

# Transformer et résoudre émotions et croyances négatives

## Programme fondation pour améliorer sa vie



"Mon expérience de vie, mes challenges et mon travail intérieur m'ont appris que « on peut tout transformer à l'intérieur de soi. Il suffit d'avoir les bons outils et bien sûr de faire le choix de vivre le meilleur de soi. Je n'aurais jamais pensé un jour pouvoir écrire cela, c'est pourtant ma vérité aujourd'hui. En effet, les expériences difficiles que j'avais vécues étaient devenues mon identité et ainsi ma prison. Et je me sentais dans l'impuissance de changer cela. Pourtant j'ai pu transformer en moi ce que je n'aurais jamais imaginé pouvoir transformer. Ça a été possible pour moi, cela peut l'être aussi pour vous " Lila

Vous vous sentez peut-être emprisonné(e) dans une limitation personnelle ou dans une histoire que vous vous racontez sur vous, sur quelqu'un ou sur votre vie, une histoire qui vous tire vers le bas. Vous ne savez pas comment vous libérer de cela. Vous vous rendez compte que attaché à cette histoire, il y a des émotions inconfortables. Peut-être vous avez déjà essayé de résoudre cela, mais finalement vous vous rendez compte que peu de choses ont changé. Vous êtes conscient(e) que quelque chose stagne dans votre vie et vous ne comprenez pas pourquoi. Si ces mots résonnent dans votre cœur, alors ce programme est pour vous.

Je suis heureuse de vous proposer :

- 5h de différentes méditations guidées à télécharger pour apprendre à « Transformer et résoudre émotions et croyances limitatives » format *mp3* et son fascicule d'accompagnement..
- un accompagnement personnalisé avec des séances privées.

### "En changeant notre mental, on change notre vie"

*Je précise que les séances privées que je propose visent à la **transformation de soi pour vivre en accord avec soi** ne sont pas des cours de yoga. En fait dans ces séances, j'utilise tous les outils auxquels j'ai eu recours pour ma propre transformation grâce à différentes "écoles" de réalisation de soi.*

Ce programme peut grandement vous aider. **Il s'adresse aux personnes engagées à trouver la paix et le bonheur en elles-mêmes.** Il va vous permettre de changer votre vision sur vos émotions difficiles et les croyances sous-jacentes qui les accompagnent. Il va vous aider à lâcher une histoire qui tourne en boucle dans votre mental. On crée notre vie avec les croyances et la vision du monde que nous avons. En changeant notre mental, on change notre vie. Ce programme vous donne les outils que moi-même j'utilise pour ma propre croissance depuis plusieurs années et qui m'ont permis de résoudre ce que je n'aurais jamais espéré pouvoir un jour résoudre.

Voici quelques témoignages des personnes qui ont déjà suivi ce programme :

"Avant de commencer le programme TRANSFORMER ÉMOTIONS ET CROYANCES NÉGATIVES, je me sentais triste, très émotive et j'avais beaucoup de douleurs dans tout le corps. Après avoir suivi ce programme de 6 mois, ma santé s'est beaucoup améliorée et ma tristesse s'est envolée. Je me sens beaucoup moins stressée. Maintenant je me laisse ressentir mes émotions et les laisse s'apaiser. Les plus beaux cadeaux pour moi c'est de me sentir libre de respirer ma joie et d'avoir retrouvé le femme sensible qui est en moi. Je recommanderais ce programme parce que il permet de se retrouver soi-même et de libérer tout ces blocages que nous avons, dont nous n'avons pas conscience, mais qui nous dérangent. Je te remercie pour ce chemin parcouru." Sylvie

"J'ai commencé ma démarche de lâcher prise suite à des soucis de santé dus à un trop plein de beaucoup choses, dont en particulier la maladie d'un de mes proches que je vivais mal. Avant de travailler avec Lila, je n'arrivais pas à savoir comment m'y prendre pour être dans le présent, dans le lâcher prise et arrêter de cogiter dans mes pensées négatives. J'étais un peu perdue. Pendant les cours de yoga, j'arrivais bien à approfondir ma respiration et c'était plus facile de trouver ma lumière ; mais une fois chez moi, il y avait comme un blocage pour aller plus loin, il me manquait un guide pour me conseiller, me guider. J'avais besoin de séances personnalisées. Grâce à quelques séances privées, Lila m'a fait découvrir pleins d'outils que je peux utiliser de diverses façons pour arriver à être en paix et dans ma lumière. Je me sens en paix avec mon passé. Le plus magnifique pour moi aujourd'hui, c'est de me sentir bien dans ma tête et mon corps, je suis dans la paix, j'aime voir ma lumière et être légère, prendre soin de moi, vivre dans le présent, c'est tout l'or du monde..." Sandra.

- travail extraordinairement beau et puissant. Nicole

- J'ai beaucoup aimé les séances personnalisées, ciblées sur un « nœud » important à défaire et qui m'ont beaucoup aidé en amenant une plus grande clarté. La douleur intense que j'avais au niveau du plexus solaire depuis de nombreux mois s'est dissoute au fil des séances et ça a été pour moi un tel cadeau et un grand soulagement... Véronique

- "J'ai entamé cette démarche suite à un constat de réel désamour de ma personne, source d'une exigence de tout les instants et d'un perfectionnisme bien réel, devenus très inconfortables voire handicapants. Le programme m'a permis de développer un autre regard sur moi-même, de faire la paix avec certaines parties de mon être le tout avec l'aide d'outils pratiques et puissants. Aujourd'hui, même si le chemin se poursuit, je pose davantage de limites, prends davantage soin de moi en ayant enfin concrétisé un job à 80% et apprivoise de mieux en mieux ma sensibilité. Je me sens tout simplement mieux dans mes baskets, dans l'équilibre auquel j'aspire de longue date, et prête pour la prochaine étape du voyage... Un grand merci Lila pour ton précieux soutien, ton regard toujours bienveillant, ta capacité à bousculer ce qui doit l'être, ton empathie, ta douceur et tout simplement ton amour. Merci d'être une telle source d'inspiration et de m'avoir guidé sur ce chemin escarpé." Anne

- « Avant de commencer de travailler avec Lila, je vivais à côté de moi. Selon les experts, j'étais en dépression sévère avec de fortes angoisses. Mes peurs nombreuses m'empêchaient d'avoir une vie normale. Et éduquer et prendre soin de ma petite fille était devenu insurmontable. Je souffrais aussi d'une grande fatigue physique et nerveuse. Je ne vivais plus que dans ma tête. Grâce au travail avec Lila, je me sens magnifiquement mieux !!! Je suis plus présente. Je ne me sens plus du tout tourmentée. Les angoisses ont diminuées jusqu'à disparaître complètement. Je suis devenue calme et plus sereine. J'ai retrouvé l'énergie et aussi l'envie pour pouvoir faire des tas de choses. J'ai pu me reconnecter avec mon corps jusque là totalement oublié! C'est pour moi un plaisir intense de sentir ENFIN mon corps vivre et vibrer dans son intégralité. Ma libido est même revenue. J'ai pu retrouver ma vraie nature spirituelle que j'avais occultée depuis 20 ans. J'ai aussi cette sensation de liberté intérieure qui fait que j'ai vraiment l'impression maintenant de tenir le gouvernail de mon bateau et d'aller là ou je me sens en accord avec moi-même et de faire ce qu'il y a de bien pour moi.» Sylvie Allisson

- Ce programme m'a permis d'avoir plus d'outils pour pouvoir avancer et évoluer. Maintenant j'arrive mieux à travailler seule. Il m'a apporté plus d'ouverture, j'arrive mieux à différencier quand je suis dans le mental ou dans le cœur. Je suis beaucoup moins perdue.

- Ce programme m'a apporté une nouvelle profondeur dans la méditation. Une plus grande lucidité sur moi et une prise de recul sur la vie que je n'avais pas avant. Il m'a permis d'accéder à une transformation et de couper le cycle des ruminations»

**Je vous propose donc :**

Lila Catherine Brüscheiler  
Enseignante de Yoga, Alchimiste du Bonheur & Love Mentor  
[www.yoga-nyon.ch](http://www.yoga-nyon.ch) & [www.souvirralamour.ch](http://www.souvirralamour.ch) - 079 458 00 39

**-Programme A sur 4 mois : 5h de différentes méditations à télécharger (et son fascicule), 3 séances individuelles de 1h30 (live ou par skype) et 2 méditations supplémentaires offertes pour 420 frs au lieu de 510 frs.**

**Ou bien**

**-Programme B (pour des résultats plus profonds) sur 6 mois : : 5h de différentes méditations à télécharger (et son fascicule), 6 séances individuelles de 1h30 (live ou par skype), 2 méditations supplémentaires offertes pour 786 frs au lieu de 955 frs.**

**D'expérience, je recommande plutôt le programme B car le programme A avec juste 3 séances s'avère beaucoup trop léger pour avoir un changement durable.**

Le but des séances individuelles est de vous donner un bon coup de pouce pour vous aider à dégager ce qui bloque et créer confort et aisance pour utiliser seul(e) les outils proposés facilement, devenant ainsi votre propre thérapeute. De même, il y a des choses qu'on ne parvient pas à débloquent seul(e), il est alors pertinent de demander de l'assistance.

Options de paiement :

- option 1 pour le programme A et le programme B : payer la totalité maintenant. En cas de difficulté pour payer la totalité du programme A, veuillez me contacter.

- option 2 pour le programme B : acompte de 270 frs dès maintenant, puis 270 frs après la 2<sup>e</sup> séance et 270 frs après la 4<sup>ème</sup> séance.

- option 3 pour le programme B : acompte de 137frs à l'inscription, puis 137frs chaque mois pendant 5 mois.

Politique d'annulation : Les options 2 et 3 sont proposés pour aider les personnes qui ne peuvent pas payer le montant total au départ et merci d'honorer cela. Les annulations de paiement ne sont pas acceptées une fois que vous vous êtes engagés dans le package A ou B. Il vous est demandé de payer le montant total même si vous décidez d'arrêter ce travail thérapeutique avant l'utilisation de toutes vos séances.

N'hésitez pas à me contacter pour plus d'information. Je suis convaincue que ensemble, nous pouvons résoudre là où seul vous vous sentez dépassé. Je sais que je peux vous aider à avancer dans ce qui résonne juste dans votre propre cœur et vous permettre d'améliorer votre vie.