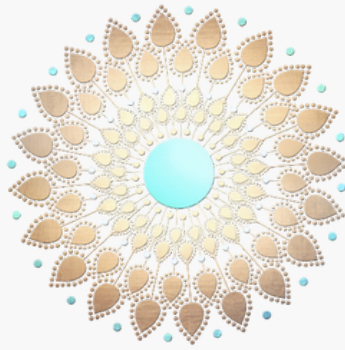




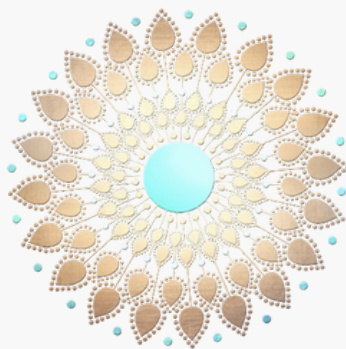
Estelle Fagard

Hypnothérapeute /Energéticienne

Love detox · Le kit

S'apaiser, se recentrer, reprendre sa place





Estelle Fagard

Hypnothérapeute /Energéticienne

Traverser une rupture c'est avant tout un cheminement, comme un deuil
...le deuil de la relation.

Personne ne peut te promettre
un tour de magie et demain tout est oublié
par contre il existe des techniques efficaces qui vont t'aider à traverser
cette épreuve de la meilleur manière possible
en agissant à tous les niveaux:
conscients, inconscient et énergétique.

Et devine quoi, c'est ce que l'on va faire ensemble !

Ce kit est fait pour toi, pour :

**Apaiser tes émotions,
Te recentrer,
Reprendre le contrôle de ta vie**

Respire. Tu vas y arriver.

1 - Hypnose 20 mns: couper le lien

Libération émotionnelle

Ce dont tu as besoin:

- Un casque ou des écouteurs (indispensable pour une expérience immersive)
- Une bougie (si tu n'en as pas, tu imagineras la flamme)
- De l'encens (si possible)
- Un coussin (si tu souhaites t'asseoir en tailleur)

Préparation à la séance:

- Assure toi de ne pas être dérangé.e les 20 prochaines mns
- Coupe les appels et notifications de ton téléphone
- Fais bruler de l'encens pour créer une atmosphère apaisée
- Allume ta bougie
- Assis toi sur un coussin (ou assis.e sur un fauteuil) face à ta bougie.

La position allongée n'est pas recommandée pour cette séance 😊

➡ Lance ton enregistrement audio

A noter :

personnellement j'apprécie de faire ce genre de séance le soir, au calme.

2 - Rituel énergétique express

Faire circuler tes émotions - récupérer ton énergie

Le rituel énergétique est disponible en audio, je te résume ici les étapes à suivre.

Ferme les yeux

Après avoir lu les différentes étapes bien sur 😊

Ressens où se situent les émotions dans le corps

Elles sont souvent dans la tête, le coeur ou le ventre

Donne une couleur à ses émotions

On utilise ici le langage de ton inconscient qui comprend les symboles et les métaphores

Prends de grandes inspirations par le nez (sur 5 temps)

Expire par la bouche (sur 5 temps) en visualisant que tu souffles la fumée de couleur

Fais ça le nombre de fois qu'il faut jusqu'à ce que toute la couleur soit sortie
Reste bien concentré.e sur tes respirations, écoute le bruit de l'air qui circule, ressens ce qu'il se passe à l'intérieur.

puis inspire une belle lumière blanche (ton énergie perdue) et à l'expiration envoie là dans la zone ou avant il y avait les émotions (tête, coeur ou ventre).

Fais le minimum 3 fois.

Fais ce petit rituel le plus souvent possible, dans l'idéal 5 mns matin et soir et à chaque fois que tu sens les émotions t'envahir.

3 - Introspection

Le Switch

Cette période est loin d'être facile mais c'est aussi l'occasion de porter un regard lucide sur ce que tu as vécu dans cette relation et peut être même dans les précédentes.

Ces 3 questions ont pour objectif de mettre les choses en lumière.

Qu'est-ce que cette relation a révélé chez moi et dont je ne veux plus ?

(ex : Dévalorisation, sur-adaptation, attentes ...)

→

→

→

Qu'est-ce que je veux changer maintenant ?

(ex : prendre ma place, fixer mes limites, me prioriser...)

→ Je veux

→ Je veux.....

→ Je veux.....

Quelle version de moi commence aujourd'hui ?

(ex : Celle qui se respecte. Celle qui avance. Celle qui sait ce qu'elle vaut.)

→

Phrase d'ancrage

Pour te recentrer

Relis ce que tu viens d'écrire.

Choisis la phrase qui est la plus alignée avec toi aujourd'hui.

Je reprends mon pouvoir

Je me choisis

Je (re)prends ma place

Ou écris la tienne :

→

4 - Protocole anti-craquage

en 30 secondes

Quand la nostalgie revient, que t'as envie de stalker ton ex, l'appeler ou autre craquage ...

1. Déconnecte ton cerveau

Lève-toi et vas boire un verre d'eau. Changer d'espace = casser la boucle émotionnelle.

2. Respire 3 fois lentement

Pour ramener ton système dans le présent.

3. Pose toi la question clef : "Si je fais ça, j'avance ou je recule ?"

Attends deux secondes. Ton corps sait.

4. Switch de l'émotionnel au factuel : "S'il/elle devait être dans ma vie, il/elle y serait."

Ça ferme la porte au fantasme et au "peut-être".

5. Lance ta musique de power: Une musique qui te reconnecte instantanément à ta puissance.

Exemples : "Irreplaceable (To The Left)" — Beyoncé

- tu reboost ton énergie
- tu lâches le manque
- tu reprends ta place
- tu te rappelles qui tu es et ce que tu veux

6. Ancre toi énergétiquement :

Pose ta main sur ton plexus. Redresse légèrement les épaules et dis :

"Je ne me trahis plus pour quelqu'un qui est parti."

7. Change de pièce.

Pour indiquer à ton inconscient que tu passes à autre chose.

Et maintenant ?

Une rupture est une épreuve de vie et même si sur le moment tu te demandes pourquoi est ce que cela arrive, la réponse est souvent

**pour te reconnecter à toi même ,
pour prendre conscience de ce que tu dois changer,**

non pas pour plaire à l'autre mais pour te sentir mieux avec toi même, seul.e
avant de te remettre en couple.

Ce kit t'a aidé.e à traverser l'intensité du début, à calmer le mental et à te reconnecter à
toi même.

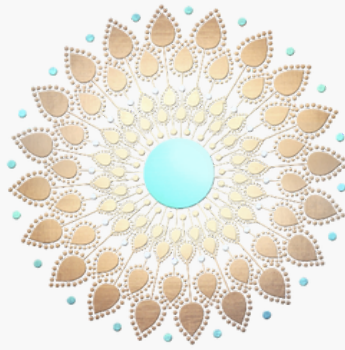
Mais si tu sens que cette rupture touche quelque chose de plus profond :

- Un schéma qui se répète,
- Des blessures encore à vif,
- Des peurs qui te bloquent

alors c'est le signe qu'il est temps d'aller plus loin.

En séance individuelle on travaille:

- la peur de l'abandon et du rejet
- la dépendance affective
- les blessures en lien avec les relations passées
- la confiance et l'estime de soi



Estelle Fagard

Hypnothérapeute /Energéticienne

Pour aller plus loin

Tu n'es pas en train de survivre à une rupture, tu es en train de devenir la prochaine version de toi même.

C'est ça, la vraie transformation.

Quand tu seras prêt.e

je serai là pour t'accompagner avec l'hypnose énergétique.

Les séances se tiennent sur Puteaux ou en visio:

www.estellefagard-hypnose.fr