



Numéro 6 · Juin 2025

consciences

LA REVUE

QUAND LE COUPLE CHANGE :

COMMENT
RECRÉER DU
LIEN OU FAIRE
LE CHOIX DE
L'INDÉPENDANCE ?

COMMENT ACCEPTER QUE SES ENFANTS FASSENT LEURS PROPRIES EXPÉRIENCES ?

LE DÉFI DU
LÂCHER-PRISÉ !

LE POUVOIR DE LA GRATITUDE SUR LE

CERVEAU :

QUAND DIRE MERCI
CHANGE NOTRE
BIOLOGIE

**L'agenda
spirituel du
mois de
juin 2025**

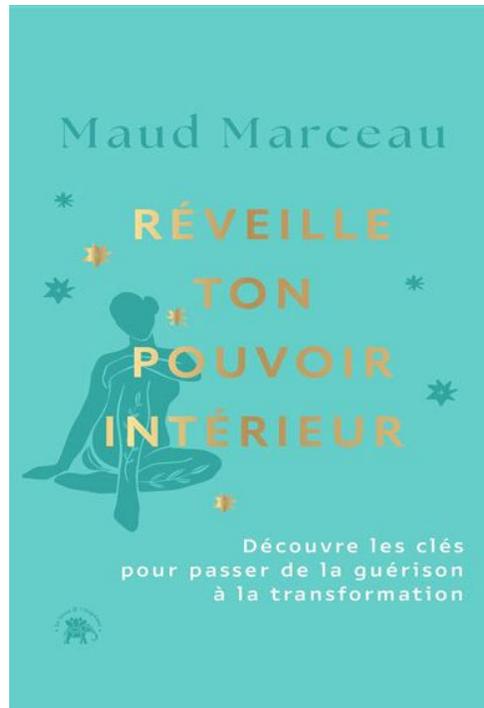
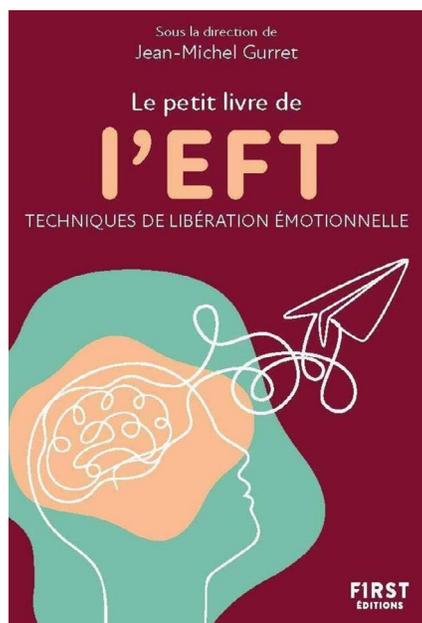
**QUAND LA
SCIENCE RENCONTRE
L'INVISIBLE :**

AUX FRONTIÈRES DE LA CONSCIENCE

**LE PETIT LIVRE DE L'EFT
- AUTEURS MULTIPLES,
SOUS LA DIRECTION DE
JEAN-MICHEL GURRET**

L'EFT (Emotional Freedom Techniques) est une pratique psycho-énergétique mettant en avant différentes techniques de libération émotionnelle, à mi-chemin entre l'acupuncture et les thérapies cognitivo-comportementales. Dans cet ouvrage, plusieurs auteurs (Maria Annell, Carine Barco, Yvette Uguette, Anne-Marie Bompard, Noëlle Cassan, Catherine Di Cristofano et Caroline de Meeus) se sont concertés pour vous expliquer avec clarté ce concept utile au quotidien !

« Le petit livre de l'EFT - Techniques de libération émotionnelle », paru aux éditions First, est un petit manuel inspirant qui vous aidera à vous libérer de vos douleurs physiques, de vos phobies ou même du stress. Vous pouvez utiliser cet ouvrage en fonction de vos propres problématiques, que ce soit pour solidifier votre couple, retrouver une meilleure communication avec vos enfants ou simplement vous libérer de vos propres émotions.



**RÉVEILLE
TON POUVOIR
INTÉRIEUR - MAUDE
MARCEAU**

Grâce à ce guide spirituel, vous pourrez cultiver votre pouvoir intérieur pour une spiritualité plus authentique. C'est une véritable renaissance qui vous attend lors de la lecture de cet ouvrage. Apprenez-en plus sur la nuit noire de l'âme, les vérités personnelles et les croyances limitantes afin de guérir vos blessures émotionnelles.

L'ouvrage « Réveille ton pouvoir intérieur - Découvre les clés pour passer de la guérison à la transformation », paru aux éditions Le Lotus et l'Éléphant, vous permettra de vous remettre en question tout en vous invitant à une nouvelle spiritualité. C'est le moment d'explorer votre être intérieur...

**FAIRE LA PAIX
AVEC SES
ÉMOTIONS -
KEVIN FINEL**

Reprenez le dessus sur vos émotions en apprenant à les dompter mais surtout, à les écouter. Si nous avons appris à penser, raisonner, performer, les émotions sont souvent mises de côté. Kevin Finel, expert en hypnose et en pédagogie, vous guide grâce à un livre facile à décrypter, afin que vous puissiez enfin accueillir vos ressentis de la bonne manière.

Comme son nom l'indique, l'ouvrage « Faire la paix avec ses émotions - + de 30 exercices d'autohypnose pour ne plus se laisser submerger », paru aux éditions Leduc ce 16 mai 2025, vous propose différents exercices d'autohypnose pour vous aider à mieux comprendre vos émotions. Ne fuyez plus vos ressentis, réapprenez à dialoguer avec votre monde intérieur !

KEVIN FINEL

**Faire la paix
avec ses
émotions**

**+ DE 30 EXERCICES
D'AUTOHYPNOSE**
pour ne plus se
laisser submerger



LEDUC



consciences
LA REVUE

