

# APAIER SES BLESSURES INTÉRIEURES - DEVENIR SOI-MÊME EN SE LIBÉRANT DE NOS BAGAGES ÉMOTIONNELS

**Marianne Houart-Bugnicourt**

Lorsque des choses ne vont plus dans notre vie, que l'on traverse une crise, quelle qu'elle soit (crise de couple, crise de la cinquantaine, crise professionnelle...), il faut comprendre que le changement ne peut venir que de l'intérieur, le monde dans lequel nous vivons en étant un reflet.

Dans ce guide pratique, Marianne Houart-Bugnicourt aborde différentes dimensions de la personnalité qui nous maintiennent dans une souffrance, et nous montre comment en prendre conscience pour mieux nous en affranchir.

La connaissance de soi et des lois de l'Univers étant la clef de l'épanouissement personnel, elle permet d'affronter les obstacles de la vie avec confiance, de trouver les solutions à nos problèmes et de façonnner en toute conscience notre devenir.



9 782850909238

Réf. 77339

Précommande n°: L99188

**07/07/2025**

24 €

Livre Broché • 172 pages • 15,5 x 24 cm

Illustrations N&B

**Santé - Bien-être**

**Développement perso - Réussite - 044**

**Développement personnel**

**Psycho**

**Bien-être**

**Guérison**



Marianne Houart-Bugnicourt est naturopathe et thérapeute psychocorporelle. Formée à la médecine symbolique, elle propose des thérapies associant toutes les dimensions de l'être. Autrice de plusieurs ouvrages et rédactrice de la rubrique « Naturopathie » du magazine Rebelle Santé, elle utilise sa pratique, ses connaissances et ses expériences pour informer les lecteurs et leur permettre des pistes de réflexion.

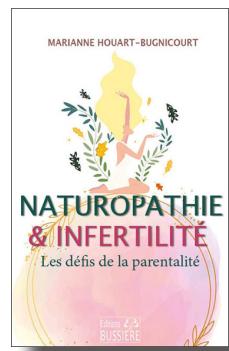
**Apprenez à prendre soin de l'être unique que vous êtes !**

Table des matières

**Introduction** - **Chapitre 1** : les grandes lois de l'univers - **Chapitre 2** : les blessures de l'âme - **Chapitre 3** : les croyances limitantes - **Chapitre 4** : l'enfant intérieur - **Chapitre 5** : l'équilibre de mon couple intérieur - **Chapitre 6** : l'autre, une projection de mon être et une complémentarité nécessaire - **Chapitre 7** : le triangle de karpman - **Chapitre 8** : la psycho-généalogie et le transgénérationnel - **Chapitre 9** : le corps comme expression du moi et des conflits intérieurs - **Chapitre 10** : s'affirmer et oser dire non - **Chapitre 11** : s'aimer inconditionnellement - **Chapitre 12** : maintenir le soi dans l'équilibre et la santé - **Conclusion** - **Bibliographie**



De la même auteure



9 782850909191

Réf. 77189