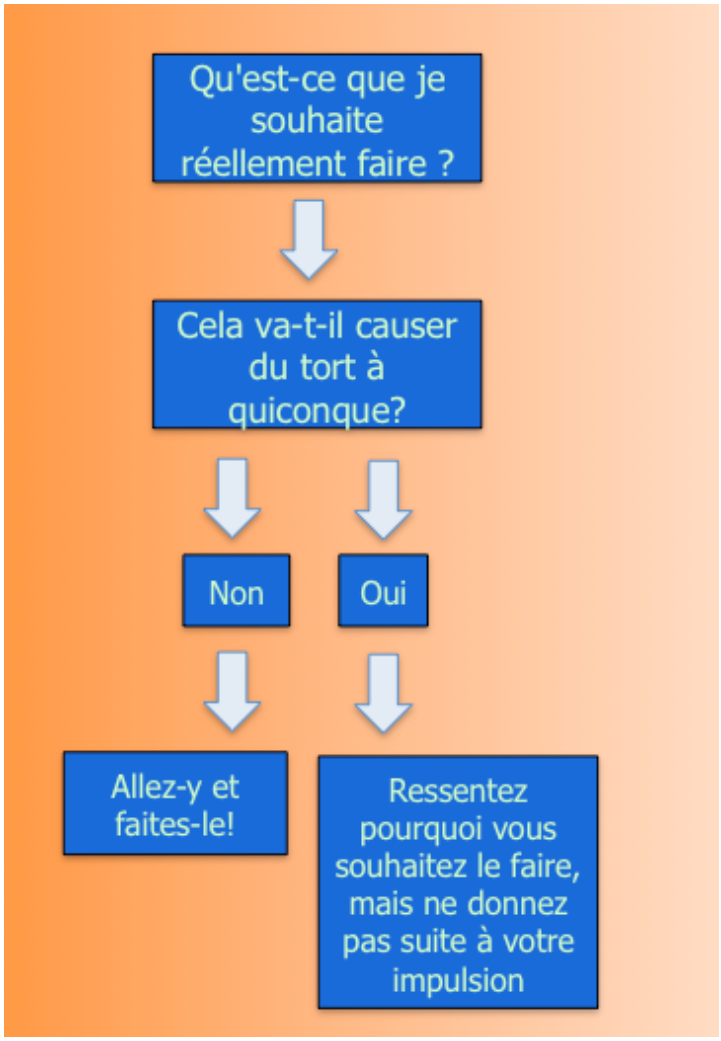
Si la réponse est *oui*, demandez-vous:

Pourquoi ai-je le désir de nuire à quelqu'un? Autorisez-vous à ressentir les raisons pour lesquelles vous avez ce désir (il y aura des raisons émotionnelles à l'intérieur de vous créant ce désir, et celles-ci peuvent être libérées en ressentant les émotions) mais ne donnez pas suite à ce désir.

Si la réponse est *non*, alors allez-y et faites-le!

L'objectif est d'apprendre à accepter les émotions et désirs négatifs à l'intérieur de nous et de ne pas les juger, car cela aidera le processus de libération. Si nous nous jugeons ou nous accusons nous ne les libérerons pas.

Vous pouvez commencer par des petits désirs et passions et ensuite, tandis que votre courage grandira, vous pourrez passer à des passions et désirs de plus en plus grands.



Ceci révélera certaines émotions en vous de façon GARANTIE!

9.13. Régime alimentaire

Beaucoup de formes d'aliments et de boissons peuvent supprimer nos émotions. Par exemple, les boissons chaudes ou les repas copieux peuvent supprimer notre peur.

Pour éviter de refouler les émotions par la nourriture ou les boissons, je suggère les choses suivantes:

1. Évitez l'alcool et les autres drogues douces.
2. Évitez la caféine et les boissons chaudes.
3. Ne mangez que de la nourriture végétalienne.
4. Évitez les repas copieux.
5. Évitez les repas riches en glucides (ex. Pâtes).
6. Buvez AU MOINS 3 litres d'eau par jour.

9.14. Exercice physique

Une façon courante d'éviter nos émotions et notre douleur physique est de "sortir de son corps".

L'exercice physique peut être utilisé comme une addiction pour éviter les émotions, mais peut aussi être une manière utile d'entrer en contact avec notre corps et nous aide à nous connecter avec nos émotions.

Le meilleur moyen d'utiliser l'exercice physique à ces fins est d'entreprendre un exercice physique léger, par exemple une courte ballade à pied ou du jardinage ou du yoga.

A condition que vous restiez présent(e) lors de l'exercice et que vous ayez la volonté de ressentir les émotions qui surgissent, plutôt que d'en faire usage comme d'un moyen pour échapper à l'émotion, il peut s'agir d'un moyen très utile pour accéder aux émotions, parce que nos corps nous aident à bloquer nos émotions.

Ainsi, lorsque nous utilisons certains muscles de notre corps, nous pouvons également aider à débloquer une émotion et celle-ci surgira alors naturellement en nous.

10. Identifier l'émotion causant votre douleur à partir de la localisation de votre douleur physique

La localisation de la douleur dans notre corps physique est relatée au type d'émotion que nous refoulons.

Un moyen d'identifier l'émotion causant votre douleur physique est d'autoriser l'expérience émotionnelle de la douleur physique. Autrement dit, "plongez-vous" dans la douleur physique émotionnellement. Cela vous conduira à la douleur émotionnelle.

10.1. Méridiens

Une autre façon de trouver l'émotion causant votre douleur physique est d'identifier dans quel système méridien elle se trouve.

Les méridiens sont des canaux énergétiques ayant été identifiés il y a des milliers d'années dans la médecine chinoise, et se trouvant dans le corps spirituel. La douleur émotionnelle dans notre âme crée des blocages dans ces méridiens. Ceux-ci créent à leur tour la douleur physique dans notre corps physique.

Nous pouvons associer des méridiens spécifiques à des émotions spécifiques.

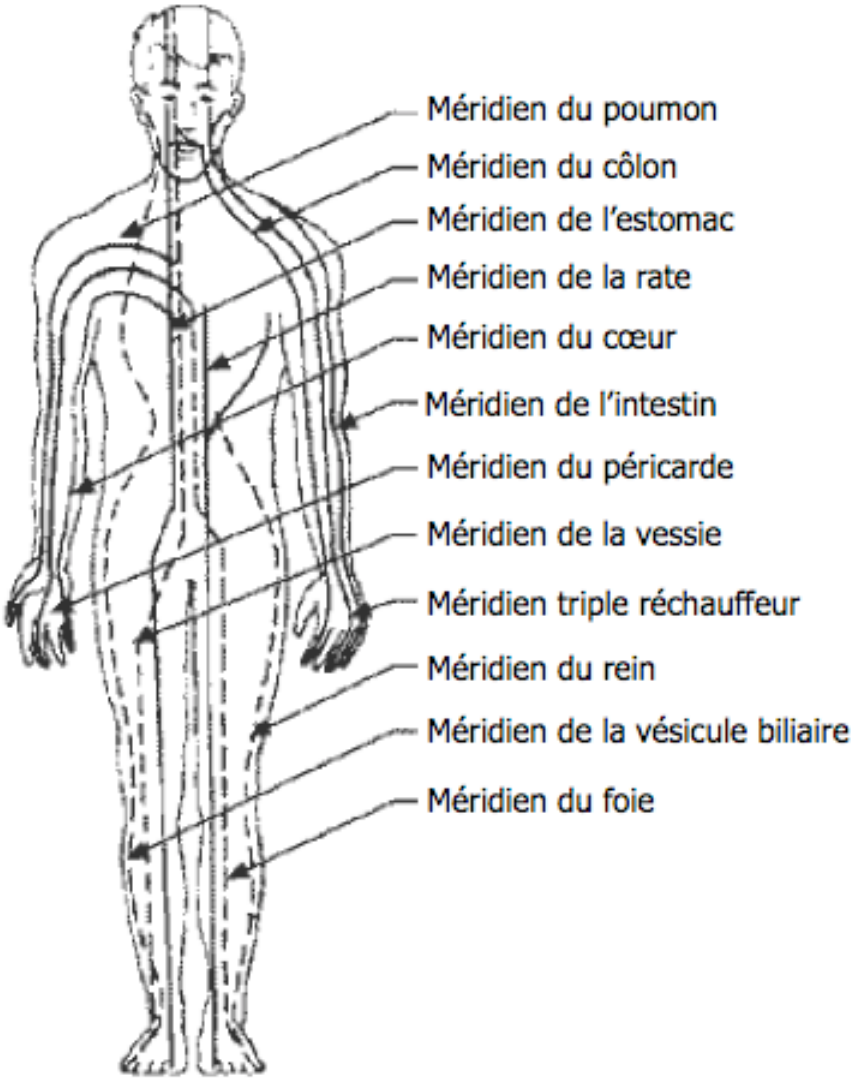
Par exemple, une douleur dans le bas du dos sera gouvernée par le méridien rénal, et celui-ci est associé à des émotions de peur et d'infériorité.

Les méridiens gouvernent les organes mentionnés ci-dessous, mais ils circulent également dans tout le corps. Donc l'affection physique peut soit se situer dans l'organe gouverné par le méridien, soit autre part dans le corps le long du méridien de cet organe.

Système Energétique Méridien	Émotions Associées
Coeur et Intestin Grêle	Sensation d'abandon, de trahison, d'être perdu(e), se sentir mal-aimé(e), chagrin, insécurité, jalousie
Rate et Estomac	Anxiété, soucis, nervosité, désespoir, dégoût, mauvaise estime de soi
Poumons et Côlon	Tristesse, affliction, chagrin, rejet, découragement, abus de soi-même, déroutement

Foie et Vésicule Biliaire	Colère, amertume, haine, culpabilité, ressentiment, dépression, frustration
Reins et Vessie	Peur, infériorité, sexualité, crainte, horreur, terreur, honte

Sur l'image ci-dessous, les lignes continues montrent les méridiens parcourant le devant du corps, et les lignes pointillées montrent les méridiens parcourant l'arrière du corps.



Si votre douleur se situe le long d'un certain méridien, il est probable qu'elle soit relatée aux émotions associées à ce méridien.

10.2. Les problèmes sur le côté gauche du corps sont relatés à des questions féminines, et les problèmes sur le côté droit du corps sont relatés à des questions masculines

Ex. Si je suis une femme et que j'ai mal dans le côté gauche de mon corps, ce sera lié à mon attitude vis-à-vis de moi-même et à ma relation avec ma mère.

Ex. Si je suis un homme et que j'ai mal au côté gauche de mon corps, ce sera lié à mon attitude vis-à-vis des femmes et à ma relation avec ma mère ou à l'attitude de mon père vis-à-vis des femmes.

Ex. Si je suis une femme et que j'ai mal au côté droit de mon corps, ce sera lié à mon attitude vis-à-vis des hommes et à ma relation avec mon père, ou à l'attitude de ma mère vis-à-vis des hommes.

Ex. Si je suis un homme et que j'ai mal à la partie droite de mon corps, ce sera lié à mon attitude vis-à-vis de moi-même et à ma relation avec mon père.

Vous trouverez plus d'information sur les causes émotionnelles des douleurs physiques dans les différentes localisations du corps dans le livre d'Annette Noontil "The Body is the Barometer of the Soul."

11. Notes à prendre durant le Programme

Maintenant, c'est à vous de commencer à ressentir vos émotions et d'accéder à la cause de votre douleur physique. Bonne chance!

N'oubliez pas de prier ou d'avoir la volonté de ressentir vos émotions et d'identifier la cause de votre douleur.

Cela peut vous aider de suivre vos niveaux de douleur durant le programme afin de jauger comment se déroule le programme pour vous.

Vous pouvez faire cela en notant les moments où votre douleur a empiré pendant la journée, qu'est-ce qui se passait à ces moments, et ce que vous ne vous autorisiez pas à ressentir à ce moment-là en utilisant le tableau ci-dessous.

Veuillez s'il vous plaît copier le tableau ci-dessous sur une feuille de papier ou dans un journal, et utilisez-le pour pouvoir suivre vos niveaux de douleur ainsi que votre expérience émotionnelle pendant la durée du programme. Vous pouvez bien sûr ajouter des jours au tableau en ajoutant de nouvelles rangées.

1. Jour du programme	**2. Intensité maximale de douleur? (0-10)**	**3. Durée de la douleur? (0-10)**	**4. Qu'est-ce qui se passait/qu'est-ce que je ne m'autorisais pas à ressentir lorsque la douleur était à son apogée?**
Day 1			
Day 2			
Day 3			
Day 4			
Day 5			

11.1. Directives de notation du degré de douleur physique ressenti

Dans la deuxième colonne, indiquez l'intensité de la douleur physique la plus intense que vous avez ressentie ce jour-là, ex. Si vous n'aviez aucune douleur, inscrivez un 0, mais si la douleur était épouvantable, donnez-lui alors la note de 10.

Ex. Si vous ressentiez une douleur moyenne il s'agirait d'un score de 5.

Dans la troisième colonne, indiquez la durée pendant laquelle vous avez ressenti une

forme quelconque de douleur physique durant la journée. Utilisez un 0 pour une douleur absente et un 10 si elle était présente toute la journée.

Ex. Si vous ressentiez de la douleur la moitié de la journée, vous lui attribueriez un score de 5.

Dans la quatrième colonne, notez ce qui se produisait lorsque vous avez ressenti la pire douleur et comment vous vous sentiez vis-à-vis de cette douleur.

Le temps que vous mettrez à guérir de votre douleur dépendra de votre facilité à accéder à l'émotion. Parfois, il est possible d'accéder à l'émotion très rapidement, en quelques jours, tandis que d'autres problèmes sont enfouis sous beaucoup de couches d'émotions et cela prend du temps de déconstruire ces couches en les ressentant.

Pour plus d'information sur l'accès aux émotions et sur leur ressenti, veuillez consulter "Guérissez de Votre Propre Douleur Emotionnelle", un livre conçu pour vous assister dans la résolution de difficultés émotionnelles telles que l'anxiété et la dépression.

Si votre douleur ne s'améliore pas, cela signifie que vous n'êtes pas sur le bon chemin, émotionnellement parlant. Si vous avez besoin d'assistance à ce sujet, vous pouvez m'envoyer un e-mail à healyourownpain@gmail.com.

12. Foire aux questions

12.1. Que dois-je faire si la douleur disparaît lorsque j'accède à l'émotion mais revient plus tard?

Cela indique que la douleur émotionnelle ayant créé la douleur physique a été touchée, mais n'a pas complètement été ressentie et libérée. C'est pourquoi vous devez ressentir l'émotion davantage pour pouvoir vous en débarrasser de façon permanente.

12.2. J'ai mal mais je n'ai pas peur. Comment ma douleur physique peut-elle résulter d'une émotion?

La douleur physique est le résultat d'une émotion DENIÉE. Si vous étiez déjà en train de ressentir votre émotion, vous n'auriez plus la douleur physique. La douleur physique ne s'en ira qu'une fois l'émotion ressentie.

12.3. Pourquoi est-ce que je ressens beaucoup de chagrin mais ma douleur physique ne disparaît pas?

Si votre douleur physique ne diminue pas, même pour une courte durée lorsque vous ressentez une émotion, c'est là une forte indication que vous n'êtes pas en train de traiter de RÉELLES émotions.

12.4. J'arrive à accéder à mes émotions mais mes symptômes ne font qu'empirer?

Il est courant que les symptômes physiques augmentent et empirent avant de s'améliorer pendant le processus de guérison émotionnelle, en particulier lors du travail sur les blocages émotionnels pour accéder au chagrin. L'essentiel est de persévérer dans le travail émotionnel et vous découvrirez rapidement si vous êtes sur la bonne voie lorsque la douleur commence à se calmer. Une fois que vous accédez à l'émotion causale sous-jacente à la douleur, celle-ci se calmera IMMÉDIATEMENT.

12.5. Comment dois-je noter l'intensité de ma douleur?

Vous ne pouvez pas donner de bonne ou de mauvaise réponse en termes d'intensité de la douleur. Tant que vous êtes cohérent(e) tout au long du programme dans votre façon de noter les intensités, c'est l'essentiel. Attribuez tout simplement le score qui vous semble le

plus exact en réponse aux instructions.

12.6. Puis-je continuer de prendre mes médicaments contre la douleur pendant le programme?

Oui, à condition que vous n'augmentiez pas le dosage durant le programme, ou changiez le type de médicament que vous utilisez. Si vous augmentez le dosage de votre médication contre la douleur, ou changez le type de médication, cela démentira les résultats du programme et nous ne pourrons utiliser vos données.

12.7. Qu'est-ce qu'il se produit si je saute un jour sur ma feuille de notation?

Ce n'est pas très embêtant – laissez ce jour-là blanc et continuez de remplir la feuille au jour du programme correspondant.

12.8. Quelle preuve existante démontre que ce programme va marcher?

Même si ce programme n'a pas encore été testé cliniquement, c'est la synthèse de cinq ans de recherche personnelle et d'expériences préliminaires, couplées à un nombre important de preuves démontrant que les émotions créent nos affections physiques. Ceci a été connu dans la médecine orientale depuis des milliers d'années et certains scientifiques occidentaux, tel que le Dr John Sarno, le prouvent aujourd'hui cliniquement.

Je recommande de lire le libre du Dr John Sarno pour de vastes preuves cliniques de cette approche. (La bibliographie se trouve à la fin de ce livre.)

12.9. Pourquoi ce programme est-il gratuit? Quel est le piège?

Il n'y a pas de piège. Ma philosophie est que chaque personne sur cette planète devrait être capable de vivre libre de douleur, quelle que soit la société dans laquelle elle réside et leur niveau de revenu. L'information fournie par ce programme est largement basée sur la Vérité Divine, qui est gratuitement disponible à chaque personne sur Terre utilisant la juste approche pour la découvrir.

12.10. Je souhaiterais exprimer ma gratitude envers ce programme en faisant un don. Comment dois-je faire?

Si vous avez bénéficié de ce programme et souhaitez exprimer votre reconnaissance en faisant un don, vous pouvez faire cela par le biais de PayPal (http://www.paypal.com) pour healyourownpain@gmail.com.

13. Lectures et vidéos recommandées

Veuillez s'il vous plait remarquer que cette information est disponible en anglais. Vous pourrez trouver davantage d'information à propos du matériel contenu dans ce livre en français ici: https://www.divinetruth.com/www/fr/html/index.htm#translate.htm

13.1. Pour des preuves cliniques du lien entre les émotions et la douleur

Dr John Sarno - The Divided Mind (http://www.healingbackpain.com)

Dr John Sarno - Healing Back Pain (http://www.healingbackpain.com)

Dr Howard Schubiner's Mind body program (http://www.unlearnyourpain.com)

13.2. Pour plus d'information sur l'âme, le lien entre l'âme et le corps physique et spirituel et comment libérer les émotions

Luli Faber - Heal Your Own Emotional Pain (www.healyourownpain.com)

Jesus (AJ Miller) - Emotions and Feelings FAQ
(www.youtube.com/playlist?list=PLE-RF2VTnr9jJEdSwd3P3Ea8_tDiaEGVB)

Jesus (AJ Miller) - "How do I deal with fear while going through physical pain?"
(http://youtu.be/7kkdeRZl0KQ)

Jesus (AJ Miller) - The Truth About the Human Soul e-book:
(www.smashwords.com/books/view/251274)

Jesus (AJ Miller) - The Law of Cause and Effect e-book:
(www.smashwords.com/books/view/245935)

Jesus (AJ Miller) - Denial of the Soul video:
(www.youtube.com/watch?v=39jzdJKfb_0&feature=youtu.be)

Jesus (AJ Miller) - Denial of the Soul e-book outline:
(www.divinetruth.com/E-Outlines/PDF/The Human Soul - Denial Of The Soul.pdf)

Jesus (AJ Miller) - Emotions and Emotional Processing e-book outline:
(www.divinetruth.com/E-Outlines/PDF/The Human Soul - Emotions & Emotional Processing.pdf)

Jesus (AJ Miller) - Emotions of Self Deception e-book outline:

(www.divinetruth.com/E-Outlines/PDF/The Human Soul - Emotions Of Self Deception.pdf)

Jesus (AJ Miller) - Processing Addictions video:
(www.youtube.com/watch?v=GZb6BrATgT8&feature=youtu.be)

(www.youtube.com/watch?v=5-RWkUdHybQ&feature=youtu.be0)

Divine Truth (http://www.divinetruth.com/)

13.3. Pour plus d'information les affections physiques correspondant à chaque émotion

Annette Noontil - The Body is the Barometer of the Soul (Veuillez remarquer – certaines des raisons émotionnelles pour des affections physiques mentionnées dans ce livre ne sont pas correctes et c'est pourquoi ce livre ne devrait être utilisé que comme guide.)