

LA SANTE

EMOTIONS GENERATRICES DE MALADIES

LES PEURS

- Définition :

La peur crée une retenue, une contraction de tout le corps, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur. L'énergie circule au ralenti, on hésite, on doute, on attend, on n'ose pas, on imagine. Un malaise s'installe qui provoque des perturbations dans le fonctionnement du corps, telles que palpitations, mal de tête (on s'inquiète de ce qui va arriver), mal aux jambes (peur d'avancer), sciatique (peur de ce qui va arriver), constipation (peur de lâcher prise), mal au cou (peur de prendre une nouvelle direction), problèmes de vue (peur de se voir dans une situation difficile), anxiétés, angoisses. La peur est liée au passé. Elle cause des malaises, des maladies, des phobies. Peur égal peur de souffrir. La peur de souffrir est une fuite d'une situation émotionnelle que l'individu se croit incapable d'assumer. Fuite égal étourdissement, évanouissement, paralysie, angoisse, nausée. Ce que l'individu souhaite fuir le poursuit constamment, fuir n'est pas la solution.

- Les différentes peurs :

- ° Peur d'aimer. Aimer égal souffrir.
- ° Peur de s'engager. Souvenir où l'individu s'est senti restreint dans sa liberté, ou a été témoin d'un manque de liberté.
- ° Peur de perdre son emploi ou de quitter celui qu'on n'aime plus. Privation ou manque égal souffrir.
- ° Peur de perdre les êtres aimés. Souvenirs de douleurs liées à la séparation, solitude ou abandon.
- ° Peur de mourir. Fin, séparation, anéantissement. Développement des protections, réactions, fuite, adaptation, séduction.

- Moyens pour combattre ses peurs :

Le meilleur antidote est la confiance.

- ° Pour certaines peurs, l'individu pourra faire face.
- ° Pour d'autres, il devra les apprivoiser.
- ° Pour d'autres encore, il faudra du temps pour s'en affranchir.

Il faut étudier les moyens appropriés à chaque situation. Pensée positive, images mentales, autosuggestion, imagination, raisonnement logique.
Etre attentif à tout ce qui fait hésiter l'individu, ou ne pas dire, pourquoi, etc.
Reconnaître qu'agir c'est toujours faire un pas de plus, ne pas tenir compte des options des autres.
En un mot, oser.

Pour les anxiétés, angoisses, phobies, pratiquer la respiration (oxygène le coeur, détend le plexus solaire), les massages (mémoire cellulaire), faire émerger le chagrin, la colère, les cris, les sentiments qui font mal, (sentiments d'impuissance, injustice, culpabilité).