

## La douleur du corps pourrait être liée à la douleur spirituelle et émotionnelle



[Source : Esprit Spiritualité Métaphysique]

Lorsque la vie devient difficile, au bout d'un certain temps on a l'impression d'être sur des montagnes russes émotionnelles. Mais saviez-vous que ces émotions peuvent dégrader votre santé physique?

Le Dr. Susan Babel, psychologue spécialisée dans la dépression causée par des traumatismes, a déclaré dans le magazine Psychology Today, « Des études ont démontré que la douleur chronique pourrait être causée par une blessure physique, mais aussi par le stress et les problèmes émotionnels ».

Nous savons tous que le stress émotionnel peut conduire à des maux d'estomac, au syndrome du côlon irritable, à des maux de tête, et même entraîner d'autres plaintes physiques ainsi qu'une douleur chronique.

Une raison logique à cela: des études ont montré que plus les gens sont anxieux et stressés, plus leurs muscles sont tendus et contractés, entraînant ainsi au fil du temps une fragilisation et une inefficacité des muscles dans leur ensemble.

« Plus subtilement, on peut développer des symptômes psychosomatiques ou des symptômes liés au stress à cause de problèmes émotionnels non résolus »

« Souvent, la douleur physique avertit une personne qu'il y a encore du travail à faire sur le plan émotionnel, et qu'il peut aussi s'agir d'un signe de traumatisme non résolu dans le système nerveux », poursuit-elle. Mais quelle est la signification des diverses douleurs que vous ressentez? Jetons-y un oeil.

La douleur du corps est liée à la douleur spirituelle et émotionnelle :

Cette analyse n'a aucune base scientifique ce ne sont là que des constatations de l'auteur

### 1) Des douleurs dans votre tête

Les douleurs dans votre tête, comme les maux de tête et les migraines, peuvent être déclenchées par le stress du quotidien. Assurez-vous tous les jours de prendre assez de temps pour vous détendre. Pratiquez une activité plaisante pour diminuer votre tension.

### 2) Des douleurs au niveau du cou



Les douleurs dans le cou peuvent indiquer que vous avez des difficultés à pardonner aux autres, ou même que vous avez du mal à vous pardonner. Si vous sentez des douleurs dans le cou, pensez aux choses que vous aimez chez vous et les autres personnes. Faites délibérément une démarche vers le pardon.

### 3) Des douleurs dans les épaules

Les douleurs dans vos épaules peuvent indiquer que vous portez un véritable fardeau émotionnel. Voilà d'où vient le dicton « Porter sur les épaules, se dit d'un fardeau dont on a les épaules chargées ». Cherchez à résoudre le problème par des stratégies proactives et faites part de ce fardeau à d'autres personnes dans votre vie.

### 4) Des douleurs dans le haut du dos

Si vous avez des douleurs dans le haut du dos, vous avez probablement un manque de soutien émotionnel. Vous vous sentez peut-être mal aimé ou vous

retenez probablement votre amour. Si vous êtes célibataire, il est peut être temps de chercher quelqu'un.

## 5) Des douleurs lombaires



Les douleurs lombaires peuvent indiquer que vous vous souciez trop de l'argent ou que vous êtes en manque de soutien émotionnel. Il est peut être temps de demander une augmentation de salaire pour le travail fourni ou envisager un planificateur financier pour vous aider à mieux gérer votre argent. N'ayez pas peur d'aller vers les autres pour du soutien.

## 6) Des douleurs dans les coudes

Les douleurs dans les coudes sont dues au fait de résister aux changements dans votre vie. Si vos bras sont rigides, cela peut signifier que vous êtes trop rigide dans votre vie. Il est peut être temps de penser à faire des compromis et de faire bouger les choses. Du moins, de suivre le courant.

## 7) Des douleurs dans les mains

Avec vos mains, vous établissez le contact et le rapport social avec les autres. Si vous sentez une douleur au niveau de la main, cela peut signifier que vous n'allez pas assez loin. Essayez de vous faire de nouveaux amis. Déjeunez avec votre associé. Établissez un lien.

## 8) Des douleurs dans les hanches



Si vous avez peur de bouger, cela peut se manifester par des douleurs au niveau des hanches. Les douleurs aux hanches peuvent être un signe que vous êtes trop résistant aux changements et aux déménagements. Cela peut également se traduire par une prudence dans la prise de décisions. Si vous avez de grandes idées, il est temps de prendre une décision.

## 9) Des douleurs dans les genoux

Les douleurs dans les genoux peuvent avoir différentes causes, mais cela peut être le signe d'un ego démesuré. Vous pensez peut-être que vous êtes un peu trop merveilleux. Soyez humble. Consacrez un peu de temps à des activités bénévoles. Assurez-vous de vous souvenir que vous êtes mortel. Vous n'êtes qu'un être humain.

## 10) Des douleurs dans les mollets



## *La douleur du corps*

Généralement les douleurs dans les mollets se déclenchent par une tension émotive quelconque. Le stress peut aussi être le principal coupable. La jalousie peut entraîner une douleur au niveau des mollets. Il est peut-être temps de lâcher prise.

### 11) Des douleurs dans les chevilles

Les douleurs dans les chevilles peuvent être le signe que vous vous privez de plaisir. Cela peut indiquer qu'il est temps de pimenter un peu plus votre vie amoureuse.

### 12) Des douleurs dans les pieds



Lorsque vous êtes déprimé, il peut vous arriver de ressentir une certaine douleur au niveau des pieds. Trop de négativité peut se manifester par des douleurs dans vos pieds. Cherchez les petites joies de la vie. Adoptez un nouvel animal de compagnie ou trouvez-vous un nouveau passe-temps. Cherchez des moments de satisfaction et de joie.

Comme indiqué dans l'article, « Bien que nous ne soyons pas toujours conscients de l'effet persistant du traumatisme, en croyant que l'événement traumatique est déjà derrière nous, le corps peut avoir des atomes crochus avec des problèmes non résolus ».

La prochaine fois que vous ressentirez une douleur physique, essayez de regarder à l'intérieur de vous-même et soyez attentif à vos pensées, à ce qui vous retient dans le passé, et aux émotions qui vous perturbent. La douleur agit comme un signe d'avertissement spirituel, et que la guérison doit se

faire.

Sources La douleur du corps est liée à la douleur spirituelle et émotionnelle: <https://simpleorganiclife.org/emotional-pain/> et

Psychology Today

*Cet article est basé uniquement sur des témoignages, la culture et l'expérience personnelle de ou des auteurs et sur les manifestations riches et nombreuses qu'ils ont eu l'immense chance et bonheur de recevoir.*

Sandra Véringa