

7 CLÉS POUR RÉVEILLER SA FORCE VITALE

Être bien avec soi, les autres et le monde

7 Clés pour apprendre à :

- Réveiller sa force vitale
- Écouter les émotions de son enfant intérieur
- Mettre en scène son Adulte Créatif et Responsable
- Cultiver des relations authentiques
- Visualiser ses rêves devenir réalité
- S'affirmer et prendre sa place dans le monde
- Évoluer vers ce qui est bon pour soi

*

7 Fiches théoriques pour accompagner sa transformation & 7 Exercices Pratico-Pratiques à appliquer au quotidien

- L'art de se relaxer pour se reconnecter à soi-même.
- Comment se connecter à l'enfant en soi.
- Comprendre les injonctions pour s'en libérer.
- Les transferts et les projections qui aveuglent notre perception de l'autre.
- Transformer les injonctions en messages positifs.
- Apprendre à dire « NON ».
- L'évolution : un processus naturel qui accompagne la transformation.

*

7 Études de cas issues directement de la pratique clinique

- **Marie qui se sent angoissée, vit des situations de stress et a des difficultés de concentration.**
- **Bruno qui souffre de migraines à répétition.**
- **Annie obéit aux injonctions « Ne réussis pas » et « N'aie pas de valeur ».**
- **Léopold est terrifié par son chef de bureau et se sent souvent persécuté par ses collègues.**
- **Cathie échoue pour la 2ème fois au permis !**
- **Mathilde souffre en silence ! Son problème : elle ne sait pas dire NON aux autres.**
- **Alexandre se sent prisonnier de son histoire familiale et n'ose pas suivre son rêve : devenir son propre patron.**

*

À mes lecteurs, à mes accompagnés, à mes amis,
Je vous témoigne ma profonde gratitude !

Préface

Beaucoup d'ouvrages ont été écrits sur le développement personnel et l'affirmation de soi. La plupart proposent un mode d'emploi infaillible qui nous donnerait la possibilité d'être enfin et définitivement heureux. Le livre de Tsvetanka Shopova s'inscrit dans cette lignée mais avec une singularité et une qualité bien spécifique : il oblige le lecteur à être actif et autonome.

Il ne s'agit pas ici de recettes toutes faites assénées aux lectrices et aux lecteurs mais bien d'une proposition de parcours dynamique et pertinente.

Les 7 clés pour réveiller sa force vitale, l'auteure les a imaginées à partir de sa pratique et de cas cliniques significatifs. Ces clés sont donc issues d'un terreau fécond qui prend sa source dans l'humain. C'est en cela, principalement, qu'il ne s'agit pas de recettes magiques mais bien de propositions actives qui peuvent amener chaque personne à un changement réellement salvateur pour son évolution personnelle.

L'auteure part du principe que nous possédons en nous toutes les qualités pour modifier ce qui nous encombre et nous empêche d'être au plus proche de nos besoins fondamentaux. Elle livre d'ailleurs, dès le début du livre, les étapes de son parcours personnel et comment elle est devenue celle qui se donne le droit d'écrire ce livre ! À la lecture de son itinéraire personnel, on s'aperçoit que la volonté, la pugnacité sont des moteurs essentiels au dépassement de ses croyances limitantes.

Mais pour que ce moteur soit efficace il lui faut un carburant et ces 7 clés sont l'essence même, la propulsion qui peut aider à avancer vers Soi en toute conscience.

Lectrices et lecteurs de ce livre, vous allez donc découvrir un chemin, une proposition d'escapade au cœur de vous-mêmes dont vous sortirez grandis et pleins d'énergie positive. Vous allez apprendre combien il est bon de se mettre en mouvement simplement et de gagner en douces certitudes à chaque pas !

Il y a chez Tsvetanka Shopova un désir joyeux de partager son expérience de thérapeute et de l'offrir au plus grand nombre. Ce qui se tisse habituellement dans les arcanes secrets des cabinets de psychothérapie se donne à voir ici, se partage.

Et il est bon de s'apercevoir que l'auteure est curieuse de l'autre (comme chaque thérapeute digne de ce nom devrait l'être !) et partage cette curiosité de manière communicative. C'est cela qui rend l'aventure humaine si passionnante ! La propension à aller vers l'autre et vers soi-même et la tentative toujours renouvelée de comprendre qui nous sommes.

L'auteure partage, donne, offre, propose et s'engage. Ce qu'elle amène, c'est à faire un choix judicieux pour chacune et chacun : celui de la réussite et de la joie.

Car il faut nourrir une dose profonde de joie en soi pour prendre ce chemin parfois lumineux, parfois escarpé. Dans tous les cas, on en sort gagnant et en expansion.

Et comme le dit si bien l'auteure : Décidez dès aujourd'hui de faire partie de ceux qui disent « OUI » au changement et à la réussite ! Chaque nouveau pas fait en conscience sera une victoire pour vous ! Une réussite !

Je vous souhaite une belle lecture et de superbes révélations à chaque page de ce livre...

Alain Héril

Psychanalyste, sexothérapeute, auteur

Introduction

La connaissance de soi pour transformer durablement sa vie

« Me réaliser », « réussir ma vie », « vivre heureux », « m'accomplir », « trouver ma voie », « m'accepter tel que je suis », ce sont les demandes que je reçois le plus souvent au cabinet. Depuis des années, j'accompagne mes patients vers la transformation de leur Être. Un projet ambitieux, mais pas inaccessible. Certains vont au bout de cette transformation, en inscrivant leurs souhaits et leurs désirs dans la matière. D'autres font leurs premiers pas vers eux-mêmes pour ensuite approfondir leur connaissance de ce qui les anime au plus profond de leur Être. Se lancer sur le chemin de la connaissance de soi, c'est avant tout faire un pas vers soi-même. Cette démarche peut commencer par l'exercice de l'autoanalyse et se poursuivre avec un thérapeute. Consulter un thérapeute est souvent le résultat d'une réflexion, plus ou moins longue, qui dépend de la construction psychique de la personne, de son histoire et de sa personnalité.

Des études réalisées autour de cette question ont mené au constat suivant : une personne se tourne vers un thérapeute au moment où elle-même n'est plus capable de s'aider et lorsque son entourage se sent impuissant face à son mal-être. Cela signifie qu'en premier lieu elle essaie de s'en sortir par elle-même. Ensuite, elle cherche le soutien et l'aide de sa famille et de son entourage. Et, ce n'est qu'en dernier lieu, qu'elle songe à consulter un thérapeute. Cette décision peut être prise après une longue réflexion. Certains de mes patients ont eu besoin d'une année de réflexion avant de demander de l'aide.

« 7 CLÉS POUR RÉVEILLER SA FORCE VITALE » vous propose de nombreux exemples issus directement de la pratique clinique, de la théorie et des exercices pour vous accompagner au quotidien dans votre évolution. Vous faites votre propre « thérapie », à votre rythme. Vous apprenez à communiquer avec votre « enfant intérieur ». Vous êtes invité à vous reconnecter à vos besoins et à vos rêves. Vous arrivez à vous délester de vos croyances limitantes. Vous avez l'occasion de construire des relations authentiques avec les autres. Vous apprenez à vivre dans le présent, à matérialiser vos rêves et à dire « Oui » à la réussite ! Ce livre ne vous laissera pas indifférent, je l'espère. C'est un livre dont la lecture vous permettra d'évoluer, de changer et de vous transformer. Un livre qui vous offre la possibilité d'avancer vers ce qui est bon et juste pour vous.

La mission de ce livre

« 7 CLÉS POUR RÉVEILLER SA FORCE VITALE » est un livre de réalisation de soi. Il réunit différents courants psychologiques comme : la psychanalyse, l'analyse transactionnelle, la sophro-relaxation, la visualisation pour offrir un accompagnement global au lecteur tant sur le plan mental que sur le plan corporel.

L'accompagnement proposé est basé sur la richesse de mon cheminement personnel, mes formations, mon observation professionnelle en tant que thérapeute, ma vision et compréhension de l'humain jusqu'à aujourd'hui ! J'ai mis par écrit ma façon de travailler et ma façon d'accompagner l'être humain !

Les 7 clés s'articulent autour du mot RESPIRE.

Voici les 7 clés qui vous amèneront sur le chemin de la transformation :

Clé 1 : « RESPIREZ » : pratiquez l'art de vous relaxer pour vous reconnecter à vous-même et pour réveiller votre force vitale

Clé 2 : « ÉCOUTEZ » : apprenez à écouter les émotions de votre enfant intérieur

Clé 3 : « SENTIR » : sentez et déchiffrez les messages limitants en vous, appelés « injonctions » en analyse transactionnelle ; faites connaissance avec les trois états du moi pour renforcer votre part d'Adulte Créatif et Responsable

Clé 4 : « PACIFIEZ vos relations » : travaillez sur vos projections et transferts afin de créer des relations authentiques avec les autres

Clé 5 : « INTENTIONS positives » : visualisez et créez de nouvelles réalités en vous ; travail sur la transformation des injonctions

Clé 6 : « RESPECTEZ votre nature profonde » : apprenez à dire « Non » et à vous affirmer dans vos relations

Clé 7 : « ÉVOLUEZ » en confiance vers la vie qui vous correspond vraiment ; mettez en place des actions concrètes pour matérialiser vos idées, vous réaliser, et pour transformer durablement votre vie

À qui s'adresse-t-il ?

Vous connaissez, peut-être, une grande partie de vos « croyances limitantes », vos blocages émotionnels et les freins qui vous empêchent d'être heureux ? Vous avez certainement déjà suivi une psychothérapie ? Ou vous êtes « novice » dans ce domaine et vous avez envie de vous connaître davantage, vous libérer du poids de votre passé et vous réaliser dans la vie ?

Ce livre est fait pour vous !

Que vous soyez dans la première catégorie, de ceux qui ont déjà travaillé sur eux-mêmes ou dans la deuxième catégorie de ces personnes qui font leurs premiers pas pour se connaître davantage, « 7 CLÉS POUR RÉVEILLER SA FORCE VITALE » est conçu pour vous aider à trouver votre vraie voie.

Les clés sont spécialement étudiées pour vous permettre de faire un cheminement thérapeutique avec vous-même. Étape par étape, je vous guide vers la découverte de votre monde intérieur, vos émotions, vos besoins et vos rêves jusqu'à la réalisation de ce qui est vraiment important pour vous !

Moi-même, j'applique régulièrement ces clés ! Elles s'avèrent toujours très efficaces dans la gestion de ma vie, mes relations et mes projets ! Au cabinet, mes patients en bénéficient aussi et les résultats sont toujours très positifs et encourageants !

J'ai mis par écrit ces clés pour les rendre accessibles à un public élargi, au-delà de mon cabinet !

Mais avant de poursuivre votre lecture, cher lecteur, je vous propose de faire connaissance avec la personne et la thérapeute que je suis. Dans les lignes qui vont suivre, je souhaite vous raconter un peu de moi : « Qui suis-je ? » et « D'où je viens ? ».

« Qui suis-je ? » et « D'où je viens ? »

« Etre confronté à l'incertitude et aux changements est en réalité une opportunité de célébration. Plutôt que d'essayer de s'accrocher au familier, au connu, nous pouvons apprendre à apprécier ces situations comme des occasions d'aventures et d'approfondissements de la compréhension que nous avons de nous-mêmes, des autres et du monde qui nous entoure. » Osho, (Le Courage)

De la difficulté à la réussite, ou comment j'ai appris à dépasser mes difficultés, à écouter mes besoins pour créer la vie dont j'ai toujours rêvé ?