

Bienvenue!

Posté par Le.garde - le 15 Février 2013 à 19:22

Première fois sur GYE?

[Cliquez ici](#) pour connaître les quelques étapes

que nous suggérons pour vous aider à vous

plonger directement dans votre parcours!

Bienvenue à GuardYourEyes. Vous n'êtes plus seul!

GuardYourEyes(GYE) est un réseau dynamique de Juifs fraternels de toutes origines, luttant pour se purifier et se libérer de comportements liés à la luxure. Pour la première fois, il y a où se tourner pour trouver de l'aide dans ces domaines. Tzarat *Rabim 'hatzi Ne'hama* 🥰 . Une fois que vous êtes arrivé, il n'y a pas de retour en arrière. Tout le monde ici vous prendra la main et vous tirera vers le haut avec eux!

Au cours des dernières années, le réseau GYE a aidé environ 1.000 Juifs à revenir sur la voie de la rectitude, la maîtrise de soi et la guérison et a touché la vie de milliers d'autres. GYE est maintenant connu dans le monde juif comme l'adresse numéro un pour faire face à ces défis qui ont atteint des proportions épidémiques.

Les outils de notre programme de rétablissement ont été élaborés avec les conseils des meilleurs experts dans le domaine, tels que le Rav Dr Avraham J. Twerski, ainsi qu'avec

l'expérience personnelle de centaines de Juifs qui ont réussi à se libérer. Nous utilisons une approche unique qui reconnaît les nombreux différents niveaux de ces luttes.

Notre réseau est composé d'un site web, d'un forum, d'e-mails de 'Hizouk quotidiens, de hotlines de soutien (hébreu), de thérapeutes, et d'un programme de rétablissement pour tous les niveaux de cette lutte/dépendance.

Tout notre travail est gratuit et nous protégeons complètement l'anonymat de tous nos membres.

Voici quelques petites choses que vous pouvez faire pour vous aider à plonger directement dans votre voyage:

- 1) Consultez [le Programme GYE en Résumé](#) qui peut vous aider à identifier rapidement à quel niveau de lutte vous êtes, et quels sont les outils qui vous aideront le plus à votre niveau.

- 2) Installez [un filtre solide](#) et nous garderons le mot de passe pour vous. Un logiciel de compteur est également fortement recommandé, tel que www.webchaver.org pour vous donner de la responsabilité.

- 3) Inscrivez-vous aux e-mails de H'izouk quotidiens sur [la page d'accueil](#) pour recevoir du H'izouk tous les jours.

- 4) Rejoignez [le Défi des 90 jours](#). Des études scientifiques ont montré qu'il faut 90 jours pour changer les chemins neuronaux créés par des conduites addictives dans le cerveau.

- 5) Postez sur le forum où des centaines de personnes échangent du H'izouk et postent le journal de de leur voyage de rétablissement. Vous intérioriserez que vous n'êtes pas seul, et vous apprendrez les techniques et l'attitude qui marchent pour tant d'autres.

7) Si vous avez besoin d'orientations plus générales, n'hésitez pas à nous écrire à protegermaneshama@gmail.com.

8.) Lisez le programme GYE (vous pouvez télécharger le manuel GYE

[ici](#).) Le manuel GYE décrit l'approche de GYE en détails, et rend notre réseau beaucoup plus efficace et puissant.

La manuel se divise en deux parties:

A) La première partie, « Les 20 outils », détaille les outils et les techniques, dans un ordre progressif, en commençant par les méthodes les plus basiques jusqu'aux méthodes les plus fortes et puissantes. Quel que soit le niveau de notre dépendance, nous serons en mesure de trouver les bons outils pour se libérer!

😊 La deuxième partie, «Attitude & Perspective», détaille 30 principes de base pour nous aider à maintenir la bonne attitude et perspective dans cette lutte. Voici quelques exemples : comprendre ce que l'on combat, comment utiliser ce combat pour grandir énormément, comment faire face aux mauvaises pensées, comprendre que chaque petit peu compte, comment se relever après une chute etc...

Nos âmes crient à l'intérieur de nous, mais nous nous sommes habitués à bloquer ce cri. Aujourd'hui, nous pouvons commencer à être la personne que nous voulons vraiment être.

Nous sommes là pour vous.

www.GuardYourEyes.fr

E-mail Helpline GYE : protegermaneshama@gmail.com

Direction: french@guardyoureyes.org

Aidez-nous à aider les autres : Cliquer ici pour faire un don

=====