

## A la rencontre de soi

Soumis par Cristina Buffon

10-08-2006

Dernière mise à jour : 04-09-2013

Le chemin qui mène vers soi est à la fois le plus simple et le plus compliqué. Il est si simple que nous n'y croyons pas et nous évertuons à en trouver d'autres qui nous semblent plus plausibles, mais qui malheureusement nous éloignent encore de notre centre, de notre essence et de nous-mêmes. Le plus compliqué aussi parce que de se retrouver et de prendre soin pleinement de ce moi en évolution demande patience, courage et confiance. Tant de fois, même quand la conscience et la volonté nous accompagnent, nous trébuchons, nous nous relevons et quelques fois perdons la confiance et l'espoir...

Quelle que soit l'approche choisie pour cheminer et accéder à l'autonomie et au bien-être, le travail sur soi avec un thérapeute est une chose, plus difficile est de construire et d'entretenir ce lien à soi, d'apprendre chaque jour à se regarder sans jugement et à s'accompagner avec tendresse, amour et compréhension.

Au travers des conférences et ateliers sur les thèmes de l'émotion, la métaphore de l'enfant intérieur ou des blessures de l'être, je vous propose d'acquérir et de conscientiser des savoirs, des connaissances, des outils même, afin que vous puissiez dans votre quotidien être pleinement acteur de votre vie.