



## Peau neuve : Je ne cours plus après la vie, je la ressens !

*Elise Ferran*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**Peau neuve : Je ne cours plus après la vie, je la ressens !** Elise Ferran

 [Download Peau neuve : Je ne cours plus après la vie, je la ress ...pdf](#)

 [Read Online Peau neuve : Je ne cours plus après la vie, je la re ...pdf](#)

# **Peau neuve : Je ne cours plus après la vie, je la ressens !**

*Elise Ferran*

**Peau neuve : Je ne cours plus après la vie, je la ressens !** Elise Ferran

## Téléchargez et lisez en ligne Peau neuve : Je ne cours plus après la vie, je la ressens ! Elise Ferran

---

256 pages

Extrait

Avant-propos

Sur mon chemin de connaissance, mon corps a été mon maître. Il a guidé mes pas. Ses maux et ses souffrances m'ont permis de plonger au plus profond de moi-même et de partir à l'exploration de mon être. Un long chemin, un douloureux chemin jusqu'à ce que je touche la joie en moi et découvre ma propre lumière.

«Co-naissance», ce livre est le récit de ma vie, de la route que j'ai empruntée pour renaître. J'y retrace les chemins et les rencontres que la vie m'a offerts pour m'aider à me révéler et découvrir qui je suis réellement. Mal dans ma peau, mal dans mon corps, mal dans ma vie, je vivais coupée de mon essence et de la vie qui m'habitait. Je vivais dans ma tête, je construisais ma réalité à l'image de mon mal-être intérieur. Je m'étais enfermée dans une prison solitaire, aux parois impénétrables, renforcées par le manque d'amour que je me portais. Auto-jugement, critiques, dévalorisation, rejet de soi, j'étais passée maître dans l'art d'alimenter les stratégies inconscientes qui entretenaient ma souffrance.

Une souffrance que je ressentais autant dans mon coeur que dans mon corps. Mon hypersensibilité en était le siège, elle était selon moi «la cause» de mes souffrances, la source de mon malheur. Ma peau en était la garde-frontière, témoin à vif du conflit qui se jouait en moi, entre mon intériorité et l'extérieur.

Depuis petite, je faisais mon possible pour me protéger de cet extérieur menaçant qui pouvait me toucher si profondément. Ne rien laisser paraître de ma sensibilité et des émotions qui me traversaient était la meilleure stratégie que j'avais trouvée. Avec les années, je m'étais transformée en un bloc impassible, coupée de moi-même et coupée des autres. Ma résistance à la douleur et aux épreuves était devenue ma fierté, surtout ne pas me laisser abattre par les aléas de la vie. J'étais «forte». Une force que je construisais à mes dépens, au prix de me renier moi-même, de ne pas respecter mes limites et d'oublier ma vraie nature.

Dans les pages qui suivent, je livre mon histoire. Je témoigne du parcours qui a été le mien pour apprendre à me connaître et enfin, m'accepter telle que je suis.

J'y raconte mon voyage initiatique au coeur de moi-même, une descente dans les profondeurs les plus sombres de mon être. Un voyage, qui a mené la jeune archéologue que j'étais jusqu'au Mexique, aux frontières de l'inconnu. Une rencontre brutale avec la réalité pour que l'illusion de ma vie d'antan s'effondre et que mon processus de renaissance commence. Présentation de l'éditeur

Le récit émouvant d'une quête de la vie.

Souffrant d'un eczéma sur tout son corps, puis agressée en pays Maya où elle mène ses études d'archéologie, Elise s'engage sur un chemin de guérison : celui de sa peau et de son corps meurtri. Elle nous raconte comment, de Mexico à Paris, ses épreuves et rencontres l'ont amenée à se découvrir et à changer de vie.

Sceptique au départ, elle va suivre un parcours initiatique qui la mènera à la résilience : mourir pour mieux renaître, plonger dans le monde du ressenti et de la sensation, pour commencer à arpenter le chemin de la guérison du corps et du corps. Nous la suivons dans sa réconciliation avec son corps, dans sa rencontre avec elle-même et dans sa découverte des dimensions subtiles de la vie.

Un livre passionnant, sensible et résolument positif. Biographie de l'auteur

Elise Ferran est docteur en anthropologie sociale, spécialiste des anciens Mayas. Elle accompagne aujourd'hui les personnes grâce aux capacités de guérison chamaniques qui se sont révélées à elle au fil de son parcours.

Download and Read Online Peau neuve : Je ne cours plus après la vie, je la ressens ! Elise Ferran

#274E0CNOI1L

Lire Peau neuve : Je ne cours plus après la vie, je la ressens ! par Elise Ferran pour ebook en ligne  
Peau neuve : Je ne cours plus après la vie, je la ressens ! par Elise Ferran Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres  
Peau neuve : Je ne cours plus après la vie, je la ressens ! par Elise Ferran à lire en ligne.  
Online Peau neuve : Je ne cours plus après la vie, je la ressens ! par Elise Ferran ebook Téléchargement PDF  
Peau neuve : Je ne cours plus après la vie, je la ressens ! par Elise Ferran Doc  
Peau neuve : Je ne cours plus après la vie, je la ressens ! par Elise Ferran Mobipocket  
Peau neuve : Je ne cours plus après la vie, je la ressens ! par Elise Ferran EPub

**274E0CNOI1L274E0CNOI1L274E0CNOI1L**