



Le pouvoir magique des rêves

Simone BERNO

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Le pouvoir magique des rêves Simone BERNO

 [Telecharger Le pouvoir magique des rêves ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Le pouvoir magique des rêves ...pdf](#)

Le pouvoir magique des rêves

Simone BERNO

Le pouvoir magique des rêves Simone BERNO

Téléchargez et lisez en ligne **Le pouvoir magique des rêves Simone BERNO**

256 pages

Présentation de l'éditeur

Notre inconscient sait des choses que nous-mêmes ignorons. Les rêves peuvent nous transmettre ce savoir. C'est pourquoi la lecture de nos rêves est la " voie royale " pour dialoguer avec notre inconscient et prendre sa vie en main.

Le décryptage de nos rêves est un formidable outil pour nous guider dans nos choix, nous éclairer sur une situation, résoudre un problème, rétablir un équilibre psychique, adoucir une expérience vécue...

Simone Berno, thérapeute depuis 20 ans, propose un programme complet en 3 temps, émaillé de nombreux exemples et exercices, pour transformer sa vie grâce à la compréhension des rêves :

1 – Se mettre en condition de rêver : une étape préliminaire au travail du rêve pour se familiariser avec le champ onirique, ses fondements scientifiques et psychologiques.

- **Quand rêve-t-on ?** Les cycles de sommeil et la production des rêves
- **A quoi servent les rêves ?** Dans notre processus psychologique, le rêve évoque nos besoins, nos désirs, nos conflits : il est un outil de la connaissance de soi.

2 – Restituer et comprendre ses rêves : le mode d'emploi pour décrypter le message de ses rêves.

- **La mémoire :** des rituels pour s'autoprogrammer au moment du coucher (méditation, invocation des rêves...) de manière à se souvenir de ses rêves au réveil.
- **La restitution :** une trame des questions qu'il faut se poser au moment de noter ses rêves.
- **Le langage :** un guide complet pour décoder la symbolique des éléments du rêve (personnages, lieux, actions, sensations).
- **La mécanique :** une méthode pour extraire le sens du rêve à partir de son vécu.

3 – Utiliser les leçons de ses rêves au quotidien: un répertoire thématique, illustré de cas concrets, pour identifier les types de rêves et leurs rôles (compensation, réassurance, alerte, orientation...) et y trouver les solutions à nos besoins (dépasser un conflit, gagner en confiance, prendre une décision...) :

- Les rêves qui apportent des réponses à nos problématiques
- Les rêves pour comprendre ses complexes et les dépasser
- Les rêves pour nous alerter
- Les rêves prémonitoires

4 – Changer sa vie avec ses rêves : grâce à une démarche originale de développement personnel, fondée sur l'utilisation du rêve :

- **un parcours avec nos rêves nocturnes,** basé sur l'œuvre alchimique revisitée à la lumière des connaissances psychologiques actuelles : plonger dans son inconscient pour transformer ce qui nous entrave et réaliser son potentiel. A chaque étape, le rêveur demande à son inconscient un rêve dont l'interprétation lui permettra de franchir un cap.
- **un parcours avec nos rêves éveillés,** fondé sur la méditation dirigée, pour ceux qui ne se souviennent pas de leurs rêves.

Utilisez le pouvoir de vos rêves comme un véritable outil de développement personnel !

Biographie de l'auteur

Simone Berno a été psychothérapeute jungienne durant plus de 15 ans. Passionnée par le développement personnel, elle a travaillé pour www.aufeminin.com et animé de nombreuses conférences et émissions de radio.

Download and Read Online Le pouvoir magique des rêves Simone BERNINO #TGVRS4P920Q

Lire Le pouvoir magique des rêves par Simone BERNO pour ebook en ligneLe pouvoir magique des rêves par Simone BERNO 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 Le pouvoir magique des rêves par Simone BERNO à lire en ligne. Online Le pouvoir magique des rêves par Simone BERNO ebook Téléchargement PDFLe pouvoir magique des rêves par Simone BERNO DocLe pouvoir magique des rêves par Simone BERNO MobipocketLe pouvoir magique des rêves par Simone BERNO EPub

TGVRS4P920QTGVRS4P920QTGVRS4P920Q