



GUIDE OFFERT

REPARER

L'ENFANT

INTERIEUR

6 ACTIONS POUR L'APAISER



LAURENCE RIES - SOPHRO ENERGIE DANSE

WWW.LAURENCERIES.FR



"ETRE SON PARENT BIENVEILLANT"

La source du bonheur

1. Reconnaître qu'il y a un Enfant en Soi et qu'il parle par votre corps

Etre attentif et disponible au ressenti pour soulager la souffrance de notre enfant intérieur et l'aider à pourvoir à ses besoins à vivre dans la joie.

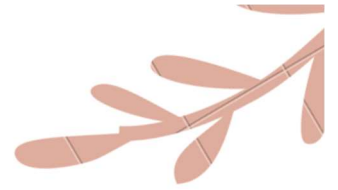
Accepter se relier aux émotions de l'enfant intérieur c'est accepter de ressentir la douleur sans la juger ou la minimiser.

RETROUVER SÉRÉNITÉ, ÉNERGIE ET JOIE DE VIVRE

2- Agir en adulte aimant et poser des questions pour le comprendre

Une fois nos émotions reconnues et acceptées, y répondre comme un parent bienveillant dans une intention d'apprendre et de grandir. Croire en la légitimité de ses sentiments et être intéressé et empathique pour s'ouvrir et accueillir de nouvelles informations sur soi. Accepter de ressentir en contact avec la souffrance au plus profond de soi liée aux événements passés avec des croyances de mauvais, fautifs, indignes d'amour ou incapables, autant de croyances génératrices de honte.

LACHER LE CONTROLE



3 - Dialoguer avec son enfant intérieur et être attentif à ses besoins

Intégrer dans son quotidien son enfant intérieur dans la vie de tous les jours. L'écouter avec des oreilles d'adulte non jugeant : l'enfant répond sincèrement ; l'adulte écoute et répond sans porter de jugement.



JOUER

4. Se relier à sa conscience supérieure

Notre conscience supérieure est notre vrai moi, ce que nous sommes fondamentalement. L'Être de lumière essence.

CONSOLER

5. Agir et répondre aux besoins de l'enfant intérieur et de l'adulte.

Personne au monde ne peut faire à notre place ce que nous devons faire pour nous-même. La réponse est en soi.

Cette étape consiste à poser des gestes aimants qui réconcilieront les pensées de l'adulte avec les besoins de l'enfant intérieur.

6. Dessiner

Sur le « cahier des réussites » notez les choses que vous avez aimé faire ou les choses pour lesquelles vous éprouvez de la gratitude. Et aussi renferme les pensées qui vous perturbent, ou des préoccupations avant d'aller au lit pour en libérer l'esprit.

Les dessiner peut aider à se concentrer sur les aspects positifs de votre vie. Même les mauvaises journées comptent leurs petits bonheurs.



SOPHROLOGIE HYPNOSE

CONSCIENCE DU CORPS

C'est quoi ?

Techniques de relaxation et méthodes psycho-corporelles, basées sur des exercices de respiration et de gestion de la pensée au niveau physique, émotionnel et mental, d'inspiration Zen, d'Hypnose et de Yoga.

La pratique régulière assure une détente physique et psychique propice à la gestion du stress à l'amélioration de la concentration, de la mémoire ou de la créativité.



**BÉNÉFICES
SUR
3 NIVEAUX**

**PHYSIQUE
ÉMOTIONNEL
MENTAL**

L'outil de la sophrologie, donne les moyens à chacun de retrouver un état calme naturel, d'habiter plus pleinement son corps et réapprendre à garder le contact en ses 3 dimensions: corps/cœur/esprit.

Bien installé dans cet état, le corps sait se régénérer par lui-même pour être présent à soi et aux autres avec une meilleure capacité à vivre l'instant présent.

WWW.LAURENCERIES.FR





RDV POUR UNE SEANCE

JOIE FUN

RECONFORTER
RETROUVER LA SECURITE
INTERIEURE !

LAURENCE RIES - SOPHRO ENERGIE DANSE

WWW.LAURENCERIES.FR

