



Nature pessimiste / Émotions négatives

Quand je suis arrivée chez Mme Marty j'étais aux prises avec des crises d'angoisses très fortes et quotidiennes, des migraines.

De nature pessimiste, j'étais ballottée par mes pensées et mes émotions négatives.

Je voulais m'extraire de tout ça. Je tentais de le faire depuis des années.

À tout cela s'ajoutait un cancer du sein dont je venais d'être opérée.

Nous nous sommes vues au début chaque semaine, puis de façon plus espacée.

Aujourd'hui beaucoup de choses ont changé et me paraissent plus légères.

Je me sens moins esclave de mes émotions. Mon regard sur la vie n'est plus le même.

Je gère mieux mes pensées négatives .

Des **automatismes de protections**, de **bienveillance envers moi même** se sont mis en place grâce à Mme Marty, à son écoute, à ses conseils, à sa bienveillance. Je lui en suis profondément reconnaissante.

L. 05/2017