

UN THÉRAPEUTE SE PRÉSENTE

Françoise Krebs



Qui êtes-vous ?

Enfant **hypersensible** à une époque où cela ne se nommait pas, j'ai fermé progressivement des portes en moi. Répondant aux attentes et aux règles de la société, j'ai couru – dans un premier temps – à la recherche de la réussite professionnelle, croyant y trouver mon indépendance. Le choc de la fermeture soudaine de l'entreprise m'a amenée à me questionner sur mon mal-être latent et à aller à ma rencontre. J'ai parcouru tout un chemin de redéploiement dans mes capacités afin de sortir de ce « faire efforts » que je m'imposais pour faire plaisir, être aimée. Je me suis redécouverte, ou plutôt découverte.

Que pratiquez-vous et pourquoi ?

J'accompagne les êtres à aller à la redécouverte de leurs ressources : leurs **forces**, leurs **qualités** en regardant sous un autre angle leurs fragilités.

Beaucoup de personnes – de par leur **sensibilité** – « sentent » les émotions, l'énergie des autres. Que faire de cela alors que leurs propres émotions sont perturbées ? Souvent, la réaction est de bloquer ses propres perturbations, son énergie. Cela amène à devenir **émotif**, éloigne de ses propres perceptions ; l'intuition est moins accessible.

Dans mon activité, je guide la personne à prendre conscience que son mental (les pensées), son émotionnel, son corps physique **vibrent en interactions** créant une alchimie. Il est essentiel d'apprendre à **rééquilibrer tous ces aspects de soi** pour que l'harmonie intérieure se recrée ; l'hypersensibilité devient alors une force, l'intuition devient plus évidente.

A chaque instant, **le regard que l'on porte sur soi** et sa vie, change notre futur. Ce n'est pas du positivisme en disant « tout va bien », mais SAVOIR que nos fragilités ne sont pas des obstacles. Reconnaître que nous vibrons en nous, que notre **aura** est le prolongement de notre intérieur.

Se reconnaître un **TOUT** est d'autant plus important dans cette période où les énergies se modifient sur la Terre, dans l'univers, ce qui influence notre quotidien et surtout l'énergie en nous.

En résumé, je propose un processus de libération des schémas limitatifs, d'outils pour soi-même afin d'ouvrir d'autres états de conscience par une nouvelle compréhension de soi pour être le **Créateur de sa vie**.

Quels sont vos objectifs ?

Mes souhaits sont que :

- de plus en plus d'êtres s'ouvrent à **leur magie intérieure** en s'autorisant à être le Créateur actif de leur vie
- nous cessions avec les étiquettes limitantes
- les **enfants** apprennent depuis leur plus jeune âge qu'ils ne se définissent pas par leurs résultats, mais par qui ils sont, qu'ils acquièrent des outils pour prendre soin d'eux, de leur énergie.

La confiance en soi est à construire en soi au quotidien. Les compliments « tombent » dans le vide lorsque l'on ne se reconnaît pas. En conscientisant ses qualités à **l'instant de l'action**, on se nourrit intérieurement sans être projeté dans le but à atteindre mais en vivant **le moment présent** dans son corps physique.

Mes objectifs : accompagner des êtres à **se comprendre**, à **se respecter** et poursuivre mon propre cheminement évolutif.

Françoise Krebs | Lausanne & Epalinges – Tel 079 222 27 37 | www.mon-papillon.ch