

Ces émotions qui vous gâchent la vie

Retrouvez des relations saines et guérissez votre enfant intérieur

Leah Guy

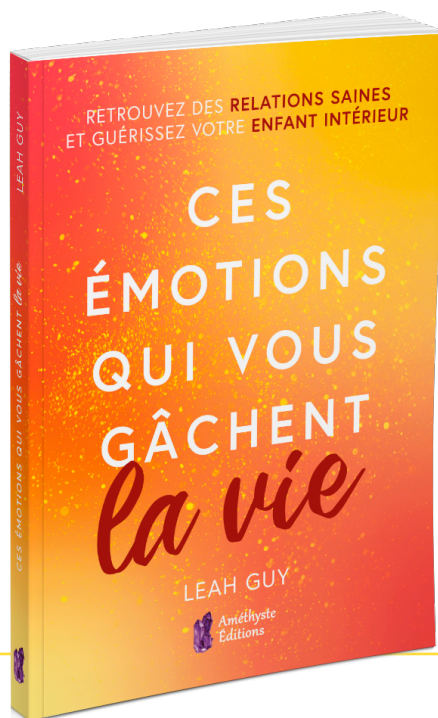
Le livre

Le désir d'aimer, d'être aimé et de se sentir apprécié est universel. Même si cela paraît simple, il s'agit d'une lutte permanente, et parfois silencieuse, pour la plupart des gens. Les émotions toxiques comme la peur, la rancœur, la culpabilité et la honte vous privent de votre énergie, nuisent à votre moral et vous donnent le sentiment d'être dans une impasse. Si vous n'y prêtez pas attention et ne prenez pas soin de vous, vous pouvez facilement vous retrouver piégé dans des schémas de croyances erronés qui vous imprègnent d'émotions et d'énergies toxiques, sur lesquelles vous vous appuyez pour appréhender le monde et réagir aux événements. Plutôt que de repousser les gens, d'avoir un comportement d'autosabotage ou d'utiliser des excuses et des distractions comme moyens de défense, Leah Guy, guérisseuse spirituelle et intuitive, propose dans cet ouvrage des **outils de pleine conscience** pour aller mieux, modifier votre état d'esprit, guérir votre enfant intérieur et vos anciennes blessures, et **créer des modèles relationnels plus sains et épanouissants**.

L'auteure



Guérisseuse spirituelle et intuitive, Leah Guy partage les enseignements qu'elle a tirés de ses victoires personnelles et de l'aide qu'elle apporte à ses clients depuis plus de vingt-quatre ans dans le but d'améliorer leur vie. Elle accompagne au quotidien de nombreuses personnes dans les domaines de la pleine conscience, de la thérapie énergétique, de la méditation et de la guérison spirituelle et émotionnelle.



15 x 21 cm - 320 pages - ISBN : 978-2-38064-021-2 - 19,95€

Les points forts

- Un guide pour se libérer des émotions toxiques !
- Le site internet de Leah Guy : <https://leahguy.com/>

