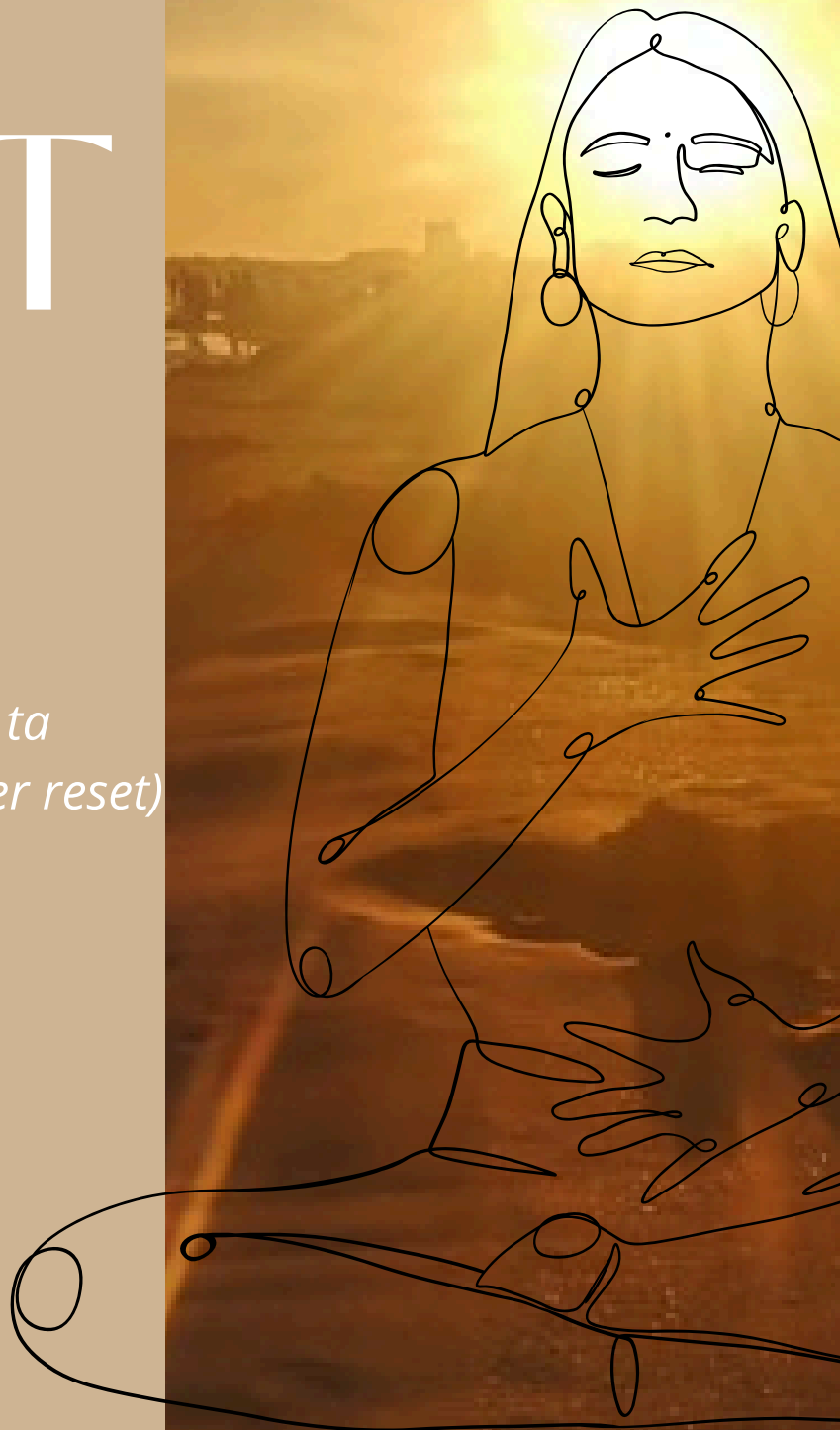


THE SOVEREIGN RESET

- STARTER KIT -

*Sortir de l'emprise & reprendre ta
souveraineté en 7 jours (premier reset)*



Bienvenue dans ce Starter-Kit pour retrouver ta **souveraineté**.

Si tu es ici, c'est probablement parce que tu as vécu des moments où tu t'es senti(e) abusé(e), rejeté(e) ou non-respecté(e).

Où ta voix ne comptais pas.
Où le mot "liberté" n'avait pas sa place.
Où le pouvoir de décision ne t'appartenait pas.

Ces expériences laissent souvent des bagages émotionnels lourds, comme la colère, la peur et la frustration, qui nous empêchent de nous libérer pleinement.

Nous avons tendance à nous sentir coupables de vouloir agir en notre faveur, et ce sentiment de « trahir » l'autre peut nous freiner.

Cela résulte d'une sur-adaptation pour se protéger, un mécanisme de défense qui nous enchaîne à la peur et aux attentes des autres.

Il est important de réaliser que ces blocages sont **mentaux** et que la réalité va bien au-delà de nos blocages invisibles.

Être sous emprise est avant tout une perte de repères internes.
On s'identifie rapidement à nos peurs au point de ne plus discerner les autres possibilités qui s'offrent à nous, et encore moins de les **incarner**.

L'objectif ici est de retrouver ta souveraineté pour décider sans culpabilité, en respectant tes limites. Les conseils proposés viennent de mon programme ***The Sovereign Reset***.

Alors profite-en bien !



7 SIGNES DE SUR-ADAPTATION

On va identifier ensemble les différents signes de sur-adaptation afin de te donner davantage de clarté sur leurs manifestations dans ton quotidien.

1) Le Silence

Manifestation → Tu penses qu'il est préférable de se taire pour éviter quelconque désaccord ou conflit.

Donner ton avis est synonyme de danger.

La personne en face de toi ne supporte pas la contradiction.

Comportements → Tu minimises très souvent les faits ou ce que tu ressens , généralement avec des phrases du type "T'inquiètes c'est rien".

Tu surjoues ce que tu appelles la "gentillesse" avec des " Oui ça va" suivi d'un grand sourire.

Ou encore : "Oui, pas de problème" alors qu'au fond tu es exténué(e) et/ou sous pression.

Tu évites de parler de ta vie : de tes envies, tes opinions, tes pensées profondes, sous risque d'un jugement ou d'un rejet.

2) La Culpabilité

Manifestation → Elle est principalement présente dans les cas où tu as l'impression de devoir quelque chose à la personne, un peu comme une forme de "dette".

Soit, parce que tu t'en veux pour quelque chose (tu dois "rembourser ta dette")

Soit parce que tu mets sur un pied d'escale tout ce que l'on te donne ("après tout ce qu'il/elle a fait pour moi").

Soit il y a chantage affectif.

Par conséquent, dire "non" est synonyme d'ingratitude.

Tu es responsable de son bien-être.

Comportements → Tu dis très souvent, voir constamment, "oui" même si au fond de toi tu penses très fortement "non".

Tu t'excuses 100 fois pour pas grand chose.

Tu cherches à te justifier, à "réparer" les choses.

Tu te fais passer pour le bon samaritain (*oui, ça pique d'assumer ça.*)

3) L'hyper-accommodation

Manifestation → Tu accentues l'accommodation pour apaiser une potentielle tension.

Cela se transforme en réflexe.

Tu anticipes et "calme le jeu" pour éviter que ça tourne mal.

Ca se traduit par des :

"Je ne le sens pas. Il faut que j'arrange les choses".

"Si il/elle est contrarié(e), ça va être l'enfer".

"Vaut mieux que je ne me fasse pas respecter sur le coup plutôt que d'entrer en conflit avec lui/elle".

Comportement → Tu changes de discours instantanément pour arranger l'autre.

Tu te mets à calmer, rassurer, et même flatter.

Tu fais passer son confort avant ton respect.

Tu surjoues la serviabilité.

4) Hyper vigilance

Manifestation → Tu fais attention à ses moindres faits, gestes, et sauts d'humeur.

Cela se traduit par des :

"Ok... Dans quel mood il/elle est aujourd'hui ?"

"Si je dis ça, ça va partir au quart de tour."

"Il faut que je prévois tout."

"Attention à ne pas évoquer tel sujet."

Comportement → Tu surveilles TOUT. Ton ton, tes mots, tes mimiques, ta gestuelle, la place que tu prends dans la pièce.

Tu anticipes, tu contrôles, tu "régules"

Tu te demandes constamment "Est-ce que j'ai bien fait de faire ça ?"

Tu es en alerte permanente.

5) Sur-justification

Manifestation → Tu te justifies constamment pour amorcer la colère ou l'agacement de l'autre. En essayant de donner une explication "rationnelle" qui te décharge du blâme et qui aide l'autre à te comprendre pour éviter qu'il s'énerve contre toi.

En d'autres termes, tu cherches à créer un échappatoire en faisant fonctionner son empathie, sa compréhension, et son potentiel de compassion.

Cela se traduit par des :

"Si je lui expliques tout en détail, il comprendra."

"Je dois lui montrer que je suis raisonnable."

"Si je n'ai pas une bonne raison, alors je n'ai pas le droit de [...]"

Comportement → Tu envoies des pavés, tu argumentes non-stop, tu apportes des preuves en poussant l'autre à les approuver.

Tu ne respectes plus tes limites à cause de l'insistance dont tu fais preuve.

6) La Permission

Manifestation → tu demandes la permission avant d'agir par peur de représailles.

Si tu fais quelque chose qu'il/elle ne t'a pas autorisé à faire, tu seras "puni" (par du rejet, de l'abandon, de la peur...).

Cela se traduit par des :

"Si je décide seul(e), je vais être jugé(e)/puni(e)"

"Mes décisions ne sont pas réfléchies. Je vais forcément me tromper, alors il faut que le/la consulte."

Comportement → Tu peux être amené à repousser, procrastiner, être dans l'attente du "bon moment".

Tu consultes toujours quelqu'un avant de prendre une décision : la famille, les amis, ton/ta partenaire ... Pour être validé(e).

Tu abandonnes dès que tu sens la désapprobation.

Tu es dépendant(e) de ses ordres.

7) Limites fragiles

Manifestation → Les limites fragiles se manifestent par une hiérarchie où l'autre est perçu comme « supérieur », entraînant des croyances que poser des limites est synonyme de mauvaise attitude ou de rupture de liens. Cela conduit à des réflexions comme :

"C'est normal, c'est mon parent."

"Si je mets une limite, je suis méchant(e)"

"Je risque de perdre notre lien"

"Pour prouver que je suis une bonne personne, je vais m'adapter à lui pour lui faire plaisir."

Comportement → Tu as tendance à "adapter ce qui est franchissable".

En d'autres termes, tes limites sont toujours dépassées.

Les remarques humiliantes sont acceptées pour ne pas faire d'histoires.

L'intrusion, l'infantilisation et les critiques sont tolérés.

Tu acceptes des situations et des paroles qui te manquent de respect.

Tes "non" sont là juste pour faire joli puis ils disparaissent pour laisser place à ce que l'autre souhaite.

Tu fais passer son bonheur avant tes limites.



Maintenant que tu as plus de clarté sur les différents signes de la sur-adaptation, il faut savoir et comprendre que **chaque comportement envoie un message à ton interlocuteur.**

Ces messages lui donnent des informations quant à la manière de se comporter avec toi.

Pour chaque signe de sur-adaptation, je vais te détailler les messages subtils que tu leur renvoies.



MESSAGES ENVOYÉS À TON INTERLOCTUTEUR

01.

Silence

"Tes réactions comptent bien plus que les miennes."

"Tu as toujours raison."

"Ma parole ne vaut pas assez pour oser te contredire."

Culpabilité

"La culpabilité fonctionne. Si tu me fais me sentir coupable, je me sou mets à toi".

"Je suis manipulable par les émotions."

02.

03.

Hyper-accommodation

"Je cède quand tu me mets la pression."

"Tu dictes l'ambiance générale et je m'adapte"

Hyper vigilance

"Ton humeur et tes désirs dictent mon comportement."

"Ta frustration montre que je ne suis pas à la hauteur."

"Ta satisfaction est la raison de ma présence."

04.

05.

Sur-justification

"Si tu n'acquiesces pas mes raisons, je perds tous mes droits."

"Tu es le juge. Je suis celui/celle qui t'obéis."

Permission

"Tu es l'autorité finale."

" Tu as le plein pouvoir."

"Tu décides de ce que j'ai le droit de faire ou non".

06.

07.

Limites fragiles

"Mes limites sont négociables et sans conséquences."

"Je suis accessible et contrôlable."

"Tu peux me manquer de respect, je ne dirai rien."

"Ton bonheur passe avant ma valeur en tant que personne."

"Je suis et fais ce que tu me demandes."

Comme tu as pu le remarquer, beaucoup de messages s'entremêlent et se ressemblent.

Pourquoi ? Car ces blocages viennent tous de la même **racine**.

Les exercices à venir s'ajustent facilement à toutes les formes de sur-adaptation, tout en gardant un accent pour chaque signe.

Voici un programme à appliquer sur **7 jours** pour enclencher la reprise de ta **souveraineté**.



EXERCICES

JOUR 1 - ASSUMER SA VERITE

(lien avec le "Silence") Premier step, comprendre que chaque réaction est dû à un mécanisme de défense. Ton système a appris, durant ton enfance, qu'exprimer son opinion était synonyme de danger. Que cela peut amener à du rejet, un conflit, ou une critique.

Exercice 1 - Comprendre le silence

complète ces phrases :

"Si je m'exprime, j'ai peur que ____"

"Ce que j'essaye d'éviter, c'est ____"

"Le coût de mon silence est ____"

Exercice 2 - La peur comme alliée

Complète ces phrases :

"j'ai la peur de ____"

"Merci à cette peur car elle est là pour me protéger de ____"

"La vérité c'est que ____"

Exercice 3 - Exprimer sa parole

Ecris trois phrases issues de la liste, ou créées par toi-même. Choisis-en une que tu oseras dire cette semaine.

- "Je ne partage pas ton avis"
- "Je n'ai pas envie"
- "Désolé mais ça ne me convient pas"
- "Je n'aime pas ça"
- "Je préfère faire autrement"
- "Merci. Je vais y réfléchir"
- "Je ne peux pas tout de suite"

Ces mots sont pensés pour être à la fois doux et déterminés, afin de faire passer ton message sans dureté. Après les avoir dits, reste fidèle à ce que tu as décidé et ne repars pas dans les discussions. Tes émotions encore fragiles pourraient te déstabiliser. Rappelle-toi l'objectif de cet exercice et l'intention qui t'accompagne.

JOUR 2 - L'AMOUR SANS CONDITION

(Lien avec la "Culpabilité") Deuxième step, comprendre que la culpabilité que tu ressens vient du fait que tu as appris qu'être un bon enfant signifiait obéir / faire plaisir / ne pas décevoir.

Que si le moindre écart était commis, tu n'étais plus digne de recevoir de l'amour.

Car celui-ci dépend de ta capacité à répondre aux désirs des autres.

Et si tu commençais à changer la personne à qui tu prêtais allégeance ?

Exercice 1 - Culpabilité VS responsabilité

Pense à une situation récente. Sépare là en deux colonnes :

1. La responsabilité réelle (ce dont tu es vraiment responsable)
2. La culpabilité (ce que tu ressens parce que tu as été conditionné(e))

exemple :

colonne 1 → j'ai cassé une assiette

colonne 2 → je suis une bonne à rien. J'ai fais quelque chose de grave. J'ai peur, je vais perdre son amour, je mérite d'être corrigé(e).

Visualise ce tableau et demande-toi la chose suivante : si c'était arrivé à un ami proche, est-ce que tu aurais été d'accord avec que qu'il aurait écrit ?

Puis, écris ce que tu lui aurais dis à la place.

Ce sont les paroles que ton enfant intérieur attend de recevoir.

Exercice 2 - Aimer sans obéir

Ecris autant de fois qu'il le faut et répète à voix haute :

- Je peux aimer et dire non
- Ces attentes excessives sont propres à lui et reposent sur ces traumatismes
- Décevoir quelqu'un ne fait pas de moi une mauvaise personne
- Faire des erreurs reflète juste une expérience humaine, pas ma personnalité
- Ma valeur dépasse le conditionnement d'une personne frustrée
- Je suis ma priorité
-

Exercice 3 - Tenir le "non"

Si tu as réussi à dire non à quelqu'un par message suite à l'exercice du jour 1, maintiens ton petit "non" avec la phrase suivante :

"Je comprends que tu sois déçue. Mais ma décision reste la même."

Ne justifie pas par la suite.

JOUR 3 – AMORCER L'ACCOMMODATION

(Lien avec "Hyper-accommodation") L'hyper-accommodation vient du fait que ton cerveau a appris à adoucir les angles, à s'adapter à l'autre dès qu'il sent qu'une tension est sur le point d'arriver.

Son objectif = créer de la sécurité. Il pense que l'humeur de l'autre est synonyme de danger potentiel.

Tu n'as peut-être pas pris le temps de conscientiser ce fait, mais savais-tu que le corps sait avant ta tête ?

Tu peux passer par lui pour détecter les signaux et poser une action en conséquence.

Exercice 1 - Désamorcer le signal d'alarme

Imagine ou repense à une situation qui t'a poussé à l'hyper accommodation.

Ressens l'endroit où l'inconfort se manifeste :

tête / gorge serrée / ventre / accélération du pou / sueurs froides ...

Une fois que tu as repéré l'endroit, pose tes deux mains dessus, respire profondément et dis la phrase suivante **"je suis en sécurité. je suis protégé(e)"** trois fois.

Cet exercice te permet de réguler ton système nerveux car ton besoin de sécurité vient d'un manque qui se **trouve en toi**, pas à l'extérieur.

Si ton voilier est solide, alors les grandes marées ne pourront rien contre lui.

(Shivany, poète à ses heures perdues.)

Exercice 2 - PAUSE

Tu es activement en réaction. Ton cerveau est amené à réagir dans la seconde qui suit.

On peut penser que c'est une bonne chose, mais finalement, ça ne l'est pas tant que ça. Car dans la précipitation, on oublie de réfléchir à notre prochaine action.

Lorsqu'une situation survient, fais un temps d'arrêt, et enchaîne avec ce type de phrases :

- "Je vais y réfléchir"
- "Je te répondrai quand je pourrais"
- "ça marche, je note et je vois ça plus tard merci."

JOUR 4 - REVENIR A SOI

(lien avec l'hypervigilance) L'hypervigilance montre que les émotions et attentes de l'autre dictent ton comportement mais aussi ton état émotionnel. De ce fait, pour éviter tout débordement, tu anticipes dans l'espoir que les choses restent "stables" entre vous.
Tu anticipes l'avenir avec des scénarios catastrophes.
Ce n'est pas lié à un danger **réel** mais **supposé**.

L'hypervigilance se mêle à de l'anxiété.
Pour y remédier, il faut donc calmer ton système nerveux afin de l'amener dans un état de flux.
Pour ce faire, il faut utiliser des méthodes qui contre une anticipation anxieuse.
L'une d'entre elle est la suivante :

Médiation de pleine conscience

Se focaliser sur ce qui est ici et maintenant.
Elle permet d'observer nos pensées et émotions sans aucun jugement et sans qu'elles t'envahissent.
Le but : reconnaître et accepter leur caractère impermanent.
De ce fait, tu ne réagiras plus de façon automatique à tes émotions intenses.

Exercice - méditation de pleine conscience

Installe-toi confortablement, assis(e) ou allongé(e).
Ferme les yeux...

Prends conscience de ton corps
Exprime à voix haute : je suis en sécurité.

Amène ton attention sur ton souffle.
Sans le changer.

Si une pensée arrive, observe-là.
Puis laisse la partir.
Et reviens à ton souffle.

Maintenant, pose-toi ces questions :
"Qu'est-ce que je ressens actuellement?"
"De quoi j'ai besoin, là, maintenant ?"

Lorsqu'une sensation, une émotion, ou une pensée survient
Ne l'analyse pas. Continue de l'observer.
Nomme là
Et reviens à ton souffle.

Imagine maintenant une situation où tu as tendance à te sur-adapter.
Peut-être un appel. Un message. Un regard. Une remarque.

.

Observe ce que ton corps fait automatiquement.
Peut-être que ta gorge se serre... que ton pouls accélère...

Dis-toi, avec beaucoup de douceur :
"Merci. Tu as appris à te protéger."

Puis, invite une nouvelle finalité, une nouvelle possibilité au scénario.

Respire profondément
Et répète intérieurement :

"Je me choisis avec respect"
"je n'ai pas à me justifier"
"Je suis important(e)"
"Je suis là pour moi"

Ressens ton corps se relâcher,
la sensation d'être plus présent(e).

Pose ta main sur ton cœur et répète :
"Je reprends ma place."

Quand tu es prêt(e), bouge doucement les doigts, les orteils...
Reviens aux sons aux alentours...

Et ouvre les yeux.

JOUR 5 - DIRE UN "NON" SANS EXPLICATIONS

(lien possible avec la sur-justification) Quand tu expliques trop, ce n'est pas l'autre que tu veux rassurer, mais toi. Cela vient d'un schéma appris : penser que l'opinion des autres décide de ta valeur. Alors tu cherches l'assurance extérieure pour te sentir en sécurité.

Tu veux éviter d'être jugé(e) ou mal compris(e), et tu donnes mille raisons pour paraître irréprochable. Tu penses que servir les autres te rends plus digne d'amour.

La vérité c'est que ta **valeur** existe déjà.

Tu n'es pas une mauvaise personne quand tu fais un choix différent.

Tu choisis simplement de suivre ton chemin de vie ou de prendre des décisions alignées qui ne dépendent pas de diktats insensés.

De ce fait, tu as le droit de refuser sans conditions, et de faire ce qui te semble juste.

Quand tu cesses de demander l'approbation, tu réalises que personne ne peut t'empêcher d'agir de manière alignée à par toi-même.

Exercice - le "non" court, simple, et efficace.

Tu vas écrire 3 refus simples et sans arguments derrière.

Tu peux les créer toi-même et/ou piocher dans les exemples suivants :

- "Non ça ira merci"
- "Je ne peux pas"
- "Ca ne me convient pas"

Avant de les appliquer, entraîne-toi à les dire à voix haute, en augmentant à chaque reprise la conviction derrière ces paroles.

Plus il y aura de la **conviction**, plus la **confiance** en toi s'installera.

Ne pense pas aux réponses de l'autre (je te vois venir haha).

Seulement à ton ressenti lorsque tu t'affirmes avec ces refus.

Enfin, dans les jours qui viennent, utilise en un.

C'est en commençant que l'on enclenche l'engrenage.

JOUR 6 – POUVOIR DECISIONNAIRE

(lien avec Permission) Tu associes les prises de décisions avec la peur, le conflit, l'instabilité, l'échec et la culpabilité.

De ce fait, ton cerveau va chercher des validations externes pour se rassurer dans ses choix.

Tu vas donc demander la permission avant de faire quelque chose.

Tu accordes plus de confiance au jugement de l'autre qu'au tien.

Tu ne te sens pas à la hauteur pour faire des choix.

Tu as peur de perdre un lien si la personne n'a pas validé tes actions.

Ici, on va faire donner des preuves à ton cerveau que ton pouvoir de décision n'est pas synonyme de danger, mais bien de souveraineté.

Exercice 1 - Preuves

Liste 10 décisions que tu as prises au cours de ta vie qui ont été bonnes pour toi (même petites).

Exercice 2 - Décisions

Dans les semaines qui suivent, prends une décision sans demander la permission dans les situations suivantes :

1. Choisis un endroit où passer la journée
2. Refuse quelque chose sans réelle importance
3. Fais quelque chose pour toi uniquement
4. Pose une limite

JOUR 7 – LIMITES SOLIDES

(lien avec Limites Fragiles) Quand tes limites sont floues, c'est souvent par peur de perdre un lien. Dire ce que tu acceptes ou refuses peut sembler risqué, comme si l'affection de l'autre en dépendait.

Pourtant, poser des limites claires est essentiel pour te respecter et respecter les autres. Dire "non" ne fais pas de toi une mauvaise personne.

C'est une façon de protéger ton temps, ton énergie et ton bien-être.

Si tu ne te respectes pas, il devient alors difficile d'attirer des relations équilibrées. Les liens sains reposent sur un respect partagé, et ce respect naît de limites solides et non négociables.

Quand tes barrières sont floues, tu attires des personnes qui profitent ou manipulent, car elles perçoivent en toi une possibilité de contrôle, de soumission.

À l'inverse, des limites fermes éloignent les profiteurs et attirent des personnes bienveillantes, capables de reconnaître ta valeur et d'honorer tes besoins.

Exercice 1 - Identifier nos limites

Il est important de savoir où se situent tes limites personnelles. Pour cela, on va **introspecter**.

Réponds à ces questions :

1. Quelles situations spécifiques me met mal à l'aise ou m'épuise émotionnellement ?
2. Quels sont mes besoins essentiels ? Fais une liste. (temps, espace, respect ...)
3. Quel serait la relation idéale dans chaque domaine de ma vie ? (familiale, sentimentale, amicale, professionnelle...). *ex : famille → un entourage respectueux de mes limites. Qui me traite avec respect et intégrité. Qui fasse attention à moi de la même manière que je fais attention à eux. Qui ne se repose pas sur moi pour régler tous leurs problèmes. Qui ne me rabaisse pas etc.*

Exercice 2 - Affirmations calmes

Lorsque tu t'apprêtes à dire "non", réfléchis à la manière dont tu peux l'exprimer avec respect et calme.

Par exemple "Je comprends ton besoin, mais je ne peux pas m'engager à le faire pour le moment".

Fais une liste d'affirmations calmes avec comme premier point, l'écoute de la demande de l'autre, et comme deuxième point, ton refus respectueux et calme.

Tu peux utiliser ce type de phrases :

"Je ressens que [...]"

"J'ai besoin de [...]"

"Je préfère que [...]"

Exercice 3 - No excuses

Evites les excuses et les justifications à rallonge.

Maintiens ton refus de façon claire et simple.

Poser des limites ne s'accompagnent pas d'explications à 100 pages.

Si ton interlocuteur refuse tes limites, alors c'est une personne toxique qui n'est pas digne de rester dans ton entourage proche.

Exercice 4 - Nettoyage

Installe-toi confortablement. Prends une feuille et un stylo.

Note le prénom de chaque relation proche.

Pour chaque relation, note sur une échelle de 0 à 10 ton niveau de liberté (0 : aucune liberté / 10 : liberté absolue).

Pour la relation avec le score le plus bas, note ces 3 informations :

1. Pèse le pour et le contre de cette relation (bénéfices et contraintes)
2. Le type de relation que tu aurais aimé avoir à la place (ce qui est aligné avec toi)
3. Une action pour stopper le non-respect de tes limites. (ex : ne plus répondre aux messages si la personne te rabaisse ou ne respecte pas une de tes limites saines).



THE SOVEREIGN RESET

J'espère que ce mini-guide t'auras permis d'avoir plus de clarté sur les différents signes d'adaptation et de comment s'en détacher. N'hésites pas à me faire ton retour d'expérience, j'ai hâte de savoir l'impact que cela a eu.

Comme tu t'en doutes, pour les traiter ces problèmes en profondeur, des exercices sur 7 jours ne **suffisent pas**.

Si tu souhaites aller plus loin, permets-moi alors de te parler un peu de mon expérience et de ce que je propose.

MY STORY

Je viens d'une famille mauricienne influencée par la **culture** indienne. En tant que fille aînée, j'ai assumé dès mon jeune âge des responsabilités excessives, devenant mûre rapidement et jouant **plusieurs rôles** comme psychologue, thérapeute familiale, médiatrice, parent principal, éducatrice de mes frères et sœurs, pilier décisionnaire, policière, moralisatrice, conseillère relationnelle, administratrice, baby-sitter... J'ai donc développé une intelligence émotionnelle forte.

Bien que cela semble être des compétences intéressantes, la réalité était différente.

Mon père, autoritaire et contrôlant, a eu un impact très négatif sur mon enfance, menant à un manque de confiance, des émotions refoulées, et une **soumission** constante.

Ces expériences ont affectés tous les aspects de ma vie.

Lorsque j'ai décidé de quitter cet environnement familial j'ai commencé à reconnaître des comportements nuisibles, ce qui m'a poussé vers une seule obsession : **le déconditionnement**.



Pendant **cinq ans**, j'ai travaillé intensément sur moi-même pour me libérer des schémas mentaux toxiques.

J'ai plongé dans l'introspection et l'auto-analyse, j'ai lu de nombreux ouvrages, écouté divers conseils, essayé différentes approches, modifié, adapté, compris et appris.

J'ai éliminé ce qui ne me servait plus, redéfini mon système de croyances et reprogrammé mon esprit. J'ai également appris à poser des limites saines, reconnaître ma valeur, apprivoiser mes peurs et prendre des décisions pour moi.

Aujourd'hui, je suis LIBRE.

Mes décisions m'appartiennent totalement.

Chaque limite que j'applique est une notion de respect.

Chaque compromis que je refuse est une déclaration de ma valeur.

Je prends des décisions depuis mon centre et non depuis la réaction des autres.
Je fais confiance à mon propre jugement plutôt qu'à l'opinion collective.

Mon seuil de tolérance pour le manque de respect est à zéro.

Je ne porte plus de responsabilités qui ne m'appartiennent pas.

Je prône la bienveillance, la tolérance, la gentillesse et l'amour comme des forces, pas des faiblesses.

J'accepte nos différences et je choisis soigneusement mes relations.

Je vis maintenant dans un endroit que j'ai choisi, entourée d'un cercle amical fantastique, composé de personnes bienveillantes sages et respectueuses qui se soutiennent mutuellement.

Et ça, c'est ma définition de la **souveraineté**.



Si tu cherches à obtenir cette même **liberté**, je propose un programme de coaching sur trois mois inspiré de mes cinq années de travail.

Tu bénéficieras d'un suivi personnalisé avec six modules pour transformer ton système de croyance et retrouver pleinement ton **indépendance**.

La souveraineté que tu obtiendras à la fin de ces 3 mois n'est pas destinée à un **changement** sur quelques semaines, mais bien à **vie**.

Afin de comprendre ta situation, cibler tes besoins, et voir si on peut travailler ensemble, contacte-moi directement en DM sur mon IG @innerpulse__

A très vite !

Shivany