

TABLE DES MATIÈRES

Introduction.....	17
Votre âme aux commandes	19

PARTIE I

UNE THÉRAPIE FONDÉE SUR LA TRANSFORMATION DES CROYANCES LIMITANTES

Chapitre 1 : Le travail thérapeutique	39
Quelques définitions.....	41
Les étapes pour se libérer.....	45
Devenir soi-même	50
Comprendre n'est pas changer.....	56
Les conditions de la réussite.....	62
Chapitre 2 : À qui s'adresse la sophro-analyse ?	69
La sophro-analyse et les adultes : une méthode avant tout faite pour eux	71
La sophro-analyse et les adolescents : une question de motivation et de maturité.....	74
La sophro-analyse et les enfants : un âge sensible à traiter avec délicatesse	78
La sophro-analyse et les bébés : une mémoire encore vive	98

Chapitre 3 : Les prérequis, objectifs et effets de la sophro-analyse.....	109
Prérequis et objectifs.....	111
Les effets de la sophro-analyse	115
Accueillir la vie.....	120
Chapitre 4 : Les spécificités de la sophro-analyse.....	123
Une équipe gagnante.....	125
En pratique, comment se passe une séance ?.....	127
L'âme et la conscience.....	129
L'expression de l'âme.....	142
Un pilotage en sagesse et tout en finesse.....	155
La ligne du temps.....	148
Chapitre 5 : Comment changer et pourquoi la sophro- analyse fonctionne-t-elle ?	163
Corps et esprit	165
Le cerveau.....	166
La cellule et son noyau.....	170
La physique quantique.....	172
Lien entre la conscience et la mémoire.....	175

PARTIE 2

LES CROYANCES ET LES SCHÉMAS RÉPÉTITIFS

Chapitre 6 : Qu'est-ce qu'une croyance ?	193
Une perception de la réalité	195
Interprétation et mémorisation	198
Quelles sont les origines des croyances ?.....	200
Propriétés des croyances.....	203

Chapitre 7 : Genèse des croyances	223
Les croyances qui nous appartiennent.....	225
Les croyances qui appartiennent à notre généalogie.....	228
Sens de l'héritage de ces croyances.....	241
 Chapitre 8 : Les 3 principales croyances limitantes ...	247
Les trois boulets	249
Le rôle du langage dans les croyances	256
 Chapitre 9 : Les conséquences des croyances.....	261
Stratégies pour se punir	263
Stratégies pour survivre.....	267
 Chapitre 10 : Les paradoxes apparents de nos stratégies.....	279
Nous sommes des énigmes pour nous-mêmes	281
La logique derrière les paradoxes	282
Les bombes à retardement.....	289
Dépasser la colère	293

PARTIE 3 LES EMPREINTES

Chapitre 11 : Empreintes et croyances	305
Qu'est-ce qu'une empreinte ?	307
 Chapitre 12 : Les empreintes des mémoires du passé ...	313
Le sens	315
La libération des mémoires du passé.....	324
La réunification des facettes	332

Chapitre 13 : Les empreintes de pré-incarnation.....	355
Nous avons choisi de venir sur Terre.....	357
Nous disposons toujours de notre libre arbitre	372
Les ressources enchaînées et le processus de transmutation..	377
Le processus alchimique de transformation	385
Chapitre 14 : Les empreintes de la vie intra-utérine .	395
Les répétitions du passé dans la matrice	397
L’empreinte gémellaire.....	401
L’empreinte de non-désir	429
L’empreinte de tentative d’IVG	448
L’empreinte de préférence de sexe.....	458
Chapitre 15 : Les empreintes de la naissance.....	467
Une combinaison subtile qui dépend des histoires de la mère et de l’enfant	469
La naissance est le théâtre de beaucoup de culpabilités.....	474
Une épopée qui dépend aussi des circonstances extérieures ..	479
Les points communs à certaines naissances	484
Les copier-coller de la naissance dans notre vie.....	486
La force de l’amour dans certaines naissances difficiles.....	490
Les conditions de réussite dans le processus de naissance.....	492
Chapitre 16 : Les empreintes de l’enfance.....	505
Les empreintes traumatiques	507
Les empreintes non traumatiques	542
Conclusion.....	549
Solange	558
Annexes.....	573
Tables des exemples.....	590