



"*Tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime !*"

Toutes les émotions que vous refoulez à l'intérieur de vous-même parce que vous ne pouvez pas ou ne voulez pas les verbaliser, peuvent se cristalliser dans différentes parties de votre corps sous forme de symptômes physiques :

PEUR, ANGOISSE	Palpitations cardiaques, vertiges, sueurs, tremblements, mains moites.
PANIQUE	Diarrhées.
COLERE RETENUE, RANCUNE	Crise de foie
SITUATION NON ACCEPTEE, NON DIGEREE. CELLE-CI PEUT SEMBLER INJUSTE, INACCEPTABLE ET GENERER FRUSTRATION ET IMPUISSANCE.	Brûlures d'estomac
DIFFICULTE A TROUVER OU A PRENDRE SA PLACE	Infections urinaires à répétition
QUELQUE CHOSE QU'ON NE VEUT PAS ENTENDRE OU QUAND ON NE VEUT PAS S'ECOUTER :	Otites, douleurs d'oreilles.
QUELQUE CHOSE QU'ON N'A PAS OSE DIRE :	Angine, maux de gorge.
REFUS DE CEDER, DE PLIER, D'OBEIR OU DE SE SOUMETTRE	Problèmes de genoux.
PEUR DE L'AVENIR, PEUR DU CHANGEMENT, PEUR DE MANQUER D'ARGENT :	Douleurs lombaires.
REPRESENTE NOTRE CAPACITE D'ACTION DEVALORISATION DE NE PAS POUVOIR ASSUMER TELLE OU TELLE TACHE, FONCTION OU ROLE. PROBLEME DANS L'affIRMATION DE SOI.	Douleurs Le poignet - Poignet = poids nié Douleurs la main
INTRANSIGEANCE, RIGIDITE	Douleurs cervicales et nuque raide.
CONFLIT AVEC L'AUTORITE LORSQU'ON EPROUVE DE L'INJUSTICE ET DE LA COLERE DANS LE CADRE DE NOTRE TRAVAIL LORSQU'ON NE PEUT PAS REALISER CE QUI NOUS TIENT A CŒUR ET QUE L'ON ENTRETIENT DE LA RANCUNE ENVERS UNE PERSONNE QUE L'ON TIENT POUR RESPONSABLE.	Douleurs d'épaules. Capsulite de l'épaule Tendinite de l'épaule (les épaules sont à la base de l'action et de la maîtrise, elles expriment le désir d'agir, d'intervenir, mais aussi notre capacité à supporter les charges.)
TOUT PRENDRE SUR SOI	Également douleurs d'épaules, sensation d'un fardeau.
SERRER LES DENTS POUR AFFRONT QUELQU'UN OU UNE SITUATION SANS RIEN DIRE :	Douleurs dentaires, aphtes, abcès.
PEUR DE L'AVENIR, DIFFICULTES A ALLER DE L'AVANT OU BESOIN DE « LEVER LE PIED »	Douleurs dans les jambes, les pieds, les chevilles.

Bien sûr, il ne faut pas généraliser, ça peut être tout simplement un problème mécanique, faux mouvement, coup de froid...

Commencez par faire un point avec votre médecin traitant et suivez son analyse !

Et si vous ne trouvez pas d'explications, essayez de réfléchir à ce qui se passe dans votre resenti : est-ce de la colère ? de la peur ?

Au besoin, faites la thérapie par l'écriture, **comment ?**

- Écrivez ce qui vous préoccupe
- Brûlez ou déchirez
- Cela va permettre à l'émotion de s'évacuer.

Lien émotions / corps :

Si tu n'écoutes pas ton insatisfaction elle te parle avec le mal de tête

Si tu n'écoutes pas ta colère elle te parle avec la gastrite

Si tu n'écoutes pas ta peur elle te parle avec la constipation

Si tu n'écoutes pas ton envie de dire "non" elle te parle avec des troubles de l'estomac

Si tu n'écoutes pas ta passion elle te parle avec une infection

Si tu n'écoutes pas ta créativité et ton talent ils te parlent avec l'augmentation de poids

Si tu n'écoutes pas ton affectivité elle te parle avec la dermatite

Si tu n'écoutes pas ta spiritualité, elle te parle avec le corps...qui tombe malade

On ne devrait jamais oublier, jamais de nous écouter. Toute émotion non écoutée laisse un signe sur le corps.

Le corps est le miroir de notre âme...

