

Flute et Chant Grégorien apaisants & Régénérateurs

par Jean-Jacques Gangnant

La musicothérapie peut vous aider à créer un état propice à la confiance en soi !

Le manque de confiance en soi s'avère être un sentiment négatif qui est parfois difficile à combattre du fait qu'il n'existe pas de médicaments pour traiter ce mal. Toutefois, l'on avance que certaines techniques plus simples suffisent pour que l'on obtienne enfin la confiance en soi.

Parmi elles, il y a :

La musicothérapie

La musicothérapie désigne une méthode thérapeutique à base de tous les éléments constituant une musique notamment les sons, les vibrations, le souffle, la musique ainsi que le silence.

Elle permet à un intéressé de bien structurer sa personnalité et de prendre connaissance de ses qualités. Cette méthode est utilisée surtout dans l'univers psychopédagogique et social. La musicothérapie est faite pour toutes les personnes, quel que soit son âge.

Généralement, deux méthodes de la musicothérapie sont les plus utilisées, dont l'écoute, appelée aussi « musicothérapie réceptive », et la pratique qui est connue sous le nom de « musicothérapie active ». Mais, JjG Vivrasons combine les deux techniques pour obtenir un meilleur résultat. La musicothérapie fait apparaître en soi les fruits de différents mouvements de relaxation utilisés pendant chaque séance. Elle aide ainsi un homme à se débarrasser de ses angoisses. Elle peut ainsi procurer de la confiance en soi.

Dans cet extrait d' assemblage se trouvent des fréquences

concernant,

le Spirituel avec:

- le Nettoyage et la protection Aurique
- la Réparation, l'Activation et l'Harmonisation des Chakras
- Expansion de l'Esprit - Décalcification 3ème Œil (activation glande Pinéale et du corps mental via le cerveau à 100 %)
- la Confiance,
- le Lâcher-prise
- l'Amour & le Respect de SOI
- l'optimisation de notre relation avec autrui

Pour les enfants victimes d'autisme, il a été remarqué que les sons réduisent l'inquiétude. La musicothérapie leur permet ainsi de voir les bons côtés de la réalité.

Elle est donc une meilleure solution pour avoir plus d'assurance et de la confiance en soi, mais elle est aussi utilisée à d'autres fins.

Malgré le fait que cette méthode ait été conçue spécialement, à l'origine, pour la psychothérapie, elle est, de nos jours, utilisée pour aider les personnes qui ont des problèmes sociaux notamment.

C'est grâce à sa vertu qu'une personne est capable de retrouver le chemin vers la confiance en soi.

Version Longue Méditation dans la partie Abonnés

*Cette version YouTube n'est qu'à 30% d'efficacité,
pour obtenir les versions intégrales WAVE efficaces à 100%,
vous pouvez:*

Vous abonner à JjG-Vibrasons

Obtenir toute la collection

Recevoir un soin personnalisé



visite de la page YouTube



www.jjgvibrasons.com

EN SAVOIR PLUS...