

Estime de soi Émotion - Santé

STAGE PRATIQUE de Béatrice Bourau-Glisia



Décodage
EMOTIONNEL des SYMPTÔMES
BBG

Stage thérapeutique émotionnel



Découvrir comment émotionnellement l'estime de soi s'est mise en place. Comment certains vécus, chocs ou émotions ont pu limiter la construction de ce socle fondamental.

Comment par un travail personnel concret et des exercices individualisés, il est possible de commencer à modifier le regard que l'on se porte.

Ce stage permet également de découvrir les liens étroits qu'il existe entre la faible estime de soi et le développement de certains symptômes.

A l'origine

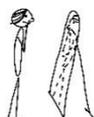
Travailler sur la base émotionnelle de ce que nous avons vécu durant la construction de notre image est la première étape du travail thérapeutique.

- Comment une agression peut faire vaciller mon identité.
- Comment une rupture peut me rendre vide de moi-même.
- Comment une sensation de honte modifie ma relation à moi-même...

Pour sortir de cette mauvaise perception de soi

Des exercices émotionnels permettront à chacun de travailler de façon spécifique afin de développer une meilleure image de soi et un profond contact avec soi.

- Sortir du besoin de reconnaissance. Apprendre à faire le deuil de ce besoin jamais satisfait.
- Apprendre à avoir le droit de se défendre par des exercices de mise en situation.
- Apprendre à se raconter positivement. Oser se valoriser.
- Développer son image positive au quotidien. La construire chaque jour.



Comment l'image de soi impacte sa santé

L'image que l'on a de soi, donne une couleur émotionnelle à notre vie, à notre corps. Cette sensation de nous-même peut fragiliser notre structure et favoriser l'apparition de certains symptômes.

- En effet un défaut d'estime de soi peut avoir des répercussions sur la valeur qu'on se donne. Ainsi cette problématique de valeur pourra affecter les os ou toute autre partie du système ostéoarticulaire qui constitue notre structure au même titre que nos valeurs.
- Une identité au contour floue peut se traduire par des maladies auto-immunes où le système immunitaire s'attaque lui-même.
- Quand il est difficile d'être soi au milieu des autres, on peut accepter des autres des choses qui ne sont pas bonnes pour soi-même. Les symptômes qui en découlent peuvent toucher une partie de l'appareil digestif.

Trouver les émotions qui ont construit notre identité est un premier pas faire une amélioration de l'estime de soi et du mieux-être.

Stage ouvert à tous



Béatrice Bourau-Glisia, thérapeute, formatrice et conférencière internationale depuis plus de 15 ans. En tant que thérapeute elle a pu constater que l'estime de soi, l'identité ont souvent un impact important dans l'apparition de certains symptômes.

www.bbgdecodage.com