

Actualite Hebdomadaire Aout 10-16, 2020

Réseau de télévision de counseling spirituel | Mises à jour | Session



Émissions quotidiennes / hebdomadaires / mensuelles sur le réseau de télévision de conseil spirituel

POUR TOUS LES ÂGES

Abonnez-vous à ma chaîne YouTube pour du contenu gratuit! <https://youtu.be/osf665UUomk>

Spectacles mensuels:

Mindset Talks (gratuit 20 min) "The Love Show" (gratuit 45 à 60 min) Thérapie de couple Talks Show (Membres seulement 45-60 min)

Spectacles hebdomadaires:

Discours de motivation (gratuit 10-15 min)

Session de thérapie (membres seulement 45-50 min)

Q&A Radio Show (Membres 15-20 min) "Ask Christie" sur IGTV (gratuit)

Bulletin éducatif PDF (réservé aux membres)

Spectacles quotidiens: Guidance spirituelle (membres seulement)

Podcast audio (gratuit)

Restez à l'écoute pour en savoir plus et suivez-moi pour les mises à jour à venir! @spiritualcounseling.tv En savoir plus maintenant. Vous pouvez voir tous les exemples de vidéos et la newsletter sur christieramirez.com/enfrancais

Table Of Contents:

Spiritual TV Network Updates 1/ Table des matières: Mises à jour du réseau de télévision spirituelle 1 / «Comment développer un cerveau résilient, fort et intégré» 2 / Réservation de sessions 2/1 Year Giveaway 4 / Techniques basées sur le mouvement pour la thérapie de récupération après traumatisme Session 5 / Nouveau service 7 / Challenge 8 / Événements à venir Calendrier 9 / Campagne pour la santé mentale et la prévention du suicide 10 / Série de blogs «Conquérir le monde» 11 / Astuce bien-être 14 / Programmes 14 /



Citation de la semaine: «Par conséquent, si quelqu'un est en Christ, il est une nouvelle création; l'ancien est parti, le nouveau est arrivé. -2 Corinthiens 5:17

Réservez vos séances de counseling en ligne / par téléphone (en anglais)

Mes services

- Conseil spirituel (50 min) Psychologie et approche spirituelle du conseil combinées. Un accord de confidentialité et informe le consentement signé sont nécessaires. Croissance de l'âme, évolution, maîtrise de soi et éveil spirituel.
- Counseling de couple (50 min)
- Counseling pré-nuptial (50 min)
- Conseils aux enfants (50 min)

Devenez membre maintenant de mon réseau de télévision sur le counseling spirituel 📺🐦 : 7 jours d'essai gratuit
<https://www.christieramirez.com/enfrancais>

Pour le conseil spirituel personnel:
christie@christieramirez.com
 (323) 366-4947

Remplissez le formulaire de contact:
[christieramirez.com/contact](https://www.christieramirez.com/contact) Christie Ramirez, MS

Propriétaire de Soul Coaching ©
 Maîtrise en thérapie conjugale et familiale
 Psychologue Conférencier de motivation
 Fondateur de l'Université Lightworker ©
 Fondateur de School Of Light ©

Visitez mon profil vérifié de psychologie aujourd'hui <https://www.psychologytoday.com/profile/405466>

Regardez ces épisodes quotidiens de podcast «Soyez inspirés»
[christieramirez.com/podcast](https://www.christieramirez.com/podcast)

«Comment développer un cerveau résilient, fort et intégré» + séance de thérapie (prolongée)

Le discours de motivation de cette semaine m'a amené à enseigner comment développer un cerveau fort, résilient et intégré. La réponse est en incorporant des techniques basées sur le mouvement dans la thérapie, ce qui a d'énormes avantages en permettant plus de concentration, de conscience, de concentration et même un cerveau plus gros! Il a également été démontré qu'il avait de nombreux avantages pour une meilleure gestion des symptômes post-traumatiques. Sept façons dont le cerveau peut changer suite à l'intégration de techniques basées sur le mouvement dans son style de vie et / ou sa séance de thérapie:

1. Centre de la peur (Amygdale): Diminution de l'activation du centre de la peur. La désactivation de cette zone aide à réduire la réactivité lorsque des déclencheurs de

traumatisme surviennent. Il réduit également la réponse au stress (excitation du système nerveux sympathique) et entraîne une diminution des symptômes d'excitation et de réactivité, tels que l'hypervigilance, le sentiment de vigilance, la défensive, etc.

2. Réponse au stress: En relation avec la désactivation de l'amygdale, il a été démontré que plusieurs exercices basés sur le mouvement réduisent la charge allostatique, c'est-à-dire l'usure du corps due à un système de réponse au stress dérégulé. Le système de réponse au stress est situé à la fois dans le cerveau (comme l'amygdale et l'hypothalamus) et dans le corps (comme les surrénales).



3. Centre d'interception (Insula): activation normalisée de l'insula. Dans le SSPT, l'insula est souvent dérégulée. Lorsqu'il est suractivé, il y a une réactivité émotionnelle et des explosions (sous-modulation des émotions); lorsqu'il est sous-activé, il y a dissociation et engourdissement. Les deux extrêmes sont courants dans le SSPT. Avec une insula plus régulée, les individus améliorent l'intéroception et éprouvent moins de crises émotionnelles et de symptômes dissociatifs (y compris l'engourdissement). De plus, il a été démontré que les techniques basées sur le mouvement augmentent le volume insulaire.
4. Centre de la mémoire (hippocampe): augmentation de l'activation du centre de la mémoire du cerveau (hippocampe). Cette activation aide à rappeler à l'individu qu'il est en sécurité dans le moment présent, et elle est impliquée dans l'extinction des réponses de peur lorsque des déclencheurs de traumatisme surviennent. La compétence accrue qu'une personne éprouve dans la gestion des souvenirs négatifs peut réduire les symptômes d'évitement du SSPT. De plus, il a été démontré que les exercices basés sur le mouvement augmentent le volume de l'hippocampe.
5. Centre de réflexion (cortex préfrontal): augmentation de l'activation du cortex préfrontal, entraînant une amélioration de l'attention, de la résolution de problèmes et de la prise de décision. Un cortex préfrontal fort peut aider les personnes traumatisées à maintenir leur présence d'esprit lors de situations stressantes ou déclencheuses, et peut les aider à évaluer, recadrer ou modifier les schémas de pensée inutiles qui contribuent à leurs symptômes de SSPT.



6. Centre d'autorégulation (Cingulate Center): Augmentation de l'activation du cortex cingulaire, ce qui entraîne une meilleure régulation de la pensée et des émotions et la surveillance des conflits. L'activation cingulaire peut aider les personnes traumatisées à répondre de manière plus adaptative et appropriée aux stimuli et aux situations de déclenchement, et à réguler à la baisse les émotions négatives si nécessaire.

7. Connectivité: Il a été démontré que les techniques basées sur le mouvement améliorent la connectivité entre les zones clés du cerveau (telles que le cortex préfrontal et l'hippocampe), conduisant à une meilleure intégration et fonctionnement du cerveau).

Consultez mon dernier programme intensif de coaching d'âme de 10 semaines «A New You» pour plus d'informations sur cette transformation vers une nouvelle vie et un nouveau vous. christieramirez.com/aneyou

Assurez-vous de regarder mes conseils spirituels quotidiens du matin dans le cadre de votre adhésion au réseau de télévision de counseling spirituel ainsi que le podcast quotidien «Soyez inspiré». Apprenez-en plus sur des stratégies plus spécifiques en regardant la motivation de cette semaine "Comment développer un cerveau résilient, fort et intégré". Accès gratuit dans le cadre de votre abonnement. christieramirez.com/tv



Téléchargez mon fond d'écran iPhone gratuit pour une affirmation et une inspiration quotidiennes
christieramirez.com/fonddecran

Téléchargez mon fond d'écran
gratuit maintenant! ➔
christieramirez.com/fonddecran



Présenté par
Christie Ramirez, M.Ed.
Propriétaire de Soul Coaching ©



GIVEAWAY ANIVERSAIRE !!!!

Partagez ma page Instagram avec d'autres personnes sur votre histoire ou publication en taguant l'une de mes pages ci-dessous et gagnez une entrée gratuite à mon prochain tirage au sort le 19 août 2020 pour mon 1 an!

@christieramirez_

@christieramirez_enespanol

@spiritualcounseling.tv

@christieramirez_bodymindspirit



Session de thérapie par les techniques basées sur le mouvement

Écrit par Christie Ramirez, MS, Soul Coach
Thérapie conjugale et familiale, psychologie, conférencier motivateur

La séance de thérapie de cette semaine consiste à apprendre à intégrer les techniques basées sur le mouvement. Les techniques basées sur le mouvement sont conçues pour aider les clients à devenir plus connectés à leur corps, à réduire la réponse au stress et l'activation de l'amygdale. L'amygdale est notre centre de peur dans notre cerveau. Ils aident également à renforcer la mémoire et les zones corticales du cerveau. Ils sont simples et peuvent être intégrés à une séance de psychothérapie. Ces techniques ont tendance à résonner avec les clients qui ont des difficultés d'attention ou qui ont du mal avec des exercices qui les obligent à rester assis. Leurs effets peuvent être intensifiés en intégrant le mouvement à des techniques de respiration, à d'autres exercices ascendants ou à des méthodes descendantes. Une théorie, par le célèbre expert en traumatologie Peter Levine (1997), affirme que le traumatisme non résolu a pour résultat que l'énergie devient «coincée» dans le corps. Lorsque cela se produit, le système nerveux est perturbé et l'individu a du mal à se remettre de l'événement en raison de l'énergie piégée dans le corps. L'intégration du mouvement dans la thérapie est une façon d'aider les clients à se connecter au corps et à commencer à restaurer la conscience et la confiance dans le corps. Cela permet également aux clients de commencer à décharger de l'énergie traumatique, ce qui leur permet de rééquilibrer le système nerveux.



Que sont les techniques basées sur le mouvement?

Les techniques basées sur le mouvement intègrent le mouvement et la conscience du corps et peuvent être pratiquées seules ou avec d'autres techniques telles que les techniques de respiration ou le travail axé sur les traumatismes. L'objectif principal est d'aider les individus à devenir plus conscients de leur corps et à s'engager dans des mouvements auto-apaisants, favorisant la conscience de soi et réduisant la réponse au stress. Il peut aider les individus à renforcer à la fois l'intéroception (notre capacité à «se sentir à l'intérieur» de nous-mêmes) et la proprioception (notre capacité à sentir la position, le mouvement et l'équilibre du corps), ce qui active les zones du cerveau qui ont tendance à être dérégulées après un traumatisme.

Quelques exemples d'approche basée sur le mouvement comprennent le yoga, le tai-chi, le qigong, l'exercice, la méditation à pied, la danse et les arts martiaux. Lorsque vous aidez les clients à se connecter avec leur corps (par le mouvement, la sensation ou autre), il peut être utile d'incorporer le

langage couramment utilisé dans les approches de yoga tenant compte des traumatismes. Un objectif principal est d'aider les clients à entrer lentement, en toute sécurité et en douceur dans leur propre corps avec un sentiment de curiosité et de compassion. Les thérapeutes peuvent souvent faciliter la reconnexion des clients avec le corps en utilisant un langage mettant l'accent sur 1) l'enquête et 2) l'invitation tout en guidant les mouvements des clients.

Les «demandes de renseignements», ou questions de permission, signalent aux clients qu'ils sont les décideurs de leur propre corps et de leurs propres expériences, tandis que les déclarations «d'invitation» indiquent aux clients qu'ils gardent le contrôle sur l'intensité de leur mouvement. Pour guérir après un traumatisme, il est essentiel que les clients rétablissent un sentiment de sécurité, de contrôle et de consentement, car la permission et la recherche sont deux éléments qui ne sont pas présents pendant les expériences traumatiques. Quelques exemples sont listés ci-dessous.

Déclarations d'invitation

Permettez doucement à votre (bras / jambe / respiration / tête, etc.) ...

Si cela vous convient ...

Quand tu es prêt...

Commencez à remarquer, avec curiosité...

À un moment donné, vous remarquerez peut-être...

Avec gentillesse, permettez doucement...

Vous pouvez vous inviter à prendre conscience...

Pensez à (lever le bras, baisser la jambe, etc.)...

Vous pouvez vous donner la permission de ressentir...

Avec curiosité, remarquez où est votre esprit et redirigez-le doucement (vers votre respiration, vos bras, etc.)...

Questions d'enquête

Où, le cas échéant, vous sentez-vous fort?

Quelle zone est la plus forte, vos épaules ou vos jambes?

Que ressentez-vous lorsque vous...?

Pouvez-vous détecter un espace dans votre corps qui se sent en sécurité?

Est-il possible d'envoyer de la compassion dans les zones de votre corps qui se sentent moins en sécurité ou instables?

Comment décririez-vous la sensation de (netteté, froideur, tension) dans le corps?

Lorsque vous vous engagez dans cette pose, que remarquez-vous dans le corps?

Dans vos émotions?

Dans l'esprit?

Comment décririez-vous votre respiration en ce moment?

Quelle qualité semble-t-il posséder (dentelée, peu profonde, lisse, etc.)?

Quelles zones de votre corps se sentent en paix en ce moment?

Quelles zones semblent tendues ou dangereuses?

Est-il acceptable de continuer à se connecter avec les zones du corps qui ne sont pas en sécurité ou qui sont tendues?

Est-il normal de perdre l'équilibre?

Y a-t-il un endroit dans le corps où il serait acceptable d'envoyer de la compassion et de la gentillesse en ce moment?

Il existe plusieurs outils qui se distinguent en différentes catégories: les poses de mise à la terre, les poses apaisantes, les poses de sécurité, la méditation en marchant et l'exercice. Les symptômes abordés pour tous comprennent: la conscience émotionnelle et la régulation, la concentration et l'attention, l'intéroception dérégulée, la mémoire, la réponse au stress et les symptômes d'excitation et de réactivité du DSM-5 PTSD. Les principaux résultats de recherche qui appuient cette

information sont la réduction du stress et de la charge allostatique, qui est l'usure du corps due au stress (Streeter et al., 2012); capacité accrue de concentration (Kerr et al., 2011); et augmentation du volume de plusieurs zones cérébrales, dont l'hippocampe (Hariprasad et al., 2013), le cortex préfrontal dorsolatéral (Wei et al., 2013) et l'insula (Villemure et al., 2014).

Les poses et les mouvements de mise à la terre aident les clients à concentrer leur attention vers le bas, en s'harmonisant à ce que le corps ressent pour se connecter avec le sol / le sol. Au cours de ces exercices, le client se concentre intentionnellement sur une ou plusieurs zones du corps en contact avec la terre. Se concentrer sur la connexion entre le sol et le corps crée un sentiment de stabilité et est un moyen, métaphoriquement, de «redescendre sur Terre» et dans le moment présent. Chacune des poses et mouvements d'accompagnement présentés ici peut être pratiquée avec des clients dans le cadre de la psychothérapie, avec peu d'espace et d'équipement nécessaire.

Les poses apaisantes impliquent souvent des étirements, aidant les clients à se détendre et à se détendre. Ils favorisent une relaxation consciente. Ils peuvent être utilisés en conjonction avec d'autres pratiques pour entraîner le corps à se détendre tout en éprouvant des pensées pénibles ou pour intensifier les effets de pratiques de réduction du stress telles que la respiration consciente.

Les poses de sécurité aident les clients à porter leur attention vers le corps de manière sûre et douce. Pour guérir un traumatisme, une réintégration du corps et de l'esprit est nécessaire, en particulier pour les clients qui ont subi un traumatisme physique au corps (par la violence, l'agression sexuelle, etc.), et c'est une façon de travailler pour aider le client recommencer à pénétrer dans le corps de manière sûre et contrôlée. La méditation à pied est un moyen efficace de maintenir une conscience instantanée du corps et de l'environnement extérieur, d'activer les zones de réflexion du cerveau et de réduire l'excitation autonome. La méditation à pied peut également aider les clients à intégrer une conscience environnementale interne et externe. La méditation à marche lente met l'accent sur la conscience proprioceptive, qui est notre sens de l'équilibre, tandis que la méditation à marche rapide met l'accent sur l'intéroception, comme la conscience de la respiration et la conscience environnementale.

Enfin, l'exercice présente de nombreux avantages médicaux et physiologiques, y compris des avantages liés au cerveau qui peuvent être particulièrement utiles pour les clients ayant des antécédents de traumatisme. Deux avantages notables de l'exercice comprennent: 1) une réduction du stress, due en partie à une augmentation de la variabilité de la fréquence cardiaque, et 2) une activation et un volume accrus du centre de la mémoire du cerveau (l'hippocampe). Les personnes souffrant d'anxiété ou de symptômes post-traumatiques éprouvent un niveau élevé d'activation de la réponse au stress (activation du système nerveux sympathique). Lorsque cela se produit, les zones sous-corticales du cerveau telles que l'amygdale (cerveau de la peur) s'activent, émoussant les zones de réflexion du cerveau et mettant en mouvement les réactions biochimiques se produisent, y compris la libération de cortisol; ces réactions épuisent et décomposent le corps et le cerveau au fil du temps. Ce niveau de stress élevé peut avoir de nombreuses conséquences médicales et psychologiques. De plus, ceux qui souffrent d'anxiété ou de symptômes post-traumatiques éprouvent souvent des difficultés de mémoire, ce qui s'explique en partie par des déficits dans le centre de la mémoire du cerveau, l'hippocampe. Ceci est directement lié à la réponse problématique au stress décrite ci-dessus, car l'hippocampe est dense en récepteurs de cortisol. Lorsque le cortisol est libéré pendant les périodes de stress élevé, ce qui se produit très fréquemment en cas d'anxiété ou de symptômes post-traumatiques, le cortisol inonde les récepteurs de cortisol sur l'hippocampe, entraînant une sous-activation et même un rétrécissement de l'hippocampe au fil du temps. . Parce que l'hippocampe joue un rôle essentiel dans la mémoire, les personnes qui ont subi un traumatisme, de l'anxiété et / ou un stress prolongé signalent souvent des difficultés de mémoire. La sous-activation de l'hippocampe est également la raison pour laquelle les souvenirs de traumatisme ont tendance à être revus au lieu d'être rappelés; l'hippocampe est responsable de mettre l'horodatage des événements qui se produisent, mais lorsqu'il est endommagé ou sous-activé, il ne parvient pas à le faire, ce qui entraîne des événements passés comme s'ils se produisaient dans le présent. L'exercice

aide non seulement à réduire la réponse au stress et à calmer le cerveau de peur, mais il favorise la croissance de nouveaux neurones dans le centre de la mémoire en facilitant la production de facteur neurotrophe dérivé du cerveau (BDNF), une protéine présente dans le cerveau, agi sur les cellules souches de l'hippocampe, menant la génération de nouveaux neurones.

Rejoignez ma série de yoga dans mon programme de santé et de bien-être présenté sur mon site Web de santé et de bien-être «Corps, esprit et esprit» christieramirez.com/yoga pour en savoir plus sur les postures suggérées dans cette séance de thérapie.

Christie Ramirez, MS
Psychologue
Thérapie conjugale et familiale
Conférencier de motivation

Regardez la vidéo de cette semaine pour en savoir plus sur la «séance de thérapie par les techniques basées sur le mouvement» sur le réseau de télévision de counseling spirituel. Assurez-vous de surveiller vos conseils spirituels quotidiens du matin pour une vie vibratoire élevée.

Je vous aime tous. Namaste.

Ressources: Sweeton, J .. Boîte à outils de traitement des traumatismes, 2019.



Des espaces ouverts pour des séances de conseil!

Veillez me contacter par e-mail et je vous répondrai. christie@christieramirez.com

Suivez-moi sur toutes mes plateformes de médias sociaux:

Instagram

@christieramirez_

@spiritualcounseling.tv

@christieramirez_bodymindspirit

@christieramirez_enespanol

@christieramirez_enfrancais

Twitter <https://twitter.com/christieramirez>

Facebook <https://www.facebook.com/profile.php?id=100014985694312&ref=bookmarks>

Youtube https://www.youtube.com/channel/UCp9gDCul5HojeZv15IpeOGw?view_as=subscriber



La santé mentale est en hausse en ce moment en raison des événements mondiaux, du chaos, de la peur, du chagrin et de l'anxiété. Je suis ici pour vous dire que vous avez le pouvoir sur votre esprit. Réservez une session avec moi et parlons-en. Les 15 premières minutes gratuites, parfois c'est tout ce dont vous avez besoin.

Participez à mon école de lumière (virtuelle et spectaculaire) Apprenez la sagesse ancienne, la connaissance sacrée et obtenez plus de compréhension sur votre voyage spirituel de l'âme. Club de lecture spirituelle, cours, conférences et plus encore. christieramirez.com/school



Défi «7 jours de style de vie spirituel»

Bonjour à tous et bon lundi! 😊 Rejoignez mon nouveau défi «Mode de vie spirituel 7 jours» 🐦 Rejoignez-moi sur mon application. Téléchargez sur la page d'accueil du site. Ce n'est pas votre défi typique où vous recevez une «récompense» en soi, car la récompense elle-même dans ce défi est votre propre satisfaction intérieure d'avoir développé une relation plus profonde et personnelle avec le Divin. Ceci est simplement un guide pour vous aider à démarrer vers une vie vibratoire plus élevée. Je vois beaucoup trop de gens de nos jours marcher autour d'une spiritualité non alignée ou même confus ou vulnérables à la mauvaise humeur parce que le cœur du problème est le manque de spiritualité et de dévotion au quotidien. Je consacre au moins 30 minutes chaque matin avant de commencer à méditer avec le Divin, puis en suivant ces étapes, je me présente chaque matin dans mon réseau de télévision de conseil spirituel. J'ai construit ce réseau en anglais et en espagnol parce que j'en connais l'importance et comment il transforme vraiment l'énergie de la journée pour le mieux. Vous êtes plus fort en étant capable de résister aux pensées négatives ou même à une faible foi lorsque vous mettez Dieu au premier plan en toutes choses. En commençant votre journée par une prière, un journal de gratitude et une affirmation positive, tout change. Non seulement cela, mais j'offre également des conseils spirituels pour le jour qui m'a été clairement canalisé divinement. Je les enregistre à l'avance et d'une manière ou d'une autre, ils m'aident toujours lorsque je les écoute. Cela s'applique à différentes personnes de différentes manières et je prends toujours de meilleures décisions ce jour-là. Ensuite, je passe en revue une leçon du jour tirée d'un cours en miracles et nous l'interprétons pour nous rappeler de toujours choisir l'amour plutôt que la peur dans toute situation qui pourrait se présenter. Réinitialisez votre vie avec ces petits miracles de la vie. Laissez-moi vous aider à démarrer et vous mettre au défi de suivre ce style de vie toute une vie. Réseau télévisé de conseil spirituel christieramirez.com/tv

Namaste,
 Christie Ramirez, MS
 Propriétaire de Soul Coaching ©
 Maîtrise en thérapie conjugale et familiale
 Psychologue
 Conférencier de motivation
 Fondateur de l'Université Lightworker ©
 Fondateur de School Of Light ©

À partir de la semaine prochaine sur ma page principale Instagram pour suivre ce «Défi de mode de vie spirituel de 7 jours» Rejoignez-moi! @christieramirez_



Évènements à venir

Pour voir le calendrier, veuillez vous rendre sur christieramirez.com/upcomingevents

Samedi 22 août 2020 Le spectacle d'amour 🌹🔥🎤

NOUVEAU! Commence le 22 août 2020! Thème de la saison: "Il est temps pour l'amour sacré!" Première tous les samedis sur ma chaîne YouTube



Lundi 31 août 2020 Talk-show de thérapie de couple 💍

Exclusif aux membres Je vous offrirai ma sagesse après de nombreuses années d'expérience dans le domaine de la thérapie de couple et du voyage dynamique spirituel, en matière d'amour sacré et de mariage. Nous explorerons en profondeur différents scénarios et aspects que les gens traversent au cours de leur voyage amoureux et comment ils peuvent surmonter les obstacles lorsqu'il s'agit d'avoir une relation saine et stable à long terme. Comment rester fidèle à son engagement et fidèle à son partenaire. Cette émission sera diffusée les lundis à 17 h HNE sur ma chaîne YouTube, le réseau de télévision de counseling spirituel et la page du programme de thérapie de couple christieramirez.com/tv



École de lumière

Podcast Ancient Wisdom sur la chaîne YouTube!

Rassemblements hebdomadaires chaque dimanche soir

Classe d'étude biblique (AUDIO)

Accédez à tout le contenu de la bibliothèque vidéo «School of Light» dans le cadre de votre abonnement à School of Light. Adhérer maintenant! christieramirez.com/school

Regardez des rapports spéciaux

SUR MON SITE WEB "CONFÉRENCES / VIDÉOS PAYANTES"



Campagne de prévention du suicide en santé mentale 2020

Cette vidéo a été enregistrée plus tôt cette année en janvier 2020. Vous pouvez la regarder gratuitement dans ma section Vidéos en vedette sur christieramirez.com/school. Je ne l'ai même pas fait connaître sur les réseaux sociaux et j'ai le sentiment que c'est comme si le Divin l'a sauvé pour ce moment précis où le monde a le plus besoin d'entendre ce message. Le suicide est un problème très réel qui se produit actuellement dans le monde entier, aggravé par ces crises mondiales, il ne fait qu'ouvrir les yeux pour voir à travers une nouvelle lentille.

J'ai consacré la majeure partie de ma vie à aider les gens sur le plan psychologique et individuel. Dernièrement, le Divin m'a vraiment poussé à me concentrer davantage sur le collectif dans son ensemble. Il y a beaucoup de gens qui ont besoin de ces services psychologiques thérapeutiques sans argent pour payer des psychologues coûteux, y compris moi-même. C'est le problème, un bon psychologue ne peut pas se dévaloriser par rapport à ses années d'études supérieures et à son expérience clinique. Par conséquent, j'ai créé un espace sûr où de nombreuses personnes peuvent s'inscrire pour moins d'argent (seulement 17 \$ / mois), y compris un bulletin hebdomadaire avec une psychologie pédagogique utile et des articles de motivation basés sur la recherche. Mon objectif avec ce réseau de télévision de conseil spirituel est de VOUS apprendre l'outil et de les avoir à portée de main dans votre boîte à outils pour vous guérir et récupérer. Chaque semaine, je ferai des séances de thérapie d'une heure sur un sujet différent. La semaine dernière, j'ai fait de la thérapie de la dépression, cette semaine était la toxicomanie. Pour le prochain à venir, ils seront dédiés à Trauma. Rejoignez-moi et apprenez les principes fondamentaux de la façon de faire face à ces temps et à toutes les émotions qui pourraient entraver votre vraie joie et votre bonheur dans cette vie.

La santé mentale est à son plus haut niveau en ce moment. Je suis ici pour vous dire qu'il y a de la lumière au bout du tunnel. L'obscurité que vous vous trouvez est une phase momentanée qui doit être surmontée. Avec les bons outils dans votre vie, vous pouvez vaincre vos peurs, les fausses illusions, vos doutes. Dieu vous a créé pour vaincre, vous battre pour votre vie, vous élever au sommet. J'ai consacré des années de ma vie à ma carrière en psychologie et en counseling. Je suis appelé à vous en ce moment. Chaque semaine, je dirigerai une séance de thérapie sur le réseau de télévision de conseil spirituel. J'envoie également un bulletin hebdomadaire avec de longs articles de psychologie dignes d'un contenu éducatif. Le tout pour le prix de 14 \$. Je veux vous faire une offre spéciale aujourd'hui. Ce week-end seulement. 7 \$ à vie. Adhésion au réseau de télévision de counseling spirituel + adhésion à la newsletter hebdomadaire à vie. S'inscrire maintenant. On se voit là-bas.

VENTE VENTE VENTE

Le week-end prochain seulement les 15 et 16 août 2020!

J'ai créé un bundle spécial pour 3 jours seulement! Commencez votre premier lundi d'août sur une nouvelle ardoise propre et fraîche. Engagez-vous dans cette transformation, nouveau vous et récupération.

Réseau de télévision sur le conseil spirituel Videos Vidéos sur l'adhésion pour la vie + Bulletin hebdomadaire  Adhésion à vie (doit continuer l'abonnement pour que cela s'applique)

Le tout réduit à 7 \$ / mois L'OFFRE PREND FIN le 16 AOÛT 2020 23 h 59 En savoir plus christieramirez.com/upcomingevents

De plus, si vous souhaitez en savoir plus sur votre cheminement spirituel et disposer de ressources pédagogiques supplémentaires en psychologie, devenez membre de mon School Of Light pour accéder à toute la bibliothèque Mindset Talks (y compris celle-ci qui est en fait gratuite si vous devenez membre gratuit sur mon site Web sous Vidéos en vedette) et plus encore! Seulement 33 \$ / mois Mon dernier programme intensif de coaching d'âme de 10 semaines "A New You" toutes les vidéos basées sur la thérapie pour aider dans cette transition de l'ancien vous, de l'ancienne vie, des vieilles habitudes, des vieilles pensées négatives vers un nouveau vous positif, dynamique et responsabilisé! christieramirez.com/anewyou Seulement 100 \$ (plus de 10 heures de contenu plus le matériel d'étude PDF) Spiritual Counseling TV Network contient également d'autres contenus exclusifs. Allez maintenant! christieramirez.com/tv



Série de blogs «Conquérir le monde»

Cette semaine, conquérons le monde par la résilience et la ténacité. Plus nous pouvons incarner la résilience et la ténacité vis-à-vis de nos objectifs, cela nous rend non seulement plus axés sur la réalisation, mais cela nous fait également manifester des machines. Le monde en ce moment a besoin de plus de machines de manifestation travaillant vers leur mission de travailleur de lumière. Par conséquent, je vous demande cette semaine de travailler diligemment, fermement et fermement, vers ce vers quoi le Divin vous guide. Ce sont des instructions divines qui doivent être obéies et suivies. Les grandes choses prennent du temps et cela demande donc de la patience. La résilience et la ténacité nous permettent d'être patients dans notre parcours de transformation. Appréciez et faites confiance au processus. Priez pour la force spirituelle alors que le Divin répondra à vos prières.



Conseil: pratiquez la méditation sous forme de marche. C'est ce qu'on appelle une méditation à pied. Vous pouvez effectuer une méditation courte ou longue marche. Voir les articles ci-joints pour plus de détails.

Lisez plus de mes blogs sur christieramirez.com/blog «Humanité 2020»

Christie Ramirez, MS

Propriétaire de Soul Coaching ©

Maîtrise en thérapie conjugale et familiale Psychologue Conférencier de motivation Fondateur de

l'Université Lightworker ©

Fondateur de School Of Light ©

Auteur

Mon nouveau livre "Un nouveau vous" Bientôt sur Amazon! Restez à l'affût!

Conseil Bien-Etre: Écoutez votre corps et reposez-vous autant que nécessaire pour vous sentir au mieux de votre forme.

Conseils de santé hebdomadaires et méditation consciente (gratuit dans le cadre de votre abonnement TV!) Rejoignez mon programme de santé et de bien-être. Abonnez-vous à ma newsletter séparée sur la santé et le bien-être et lisez mon nouveau blog sur la santé et le bien-être christieramirez.com/healthandwellness

Conseils de santé hebdomadaires et méditation consciente (gratuit dans le cadre de votre abonnement TV!) Rejoignez mon programme de santé et de bien-être.

Abonnez-vous à ma newsletter séparée sur la santé et le bien-être et lisez mon nouveau blog sur la santé et le bien-être christieramirez.com/healthandwellness

Rejoignez mon nouveau cours d'été: «Cours de maître d'herbologie» 10 semaines 3 heures par cours.

Achetez séparément ou achetez l'ensemble du programme de santé et de bien-être Ma nouvelle marque «Body, Mind, & Spirit» IG @christieramirez_bodymindspirit



Rejoignez mon programme Sacred Woman Healing Circle pour en savoir plus sur la purification de l'aura, l'équilibrage des chakras, le bien-être sacré et bien plus de connaissances égyptiennes anciennes! christieramirez.com/sacredwoman



Rejoignez ma série de thérapie de couple Gottman pour en savoir plus sur les preuves scientifiques et les outils nécessaires pour que votre mariage dure et prospère sur le long terme! christieramirez.com/gottman Regardez mon talk-show sur la thérapie de couple sur YouTube! Envoyez-moi vos questions d'amour dans le chat à christieramirez.com/forum

Achetez mon programme de coaching d'âme de 10 semaines «A New You» Une transformation complète à 360 ° et une réinvention d'une nouvelle vie, d'un nouveau vous et d'un nouveau monde. Apprenez à votre propre rythme. Regardez à nouveau jusqu'à ce que vous maîtrisiez ce matériau. Ces 10 thèmes principaux vous aideront à vraiment guérir de l'intérieur afin que vous puissiez être prêt à attirer cette abondance qui attend d'être la vôtre! Plus de 10 heures d'enregistrements de cours de webinaires thérapeutiques pour le prix d'une séance de counseling! Regardez la nouvelle bande-annonce! En savoir plus sur christieramirez.com/aneveryou

