

Guérir du syndrome du canal carpien

Fiche technique mémo des causes possibles

Sources : Métamédecine – Claudia Rainville, D'accord avec mon corps - Louise Hay, Martel – le grand dictionnaire...

Je guéris en cessant de me protéger inconsciemment pour : éviter « que les autres entrent en moi et voient mes faiblesses, mes failles, mes défauts... »

Carte mentale – phrases affirmatives positives actives ;

* à se répéter matin et soir tout en ressentant que c'est déjà vrai.

- ❖ je prends garde au quotidien à changer mes vieux comportements :
- ❖ **Je n'éloigne plus les autres ;**
- ❖ avec ma froideur
- ❖ avec mes paroles blessantes (y compris des pensées blessantes souvent inconscientes)
- ❖ avec mon mépris.
- ❖ avec les provocations.

je travaille 'en' moi avec les techniques apprises (Reiki, écriture, méditation, prière...) pour :

- ❖ Cesser d'avoir peur de perdre l'amour des autres.
- ❖ Cesser de faire les choses pour :
- ❖ Etre aimé
- ❖ Etre remarqué
- ❖ Etre reconnu

*** je n'ai plus rien à prouver aux autres**

Je cesse :

- ❖ de vouloir convaincre les autres.
- ❖ De leur mettre la pression pour qu'il change.
- ❖ Vouloir impressionner.

Car tout cela cache ma vraie personnalité !

- ❖ **J'accepte que la souffrance des autres existe.**
- ❖ **J'accepte que je ne peux pas les guérir ni les changer.**
- ❖ **J'accepte de ne plus culpabiliser.**