

CARNET DE BORD D'UNE FIBRO LIBÉRÉE

© Estelle Godart, 2021

Ce livre a été publié sur www.bookelis.com

ISBN : 979-10-359-3798-0

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale
ou partielle réservés pour tous pays.
L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.

ESTELLE GODART

CARNET DE BORD D'UNE FIBRO LIBÉRÉE

La Fibromyalgie, je m'en suis sortie,
pourquoi pas vous ?

Journal de bord pour un changement de vie

Sommaire

Remerciements.....	9
Préface.....	11
Regardez-vous dans le miroir :.....	13
Chapitre 1 - Ma vie : enfance, adolescence et passage à l'âge adulte	17
Chapitre 2 - Mon combat et la reconnaissance de la fibromyalgie	35
Chapitre 3 - La fibromyalgie, qu'est-ce que c'est ?	57
Chapitre 4 - Ma prise de conscience sur ma propre responsabilité	63
Chapitre 5 - Mes actions et les personnes qui ont compté.	67
Des clés pour vous aider	75
Le triangle de Karpman	75
Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même.....	79
Les cinq accords toltèques.....	84
Quelques citations inspirantes	86
La gestion du stress	87
L'alimentation et les compléments alimentaires.....	94

La mise en action.....	101
Exercices à tester	111
La Respiration calme.....	111
Le Relâchement	112
La Relaxation	113
La cure d'argile verte	114
Les bonhommes allumettes de Jacques Martel	116
La méthode Ho'oponopono	119
Suggestions de lecture	121
Remerciements spécifiques et conclusion.....	123
Et maintenant, à vous de jouer !	129

Remerciements

Je tiens à remercier tout particulièrement ma famille, mes parents, mon frère, ma belle-sœur, mon neveu, ma nièce, mon filleul, mes cousins et cousines, oncles, tantes, grands-parents, amis, copains ainsi que mes ex-collègues et clients, vivants et décédés qui m'ont apporté et m'apportent encore beaucoup.

Ils m'ont permis et me permettent de comprendre et de travailler là où résonnent en moi les mots qui m'ont fait et me font encore mal. Grâce à eux, j'ai pu avancer sur mon chemin, vers ma liberté et la reconnexion à mon être profond.

De vous voir changer et évoluer à votre tour m'a permis de comprendre que le changement des autres ne se fait pas en le leur demandant mais, avant tout, en se changeant soi-même. Nous sommes le miroir au travers duquel les autres peuvent changer à leur tour. Sans cela, il ne peut rien se passer.

Alors, MERCI À VOUS d'avoir été vous, pour que je puisse enfin me trouver et être moi. Sans vous et sans la fibromyalgie, mon chemin aurait été bien différent.

Merci !

Préface

Dans ce livre qui est mon premier, j'aborde ma vie, la fibromyalgie, mon combat, mon évolution, ma responsabilité, ma prise de conscience et mes actions.

Le voyage que j'ai entrepris et les choix que j'ai faits dans ma vie, ont déterminé le chemin sur lequel je suis.

Ceci est valable pour nous tous.

Nous sommes tous acteurs de notre vie et chaque jour, nous déterminons le chemin que nous prenons. Ce chemin nous responsabilise et détermine notre passé et notre futur, d'où l'importance d'être chaque jour, qui nous voulons être, ici et maintenant, lucides dans nos choix, qui déterminent ce que nous sommes, qui nous sommes et qui nous deviendrons. Ceci fonctionne pour tout : notre travail, notre famille, nos amours, notre santé, notre alimentation, notre mental, notre physique, notre moral, notre planète, nos rapports avec les autres, notre rapport avec nous-même.

Chaque personne que nous rencontrons nous apporte quelque chose, nous permet d'être qui nous sommes. Que la relation soit positive ou négative, que la personne soit de passage ou qu'elle reste dans notre vie, dans tous les cas, elle va nous permettre de devenir quelqu'un, d'apprendre quelque chose, d'avancer, d'évoluer. À nous d'être attentifs à en tirer le meilleur, le positif et de ne garder que ce qui est bon pour nous et ce qui nous permet d'avancer.

Nous voulons des choses dans notre vie, nous parlons, nous parlons beaucoup, nous donnons beaucoup de conseils mais en fait, nous sommes en contradiction avec nous-mêmes. Car nous n'agissons pas, nous ne faisons pas ce que nous disons aux autres de faire, nous n'appliquons pas les conseils que nous donnons. Nous ne faisons souvent rien de logique et avons perdu notre bon sens. Il est donc normal que notre vie ne nous convienne pas, étant donné que nous ne faisons rien pour la changer. Nous pensons être dans une impasse, nous pensons beaucoup mais en fait nous ne faisons rien. Nous ne faisons rien pour avoir la vie que nous rêvons d'avoir ! Nous nous trouvons beaucoup d'excuses, souvent par peur. Nous rejetons la faute sur les autres, l'hérédité, les gènes, les parents, l'éducation, l'échec, le jugement et toutes sortes d'excuses qui nous permettront de justifier le fait de ne pas pouvoir faire ce que nous voulons. C'est une fois libérés de ces chaînes, que commencent notre liberté et la prise de conscience de ce que nous sommes capables de faire et d'être ce que nous voulons vraiment être !

La seule personne qui peut vous empêcher d'être qui vous voulez être, c'est vous !

Ce livre retrace ma réalité, mon vécu et ce que j'en ai tiré. À aucun moment, il ne pourra remplacer un professionnel de santé, à aucun moment, vous ne devrez vous sentir obliger de suivre ce qui y est indiqué et d'y croire. Vous êtes seul(e) responsable de vos choix, de vos décisions et de vos croyances qui détermineront le chemin que vous prendrez, libre à vous de faire ce que vous désirez faire.

Action préalable à la lecture de ce livre :

Regardez-vous dans le miroir

Q : Qui êtes-vous ? (N'indiquez pas votre prénom, décrivez qui vous êtes - par exemple : je suis une personne spontanée, simple, franche, qui doute et qui n'a pas confiance en elle, joyeuse, ...)

R: