

PETIT GUIDE
ÉCLAIRÉ ET PRATIQUE

POUR PRENDRE SOIN DE SOI EFFICACEMENT

Céline
Harmonisons



PRENDRE SOIN DE SOI EFFICACEMENT PETIT GUIDE ÉLCAIRÉ ET PRATIQUE !



Dans la vie, on a besoin d'eau pour survivre.

Mais quand il s'agit du bien-être, survivre n'est pas suffisant : on préfère souvent "vivre", et même "vivre bien" !

Si on utilise la métaphore de l'acheminement de l'eau, de la source au réceptacle, on peut avoir une vision d'ensemble de ce dont on a besoin pour s'assurer de vivre bien, et durablement !

INTRODUCTION

Ce petit guide est destiné aux belles âmes qui souhaitent prendre soin d'elles holistiquement.

Car bien souvent, l'on a du mal à prendre du recul sur les origines des maux dont on souffre. Or, il est très courant que des ajustements et des soins soient à prévoir sur plusieurs plans afin de favoriser un bien-être global et surtout... durable !

J'espère que tu trouveras dans ce guide du recul et du discernement, afin de naviguer plus efficacement sur le fleuve de ton chemin de mieux-être.

A PROPOS DE L'AUTEURE

Je m'appelle Céline, thérapeute chamanique et coach sérénité rayonnement. J'accompagne les femmes hypersensibles et spirituelles à augmenter leur énergie et gérer leur hypersensibilité pour vivre une vie plus sereine.

Moi-même hypersensible et ayant longtemps souffert psychiquement, j'ai consulté depuis mon enfance plusieurs types de praticien.ne.s, me suis formée à plusieurs approches, dans le but de mieux comprendre les raisons qui faisaient que je me sentais bien ou pas, durablement ou pas... pour pouvoir vivre une vie heureuse et harmonieuse.

Par exemple, adolescente, j'ai passé 4 ans à vouloir soigner des dépressions chroniques sans réels succès, avec deux types d'approches, là où une seule séance d'une troisième approche m'a aidé à avoir des résultats considérables et durables. C'était la bonne approche pour moi, à ce moment de ma vie, et par rapport à mes besoins.

J'ai conçu ce guide comme un support d'éveil de conscience, mais aussi comme un cahier pratique où des questions d'auto-bilans pourront t'aider à te relier avec plus de clarté à tes besoins de mieux-être, et à mesurer avec pragmatisme les résultats que tu observes avoir reçu un soin.

*La connaissance c'est le pouvoir, et la conscience c'est la liberté.
Alors je te souhaite de trouver pouvoir et liberté de faire de ton bien-être un art de vivre ressourçant et inspirant!*

P.S. : La liste des approches de soin cités dans ce guide sont là à titre indicatifs (ce sont celles que je connais et qui ont montrés des résultats soit scientifiques soient empiriques). Cependant, il existe une multitude d'approches efficaces, et l'intention ici est avant tout de te permettre de savoir sur quelle(s) dimension(s) n'importe quelle approche se situe, et pouvoir auto-évaluer les résultats que tu obtiens avec cette dernière. :)

VISION D'ENSEMBLE



Source d'énergie Universelle

L'EAU DE SOURCE (dimension spirituelle)

Soigner ses traumas, blessures d'âme et potentialiser ses ressources intérieures

- > Soins chamaniques : recouvrements d'âme, nettoyage des lignées...
- > Thérapies brèves centrées trauma : Stimulation bilatérale alternée, EMDR

L'eau pure nous régénère très bien, l'eau polluée nous rend malade.

LES CANALISATIONS (dimension mentale)

Apprendre à être et faire différemment, de manière à incarner de plus en plus ses aspirations

- > Hypnose PNL et/ou TTC (Thérapie Comportementale et Cognitive)
- > Connaître sa raison d'être et mettre du sens dans sa vie :
Coaching mission de vie, parcours initiatique "médecine de l'âme", coaching de vie
- > Se former pour acquérir la compétence désirée (savoir-être ou savoir-faire)

L'eau peut être conduite grâce aux canalisations avec efficacité et intégrité, ou subir des déperditions en chemin.



LE ROBINET (dimension émotionnelle)

Apprendre à reconnaître et gérer ses émotions, pour un meilleur équilibre

- > Coaching de vie, sophrologie, Pleine Conscience, EFT, soins énergétique
- > Dialogue intérieur : écoute active de ses émotions et besoins (ex : CNV)
- > Pratique physique cardio, soins de MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise), cure de neurotransmetteurs en fonction du profil personnel dominant et des carences du moment

Le robinet nous aide à maîtriser la température et le débit de l'eau, sauf s'il est défectueux...



LE RÉCEPTACLE (dimension physique)

Répondre aux besoins du corps, développer et entretenir son potentiel pour une meilleure santé physique et psychique

- > Nettoyage détoxification : hydrothérapie du colon, stimulation du système lymphatique (ex : brossage à sec), soins de MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise), jeûn, cure détox alimentaire...
- > Pratiques physiques : renforcement musculaire et souplesse-mobilité
- > Cure de neurotransmetteurs en fonction du profil personnel dominant et des carences du moment

S'il est solide, le réceptacle retient l'eau et nous permet de la savourer à notre rythme. S'il est fêlé, notre autonomie est mise à mal : or de question d'aller se détendre et lâcher prise, il faut rester en alerte et guetter près du robinet !

PROPOSITIONS DE SOINS CIBLÉS ET ÉCLAIRÉS



Source d'énergie Universelle

L'EAU DE SOURCE *Dimension spirituelle*

INTENTION DE SOIN

Guérir des traumatismes encore chargés émotionnellement, hérités de notre histoire personnelle et/ou transgénérationnelle. Afin de potentialiser ses ressources intérieures d'auto-guérison et de croissance.

APPROCHES DE SOIN

- > Soins chamaniques : recouvrements d'âme, nettoyage des lignées...
- > Thérapies brèves centrées trauma : Stimulation bilatérale alternée, EMDR

AUTO-BILAN

Avant le soin

Quelles situations répétitives causent chez moi d'intenses réactions émotionnelles qui me troublent dans mon fonctionnement au quotidien (défense, agressivité, fuite) ?

Sur une échelle de 0 à 10, quelle est l'intensité émotionnelle que je ressens ?
(0 = aucune, 10 = saturation totale)

A quelle fréquence chacune de ces situations se produit ?

Quelle est la situation prioritaire que je souhaite soigner ?

Vers quelle approche je décide de me tourner, et quand est-ce que je prend rdv ?

Après le soin

(après avoir demandé une estimation du temps qu'il faut pour observer des résultats d'amélioration)

Quels sont les changements que j'observe par rapport à mes réactions émotionnelles avant le(s) soin(s) ?

Sur une échelle de 0 à 10, quelle est l'intensité émotionnelle que je ressens dans les situations aujourd'hui après le soin ?
(0 = aucune, 10 = saturation totale)

Qu'est-ce que je célèbre avec gratitude et qu'est-ce que je souhaite encore améliorer ?



LES CANALISATIONS *Dimension mentale*

INTENTION DE SOIN

Faire évoluer des schémas comportementaux limitants actuels afin d'incarner mieux mes aspirations d'être et de faire.

(Un schéma comportemental = situation déclencheuse -> pensées -> émotions -> décisions -> actions -> résultats... et la boucle recommence)

APPROCHES DE SOIN & FORMATION

Ici : dimension spirituelle et mentale méritent d'être travaillées de pair pour de meilleurs résultats durables

-> Soins chamaniques : recouvrements d'âme, nettoyage des lignées...

-> Thérapies brèves centrées trauma : Stimulation bilatérale alternée, EMDR

+

-> Hypnose PNL et/ou TTC (Thérapie Comportementale et Cognitive)

-> Connaître sa raison d'être et mettre du sens dans sa vie : Coaching mission de vie, parcours initiatique "médecine de l'âme"), coaching de vie

-> Se former pour acquérir la compétence désirée (savoir-être ou savoir-faire)

AUTO-BILAN

Avant les soins / formations

Quelles schémas d'être-faire répétitifs me troublent dans mon fonctionnement désiré au quotidien ?

Sur une échelle de 0 à 10, quelle est l'insatisfaction que je ressens ?
(0 = très satisfaite, 10 = insatisfaction totale)

A quelle fréquence chacun de ces schémas se produit-il ?

Quelle est le schéma prioritaire que je souhaite faire évoluer ?

Vers quelles approches je décide de me tourner, et quand est-ce que je prend rdu ?

Après les soins / formations

(après avoir demandé une estimation du temps qu'il faut pour observer des résultats d'amélioration)

Quels sont les changements que j'observe par rapport à mon schéma d'être-faire depuis la fin des soins / de la formation ?

Sur une échelle de 0 à 10, quelle est l'intensité d'insatisfaction que je ressens par rapport à ma capacité à incarner les traits de personnalités voulus et les actions vers mes objectifs, aujourd'hui après les soins / la formations ?

(0 = très satisfaite, 10 = insatisfaction totale)

Qu'est-ce que je célèbre avec gratitude et qu'est-ce que je souhaite encore améliorer ?



LE ROBINET

Dimension émotionnelle

INTENTION DE SOIN

Développer une meilleure maîtrise bienveillante et éclairée de mes propres réactions mentales (pensées) et émotionnelles.

APPROCHES DE SOIN

-> *Coaching de vie, sophrologie, Pleine Conscience, EFT, soins énergétique*

-> *Méthodes de respiration, cohérence cardiaque...*

-> *Dialogue intérieur : écoute active de ses émotions et besoins (ex : CNV)*

-> *Pratique physique cardio, soins de MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise), cure de neurotransmetteurs en fonction du profil personnel dominant et des carences du moment*

N.B. : Ces approches permettent de mieux gérer, mais ne soignent pas nécessairement les causes qui génèrent les émotions, donc il est possiblement recommandé de travailler aussi la dimension physique, mental et spirituelle, pour une qualité de vie émotionnelle plus sereine et équilibrée.

AUTO-BILAN

Avant le soin

Dans quelles situations est-ce particulièrement difficile pour moi de maîtriser mes émotions et mes pensées plombantes ?

*Sur une échelle de 0 à 10, quelle est le niveau d'impuissance que je ressens ?
(0 = très grande maîtrise, 10 = impuissance totale)*

A quelle fréquence chacune de ces situations se produit ?

Quelle est la situation prioritaire où je souhaite gagner en maîtrise ?

Vers quelle approche je décide de me tourner, et quand est-ce que je prend rdv ?

Après le soin

(après avoir demandé une estimation du temps qu'il faut pour observer des résultats d'amélioration)

Quels sont les changements que j'observe par rapport à ma maîtrise de mes réactions émotionnelles sur le sujet traité pendant le(s) soin(s) ?

*Sur une échelle de 0 à 10, quelle est le niveau d'impuissance que je ressens dans les situations aujourd'hui après le soin ?
(0 = très grande maîtrise, 10 = impuissance totale)*

Qu'est-ce que je célèbre avec gratitude et qu'est-ce que je souhaite encore améliorer ?



LE RÉCEPTACLE

Dimension physique

INTENTION DE SOIN

Améliorer son état de vitalité physiologique
(avoir des niveaux d'énergie assez stable, une bonne récupération
physique et mentale)

APPROCHES DE SOIN

-> Médecine Moderne : Demandez conseils à votre médecin traitant.e et votre pharmacien.ne

-> Nettoyage détoxification : hydrothérapie du colon, stimulation du système lymphatique
(ex : brosse à sec, trampoline), soins de MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise, jeûn, cure
détox alimentaire...

-> Pratiques physiques : renforcement musculaire et souplesse-mobilité

-> Cure de neurotransmetteurs en fonction du profil personnel dominant
et des carences du moment

AUTO-BILAN

Avant le soin

Où est-ce que je manque de vitalité, et quels
sont les symptômes ?

Sur une échelle de 0 à 10, quel est le niveau de
mal-être physiologique
que je ressens ?
(0 = aucun , 10 = mal-être total)

A quelle fréquence mon mal-être se produit ?

Quel est l'endroit en priorité où je souhaite
gagner en vitalité ?

Vers quelle approche je décide de me tourner,
et quand est-ce que je prend rdv ?

Après le soin

(après avoir demandé une estimation du temps qu'il faut
pour observer des résultats d'amélioration)

Quels sont les changements que j'observe par
rapport à manque de vitalité et ses
symptômes avant le(s) soin(s) ?

Sur une échelle de 0 à 10, quelle est le niveau
de mal-être physiologique que je ressens,
aujourd'hui après le soin ?
(0 = aucun , 10 = mal-être total)

Qu'est-ce que je célèbre avec gratitude et
qu'est-ce que je souhaite encore améliorer ?



SOUTIEN EXTÉRIEUR

Dimension relationnelle



Complément essentiel
pour notre espèce
"animal social"

INTENTION DE SOIN

Nourrir ses besoins d'interdépendance

(ex : soutien, écoute, empathie, amour, appartenance, contribution, échange...)

APPROCHES DE SOIN

- > Discerner les relations les plus ressourçantes des relations les plus épuisantes et ajuster mes dynamiques relationnelles
- > Faire de nouvelles rencontres et privilégier le contact avec les profils les plus ressourçants
- > S'entraîner à exprimer des demandes pour aider autrui à comprendre mes besoins et limites. (ex : Pratique du dialogue authentique CNV)

AUTO-BILAN

Avant les ajustements relationnels

Quelles sont les relations qui sont les plus ressourçantes pour moi ?

Sur une échelle de 0 à 10, quel est le niveau de ressourcement que je ressens ?
(0 = épuisement, 10 = bien-être total)

A quelle fréquence est-ce que j'entretiens du lien avec ces personnes ?

Avec qui en priorité je souhaite renforcer le lien relationnel ?

Quand est-ce que je prend rdv ?

Après les ajustements relationnels

Quels sont les changements que j'observe par rapport mon bien-être relationnel ?

Sur une échelle de 0 à 10, quelle est le niveau de bien-être relationnel que je ressens, aujourd'hui après le réajustement ?
(0 = épuisement, 10 = bien-être total)

Qu'est-ce que je célèbre avec gratitude et qu'est-ce que je souhaite encore améliorer ?



Prend bien soin de toi belle âme !

Céline Harmonisons



@harmonisons - www.harmonisons.com