

Julia Decugis

MES MANTRAS POUR HYPERSENSIBLES



Cultiver l'équilibre émotionnel



Bonjour à tous,
Permettez-moi de me présenter. Je suis Julia Decugis, psychologue et psychothérapeute spécialisée dans les thérapies cognitives, comportementales et émotionnelles. Mon expertise se concentre particulièrement sur l'accompagnement des personnes hypersensibles et à haut potentiel intellectuel (HPI), ainsi que sur la régulation des émotions. Les émotions, c'est un peu "ma passion", et depuis des années, je partage avec vous des conseils et des outils pour vous aider à cultiver un équilibre émotionnel harmonieux. Sur mon podcast Youtube "la botanique du coeur : apaise tes émotions", je vous accompagne avec des outils tels que la relaxation guidée, l'hypnose et la méditation pour prendre soin des émotions, comme on prendrait soin d'un jardin, avec amour, patience et bienveillance.

En tant qu'hypersensible moi-même, je comprends parfaitement les vents violents qui peuvent traverser notre être quand on a la capacité de ressentir fortement les émotions. Mais la vérité est que nous ne sommes pas "trop" sensibles. Nous avons simplement un cœur qui vibre intensément et qui ressent davantage. Cette sensibilité est une compétence, un pouvoir que nous pouvons apprendre à maîtriser de manière positive, pour vivre en harmonie avec nous même.

Cet ebook est conçu pour vous aider à construire un équilibre émotionnel solide. Il sera bientôt suivi par la parution d'un livre, car oui, j'écris des livres sur les émotions depuis 3 ans maintenant, en plus de mon activité de thérapeute.

Les mantras sont de puissantes affirmations positives qui agissent comme des guides et des rappels constants dans notre cheminement intérieur. Ils nous permettent de cultiver la paix, l'amour de soi et la compassion au quotidien.

Dans cet ebook, vous découvrirez des mantras soigneusement sélectionnés, chacun conçu pour apporter un soutien spécifique à votre bien-être émotionnel. Je vous invite à les utiliser comme des outils précieux dans votre voyage vers l'épanouissement et l'harmonie intérieure. Servez-vous en comme des ancres, pour vous rappeler d'aller dans une direction, la direction du coeur.

Je suis heureuse de pouvoir partager avec vous ces mantras et je crois fermement en leur pouvoir de transformer votre relation avec vos émotions. Utilisez-les avec bienveillance, régularité et ouverture d'esprit. Vous verrez comment ces simples phrases peuvent avoir un impact profond sur votre équilibre émotionnel. Comme pour tout outil, il fonctionne à partir du moment où on l'utilise avec bienveillance et régularité.

Avec amour et bienveillance,

Julia



d é c o u v r e z

la botanique du coeur



J'AI DES PETITS CADEAUX POUR VOUS !

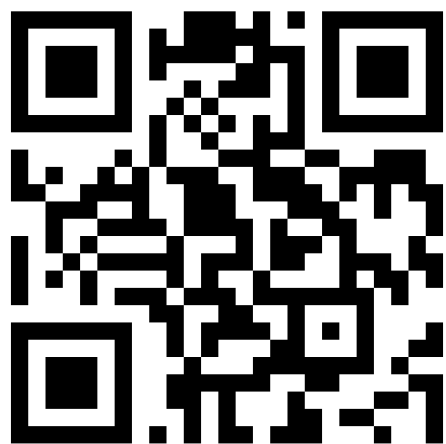
RDV À LA FIN DE L'EBOOK POUR PLUS DE CONTENU GRATUIT



MÉDITATION GUIDÉE
ACCORDS TOLTÈQUES

HYPNOSE APAISANTE
POUR HYPERSENSIBLE ANXIEUX

Prenez soin
♥ de vos émotions



DÉCOUVREZ MES LIVRES
LA BOUSSOLE DU COEUR





C'est quoi l'hypersensibilité ?

L'hypersensibilité est un trait de personnalité qui se caractérise par une sensibilité accrue aux stimuli émotionnels, sensoriels et sociaux. Les personnes hypersensibles réagissent de manière plus intense et profonde aux différentes expériences de la vie, ce qui peut les rendre plus vulnérables aux influences extérieures et aux émotions intenses.

L'hypersensibilité est un sujet qui a suscité beaucoup d'intérêt et de débats parmi les chercheurs et les professionnels de la santé mentale. Vous entendrez peut-être tout et son contraire, comme pour beaucoup de sujets. Mais si j'ai un conseil à vous donner, c'est d'écouter votre cœur et ses besoins. C'est là que réside votre boussole intérieure. Si un concept vous parle à un instant t, alors sans forcément le prendre comme une vérité profonde, faites un morceau de chemin avec lui, faites vous du bien avec, et un jour peut être, c'est un autre mot qui viendra vous guider.

L'important, c'est vous ! S'attacher aux mots peut nous faire plus de mal que de bien. Cherchez ce qui est bon pour vous. Cherchez ce qui résonne et qui éclaire. Pas ce qui détruit et qui divise.

Dans cet ebook, je souhaite simplement vous offrir des outils apaisants et des mots ressources pour guider votre coeur vers ce qui est important pour lui. Je vous invite à vous plonger dans cette exploration intérieure et à embrasser votre hypersensibilité comme une source de force et de beauté. Je vous invite à simplement résonner en accord avec ce qui vous parle.

En comprenant et en cultivant notre richesse émotionnelle, nous pouvons vivre une vie plus épanouissante et authentique.

Bien entendu, cet ebook ne remplace pas une consultation médicale ou un suivi psychologique. Je vous encourage à consulter un professionnel de la santé mentale si vous avez des préoccupations ou des questions spécifiques à votre situation, ou simplement si vous êtes en souffrance. Des solutions existent.

La bienveillance, sera le maître mot de ce voyage !

C'est parti !

L'histoire des mantras

Les mantras sont des outils anciens et puissants utilisés dans de nombreuses traditions spirituelles et méditatives à travers le monde.

Le mot "mantra" est dérivé du sanskrit et peut être traduit comme "instrument de pensée" ou "outil de l'esprit". Les mantras ont une longue histoire qui remonte à des milliers d'années.

Dans les traditions bouddhistes, hindouistes et tibétaines, les mantras sont utilisés pour apaiser l'esprit, favoriser la concentration, élever la conscience et cultiver des états d'esprit positifs. Ils sont récités ou chantés de manière répétitive, créant ainsi un flux de vibrations sonores qui agissent sur notre mental et notre énergie.



*Ici, mes mantras
n'ont aucune
portée religieuse,
mais uniquement
la portée du coeur.*



A quoi sert un mantra ?

Les mantras peuvent être des outils précieux pour les personnes hypersensibles, car ils nous aident à cultiver un état d'équilibre émotionnel et à gérer les fluctuations intenses de nos émotions. Ils agissent comme des mots clés qui nourrissent notre esprit et créent une harmonie intérieure.

Lorsque nous répétons un mantra mentalement ou à voix haute, nous nous connectons à une intention spécifique et nous envoyons un message positif à notre esprit subconscient.

Les mantras peuvent nous aider à calmer nos pensées anxieuses, à libérer les schémas de pensées négatives et à cultiver des états émotionnels plus paisibles et sereins. Ce sont des outils simples et pratiques à emmener partout avec soi pour apaiser et nourrir nos émotions.

Comment les utiliser ?

Dans cet ebook, je vous présente une sélection de mantras divisés en sections émotionnelles, spécialement créés pour les personnes hypersensibles. Chaque mantra a été pensé avec soin pour répondre aux besoins spécifiques de votre grande sensibilité émotionnelle.

A vous de choisir le mantra qui vous fait du bien aujourd'hui et de vous connecter à ces mots précieux tout au long de la journée. Vous pouvez aussi simplement choisir une page au hasard de ce livre et décider qu'elle vous accompagne tout au long de la journée. Vous pouvez écrire le mantra sur un papier et le réciter plusieurs fois par jour, en conscience, comme une mélodie. Si vous avez bonne mémoire, vous pouvez l'apprendre par coeur et le réciter au long de la journée.

Un mantra se
laisse infuser
comme un bon thé
dans notre esprit.





Les Mantras pour Cultiver notre Équilibre Émotionnel

Les mantras deviendront des alliés précieux dans votre cheminement vers une vie émotionnellement équilibrée. Ils vous rappelleront de revenir à l'instant présent, de vous connecter à votre force intérieure et de nourrir votre bien-être émotionnel.

Prenez le temps d'explorer et de pratiquer ces mantras avec bienveillance envers vous-même. L'idée ce n'est surtout pas de se culpabiliser ! Bien au contraire ! Laissez-les guider votre esprit vers des états émotionnels apaisés et positifs, et cultivez une relation harmonieuse avec votre hypersensibilité.

Chaque personne est unique et forcément, je vous invite à adapter les mantras à votre propre expérience et à vos besoins personnels. Expérimentez, ressentez et laissez les mantras devenir une source d'inspiration et de soutien dans votre parcours d'équilibre émotionnel. Créez les vôtres ! Notez les sur des post-its qui vont vous accompagner durant toute la journée.

Nourrir la compassion
envers soi-même



Je me pardonne pour mes
imperfections et je me donne
de l'amour inconditionnel.



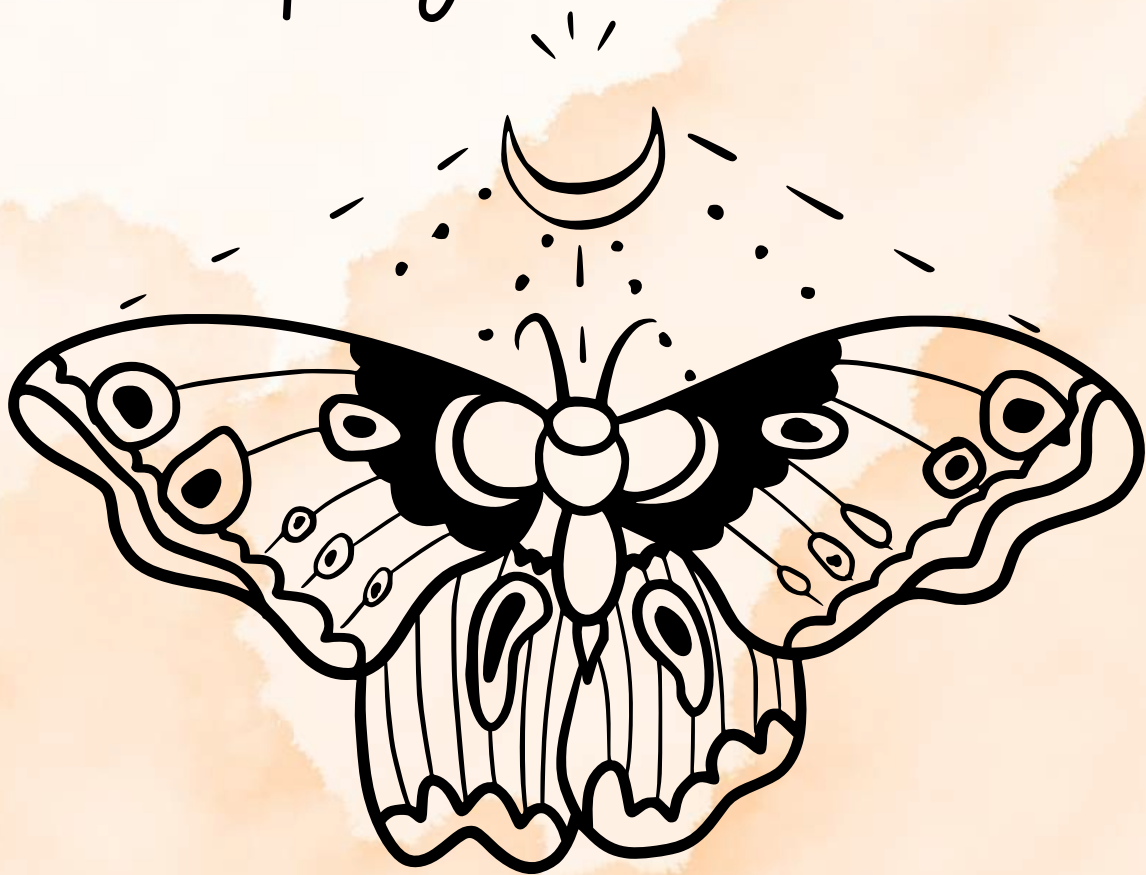
Je traite mon cœur
avec douceur
et bienveillance dans l'échec
comme dans la réussite.



J'accorde de l'importance à
mes besoins émotionnels et
je m'en occupe avec tendresse.



Je suis digne de recevoir
l'amour et le respect
que je mérite.



Je m'accepte pleinement,
avec toutes mes émotions et
mes vulnérabilités.



Apaiser
l'anxiété et le stress



Je lâche prise sur mes soucis
et je fais confiance au flux
de la vie.



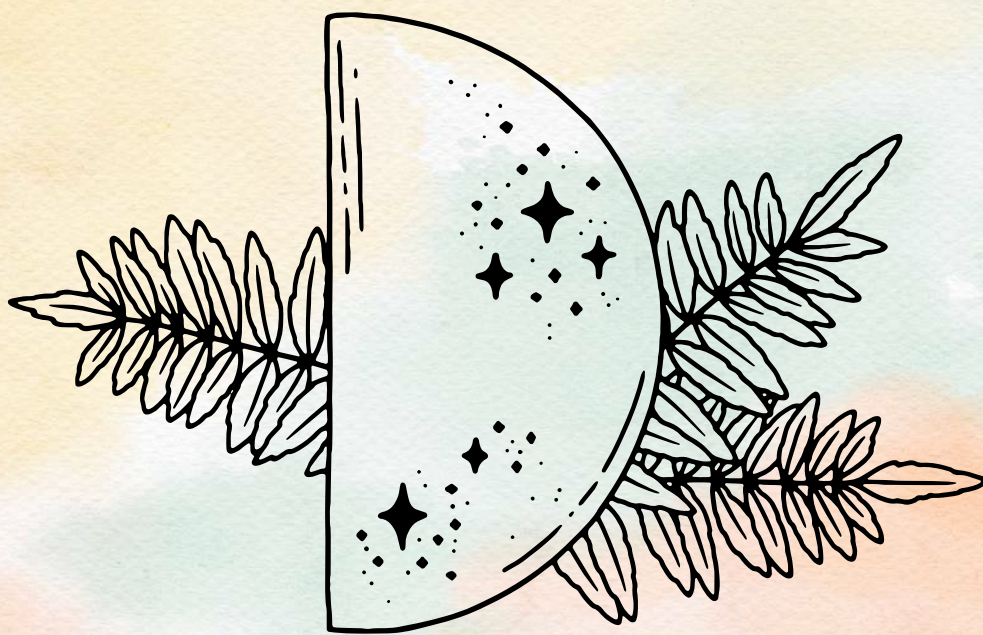
Je suis en sécurité
et protégé(e) dans l'instant
présent.



Je peux trouver la paix
intérieure au milieu
du chaos.



Je me nourris de calme
et de tranquillité pour
apaiser mon coeur.



Je suis en sécurité dans mon
Jardin du coeur, sur le
chemin de mes valeurs.

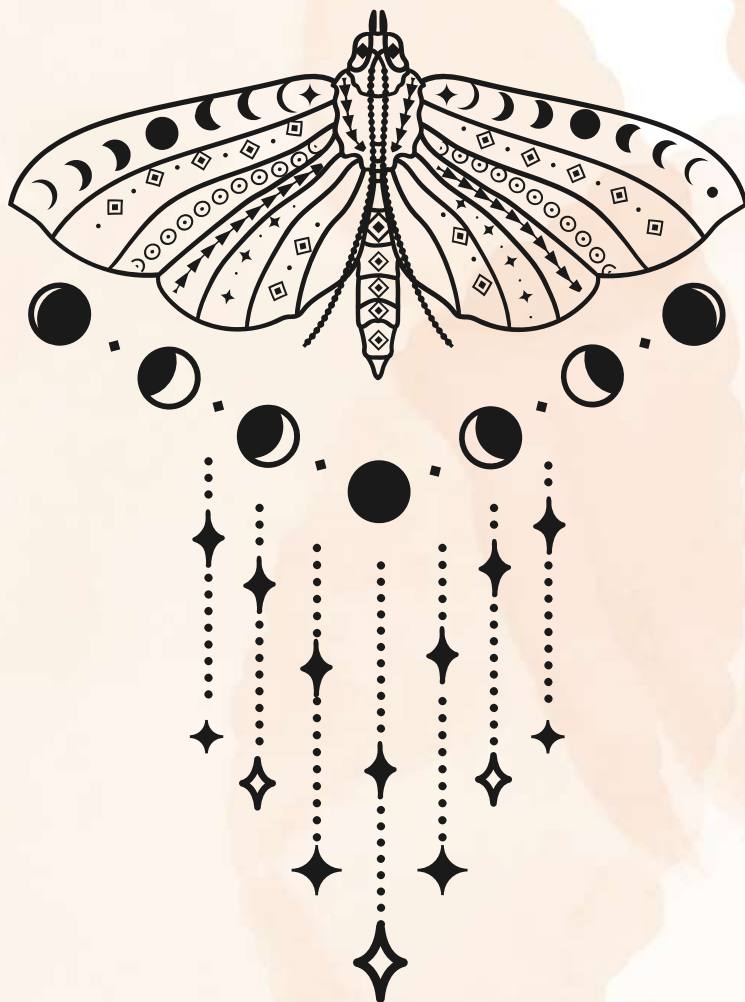


Cultiver

la confiance en soi



Je suis fier / fière de qui je
suis et de mes
accomplissements aussi petits
soient-ils.



Je possède des talents
et des dons uniques qui
enrichissent le monde.



Je m'exprime avec confiance
et authenticité.

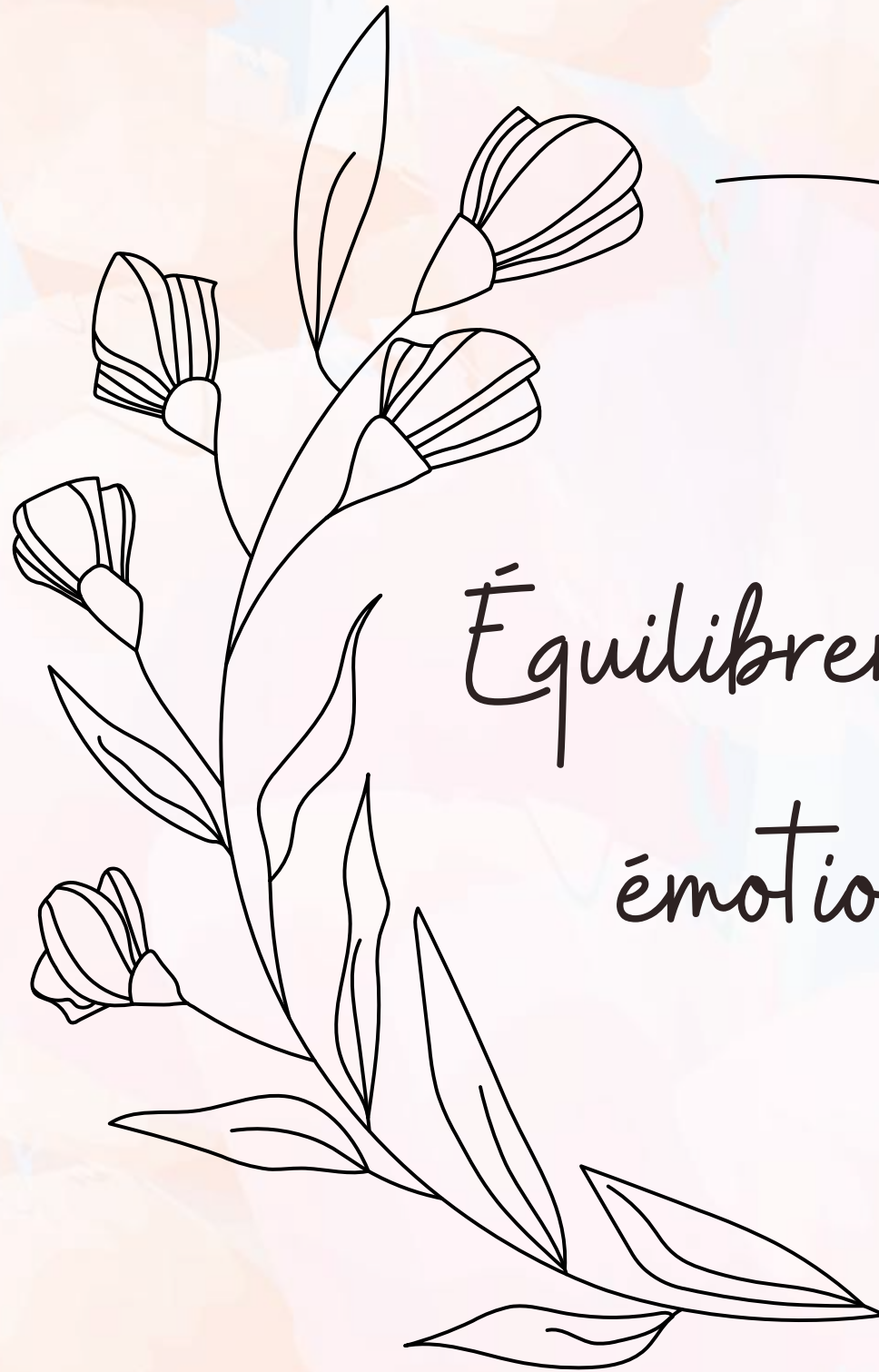


Je suis guidé(e) par ma
sagesse intérieure
et ma force du cœur.



*Je suis une source infinie de
potentiel et de possibilités.*





Équilibrer l'énergie
émotionnelle

J'accueille les hauts et les
bas émotionnels comme des
enseignements précieux.



Je canalise mon énergie
émotionnelle pour la
transformer en créativité et
en inspiration.



Je prends des moments de
calme et de solitude pour me
ressourcer et me reconnecter
à moi-même.



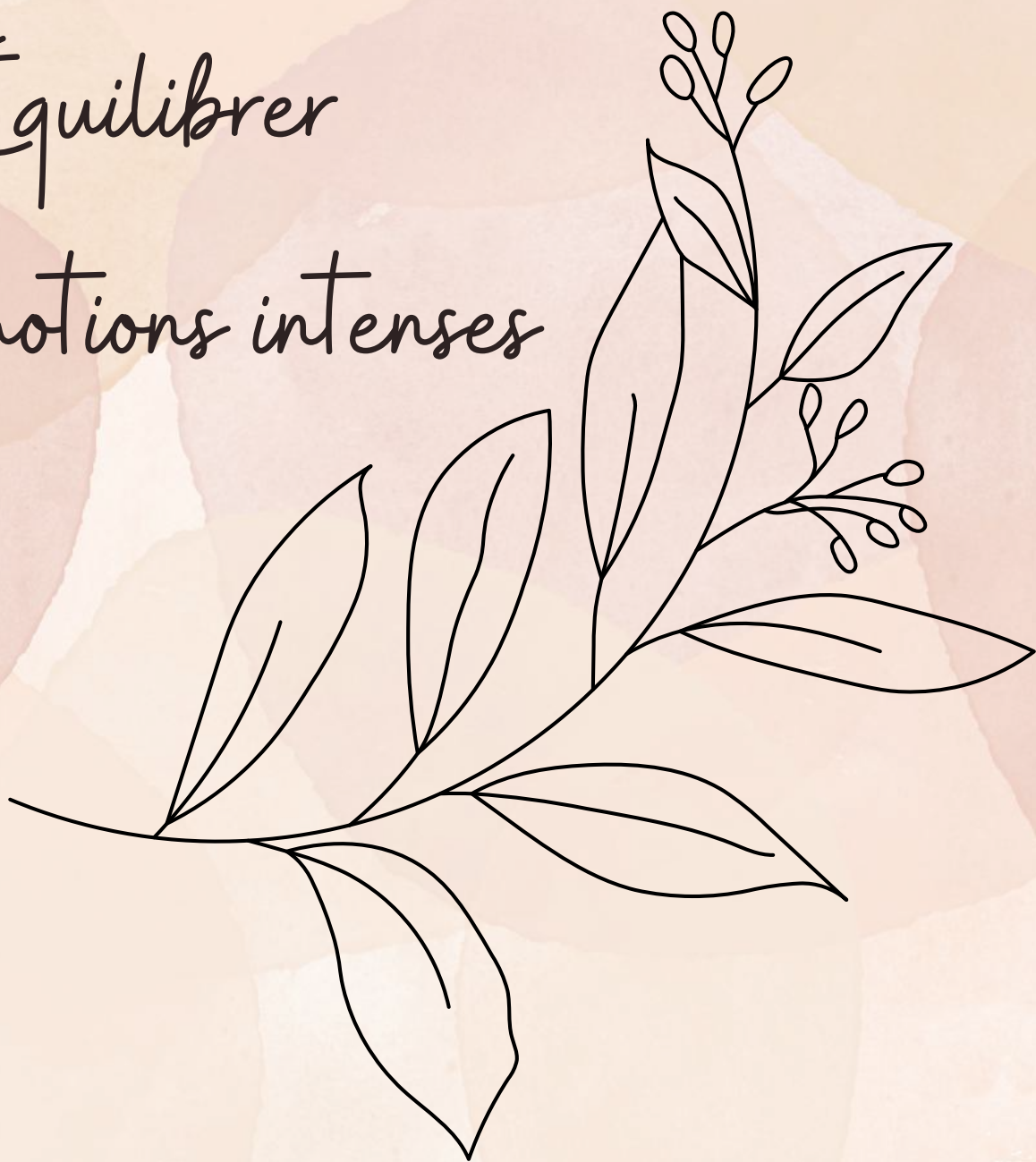
J'équilibre mes émotions en
accordant une attention
aimante à mon bien-être
physique et mental.



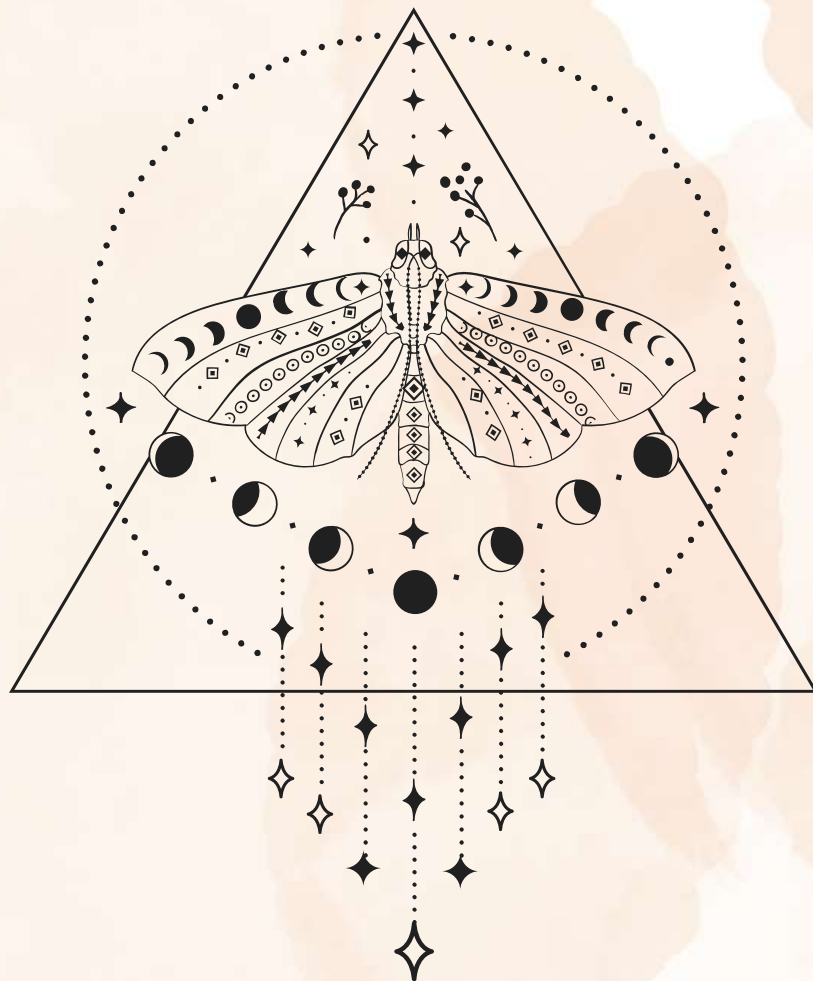
Je suis un(e) gardien(ne) de
mon énergie, en choisissant
de mentourer
d'environnements et de
personnes qui me nourrissent.



Équilibrer
les émotions intenses



Je me permets de ressentir
pleinement mes émotions,
en les accueillant avec
bienveillance.



J'ai le droit d'avoir
des émotions fortes.



Ma sensibilité est une force
d'observation et de
perception.



J'honore mes émotions
et je les exprime de manière
saine et constructive.



Je trouve l'équilibre entre la
sensibilité de mon cœur
et la force de mon esprit.



Cultiver la gratitude
et la joie



Je suis reconnaissant(e) pour
la beauté et la magie du
monde qui m'entourent.



Je trouve la joie dans les
moments simples et les petites
merveilles de la vie.



Je nourris mon cœur avec la
gratitude, créant ainsi un
cercle d'abondance
et de bonheur.



Je choisis de voir le monde
avec des yeux émerveillés et
un cœur ouvert.



Je suis rempli(e) de joie et
de gratitude pour chaque
instant précieux.



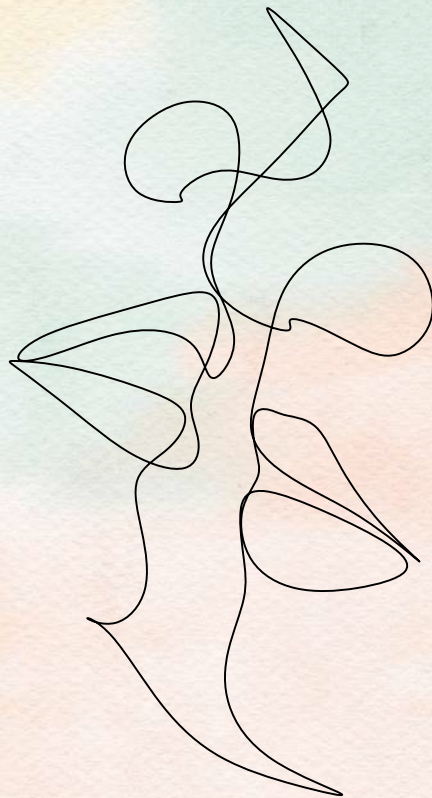
Cultiver l'harmonie
dans les relations



Je communique avec
empathie et authenticité,
créant des liens profonds
avec les autres.



Je m'entoure de relations
saines et nourrissantes qui
m'apportent soutien et
compréhension.



Je laisse l'amour et la
bienveillance guider mes
interactions avec les autres.



Je suis capable de pardonner
et de libérer les
ressentiments pour nourrir
des relations harmonieuses.



Je suis un aimant à énergies
positives, attirant des
relations authentiques et
épanouissantes.



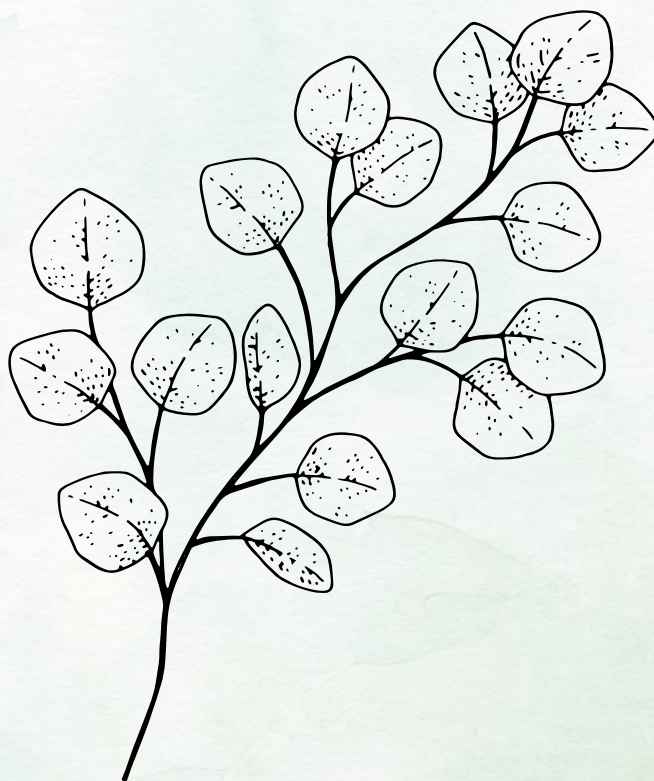
Trouver la quiétude
intérieure



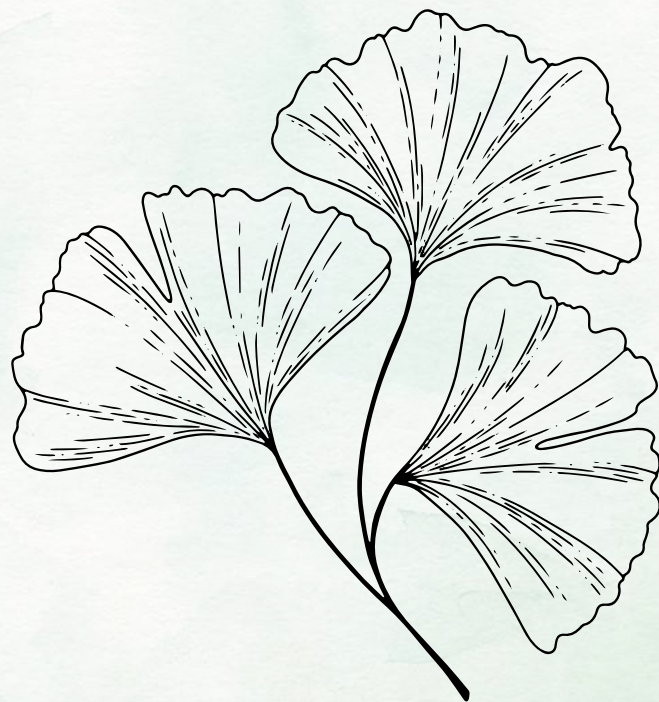
Je me retire dans mon
sanctuaire intérieur pour me
ressourcer et retrouver
la paix.



Je suis connecté(e) à la
sagesse intérieure qui guide
mes pas avec assurance
et clarté.



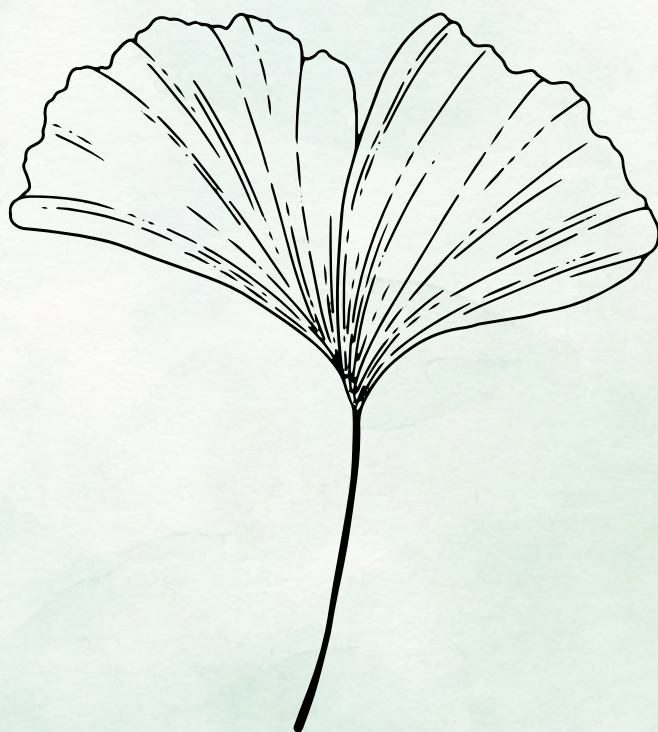
Je suis enveloppé(e) dans un
cocon de sérénité et de
tranquillité.



Je cultive un espace de
calme intérieur où je peux
me régénérer et me
reconnecter à mon essence.



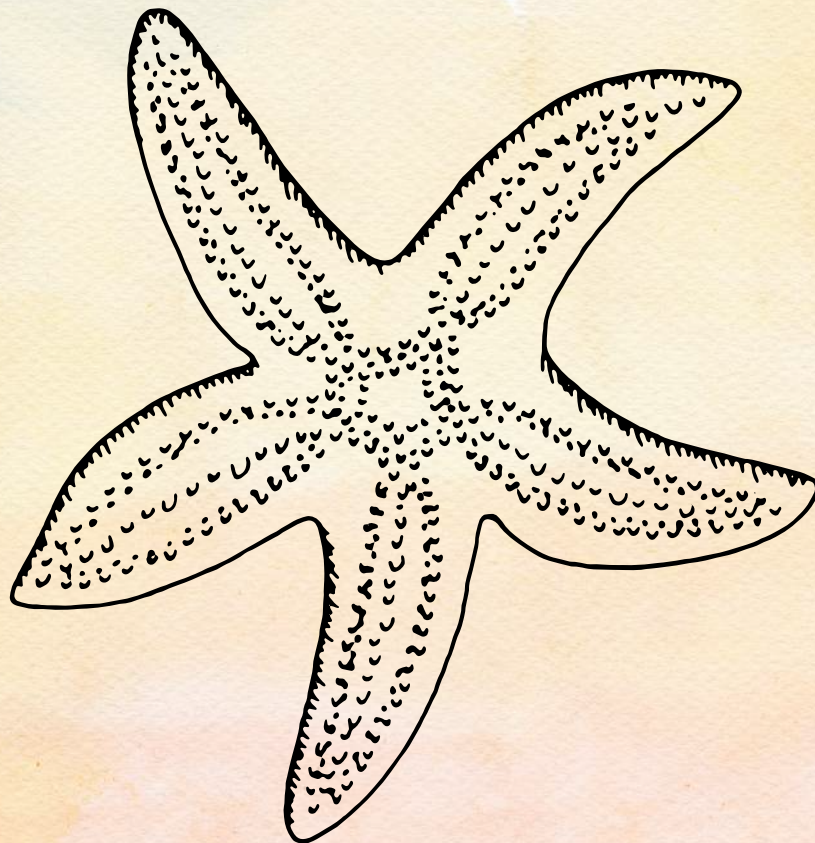
Je suis en harmonie avec les
rythmes naturels de la vie,
trouvant la quiétude dans
chaque instant présent.



Se connecter
à la beauté
de l'univers



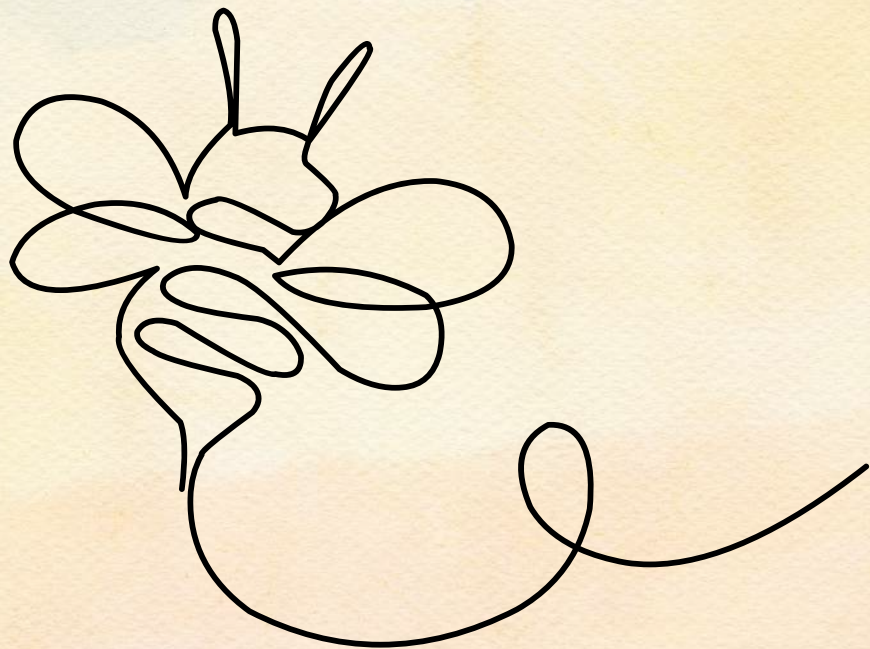
Je suis émerveillé(e) par la
splendeur de la nature
et je me sens en harmonie
avec elle.



Je trouve la beauté dans les
détails les plus simples de la vie,
nourrissant ainsi mon âme.



Ouvre les yeux sur le monde
pour en voir la beauté.



Je me connecte à mes valeurs
profondes, embrassant ma
propre beauté intérieure.



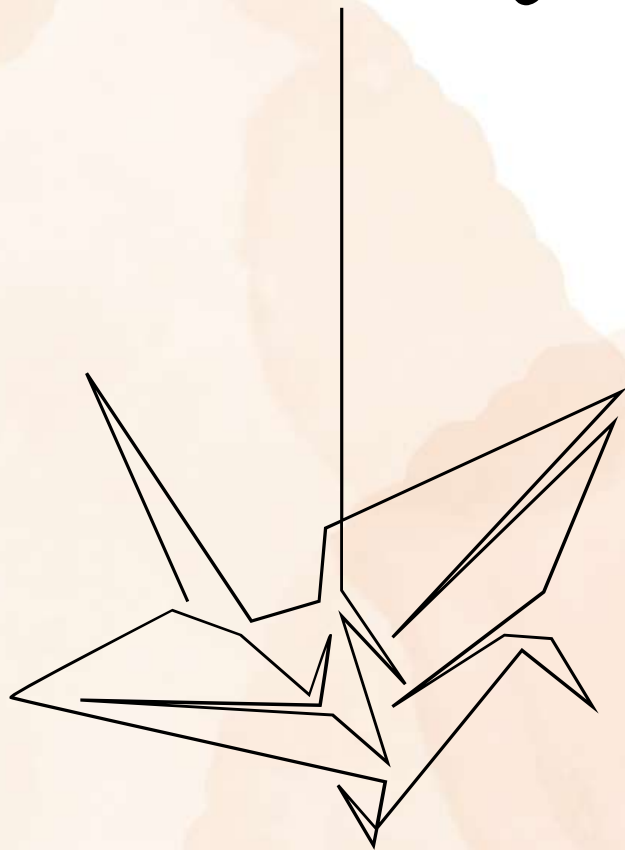
Je suis un canal de lumière
et d'amour, répandant la
beauté et l'harmonie
dans le monde.



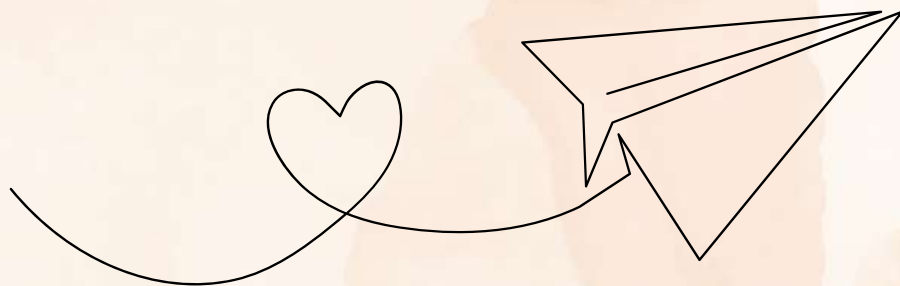
Éveiller
la force intérieure



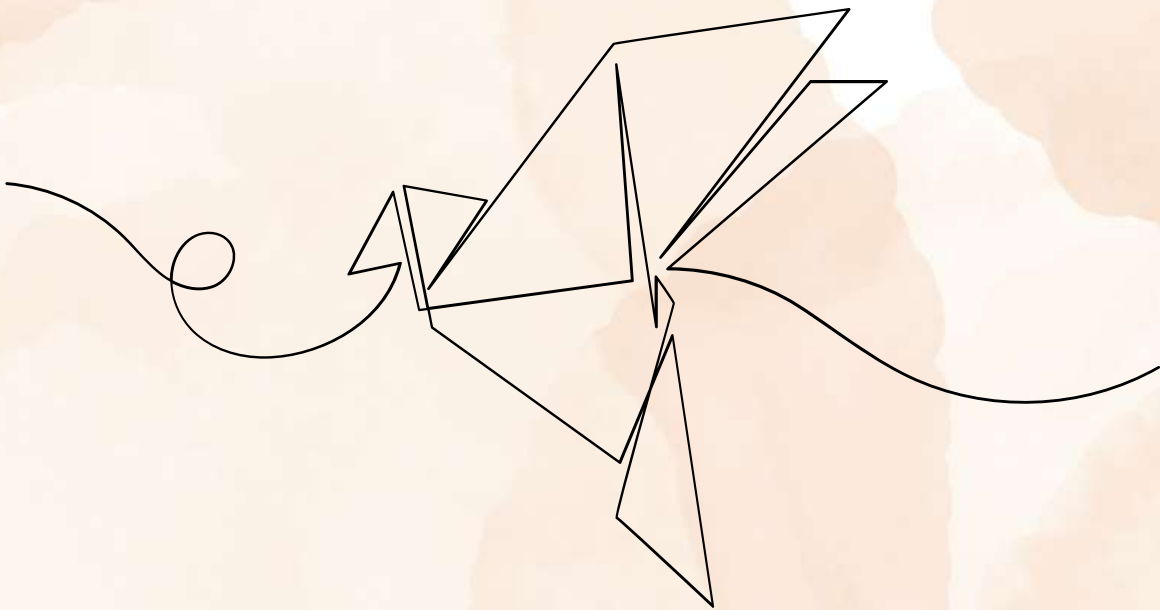
Je suis une source infinie de
force, de résilience
et de courage.



Je suis capable de surmonter
tous les défis qui se présentent
à moi.



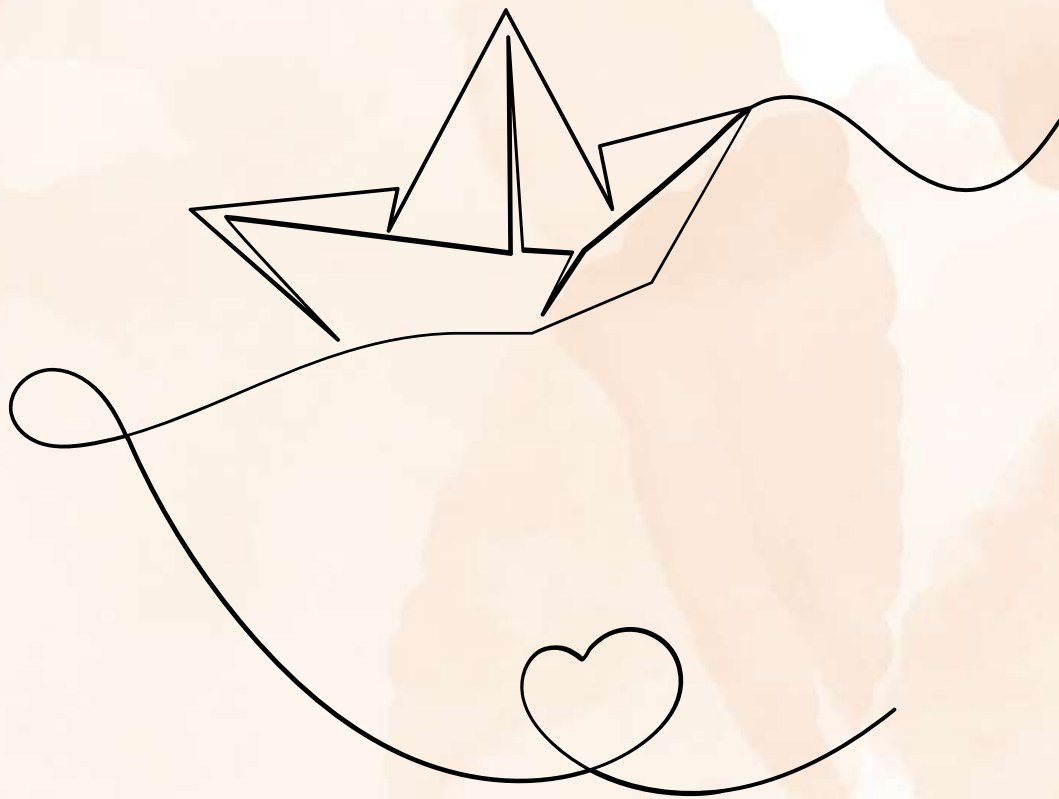
Je cultive ma confiance en
moi et en mes capacités à
chaque instant.



Je suis aligné(e) avec ma
véritable essence, embrassant
ma puissance intérieure.



Je libère toutes les peurs
qui m'entravent et je me
connecte à ma force
intérieure inébranlable.



Cher lecteur hypersensible,

Je tiens d'abord à te dire combien je suis heureuse et honorée de t'avoir accompagné dans ce voyage au cœur de ton hypersensibilité.

Je sais combien ta sensibilité peut parfois te sembler à la fois une force et un défi. Les vagues émotionnelles qui te traversent peuvent être intenses, mais elles sont aussi le reflet de ta capacité à ressentir avec une intensité unique. Tu as en toi une richesse émotionnelle qui te permet de percevoir le monde d'une manière profonde et significative. Accroche-toi à cette idée dans les moments difficiles, pour faire émerger la lumière dans ton cœur.

Au fil de ce voyage, j'espère que tu as pris conscience de la beauté de ta sensibilité et de la valeur inestimable de tes émotions. Je souhaite de tout cœur que tu te donnes la permission de t'aimer inconditionnellement, avec toutes tes imperfections et tes émotions. Tu mérites cet amour, cette bienveillance et cette compassion.



J'espère que cet eBook vous a touché et inspiré. Si vous avez trouvé ces conseils utiles et que vous cherchez à approfondir encore plus votre voyage émotionnel, alors vous allez adorer ce qui arrive ensuite !

Je suis en train de préparer un tout nouveau livre, un guide complet et amélioré pour les personnes hypersensibles : un guide pour vous aider à naviguer à travers les eaux parfois tumultueuses de l'hypersensibilité.

Si vous voulez être le premier à le découvrir, suivez-moi sur les réseaux sociaux pour rester à jour et ne pas manquer sa sortie. Il arrive très bientôt et je suis impatiente de partager avec vous tous les secrets qu'il renferme.

Restez à l'écoute, et ensemble, continuons à célébrer notre hypersensibilité, ce don précieux qui fait de nous ce que nous sommes.



Rdv sur Insta

À très vite !

Julia



Pour terminer ce livre, voici une petite compilation de méditations et relaxations qui pourront t'aider à prendre soin de tes émotions pour continuer ce voyage !



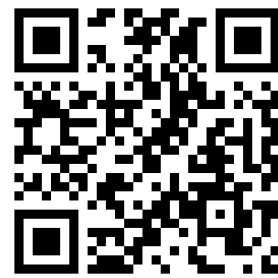
HYPNOSE
CONFIANCE EN SOI



MÉDITATION POUR APAISER SES
ÉMOTIONS INTENSES



HYPNOSE
ANTI-ANXIÉTÉ



MÉDITATION
ANTI-RANCUNE

Embrasser sa sensibilité, c'est la clé pour s'ouvrir aux émotions qui font danser notre âme.

