

HYPERSENSIBLE

— 30 JOURS —



AUDIOS



EXERCICES



5 MINUTES
PAR JOUR

JE ME CHOISIS

Lâcher prise • Penser à toi d'abord • Confiance en soi
Intelligence émotionnelle neuroatypique,
tdah, hpi

Séverine Cabrit

Développement personnel – Aubaya 



COLLECTION
-AUBAYA -

HYPERSENSIBLE 30 JOURS JE ME CHOISIS



5 MINUTES PAR JOUR POUR
DEVELOPPER TON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE pour cerveaux
atypiques, TDAH, ou HPI, TA CONFIANCE EN TOI, PENSER À TOI
D'ABORD ET LÂCHER PRISE..

Copyright © 2026 Séverine Cabrit
Tous droits réservés.

Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit sans
autorisation.

ISBN : 978-99920-3-642-6
Dépôt légal : AND.615-2026

www.severine-cabrit.com

contact@severinecabrit.com

 [severine_cabrit](https://www.instagram.com/severine_cabrit)

 [severine cabrit](https://www.facebook.com/severinecabrit)

SÉVERINE CABRIT

S O M M A I R E



SEMAINE 1

Je me reconnecte à moi



Objectif : Arrêter le pilote automatique et recommencer à écouter son monde intérieur.

-  Jour 1 — Révéler
-  Jour 2 — Observer
-  Jour 3 — Centrer (Méthode 360° AUBAYA)
-  Jour 4 — Se protéger
-  Jour 5 — Choisir
-  Week-end — Intégrer : Relaxation guidée (30 min) : Le Diamant intérieur

SEMAINE 2

Je comprends mes émotions



Objectif : Identifier ce qui m'appartient et ce qui vient de l'extérieur.

-  Jour 8 — Accueillir
-  Jour 9 — Comprendre
-  Jour 10 — Distinguer
-  Jour 11 — Apaiser
-  Jour 12 — Transformer
-  Week-end — Intégrer : Relaxation guidée : La Clé de la Transformation

SEMAINE 3

Je me protège



Objectif : Ne plus absorber les émotions des autres et retrouver mon énergie.

-  Jour 15 — Préserver
-  Jour 16 — Renforcer
-  Jour 17 — Nettoyer
-  Jour 18 — Filtrer
-  Jour 19 — Décider
-  Week-end — Intégrer : Relaxation guidée : La Boussole de l'Intuition

S O M M A I R E



SEMAINE 4

Je développe mon intuition



Objectif : Passer de «Je subis mes ressentis» à «Je comprends ce qu'ils veulent me dire».

-  Jour 22 – Faire confiance
-  Jour 23 – Décoder
-  Jour 24 – Écouter
-  Jour 25 – Reconnaître
-  Jour 26 – Utiliser
-  Week-end – Intégrer : Relaxation guidée et: Le Chemin de la Lumière

JOURS 29 ET 30

L'intégration



-  Jour 29 – Mon nouveau regard sur moi
-  Jour 30 – Et maintenant ?

CONCLUSION



-  Mon bilan des 30 jours
-  Les autres livres de la collection AUBAYA
-  Remerciements
-  À propos de l'autrice
-  QR code vers les ressources complémentaires



Bienvenue dans la collection

A U B A Y A



Bienvenue

Si ce livre est arrivé entre tes mains, ce n'est probablement pas un hasard.

Peut-être ressens-tu les émotions plus intensément que les personnes qui t'entourent.

Peut-être te sens-tu parfois envahi(e), incompris(e), ou simplement fatigué(e) émotionnellement de porter un monde intérieur si riche.

Ou peut-être cherches-tu aujourd'hui davantage de calme, de stabilité et de confiance.

Quelle que soit la raison qui t'a conduit jusqu'ici, j'aimerais que tu retiennes une chose essentielle...

Tu n'as rien à réparer.

Tu possèdes déjà en toi toutes les ressources dont tu as besoin.

Parfois, elles sont simplement recouvertes par le stress, les blessures, les croyances limitantes ou les émotions accumulées au fil du temps.

La Collection AUBAYA est née d'une conviction profonde :

Chaque être humain possède une lumière unique et des talents précieux qui ne demandent qu'à être révélés et dont tu n'as jamais eu le mode d'emploi.

Au fil des pages, tu apprendras à gérer ton hypersensibilité, tes ressentis, et à mieux comprendre ton fonctionnement pour laisser émerger le meilleur de toi-même.

Bienvenue dans cette aventure.



L'univers AUBAYA



Depuis aussi loin que je me souviene, AUBAYA accompagne silencieusement mon chemin.

Pour certains, il sera un symbole.

Pour d'autres, un gardien.

Pour d'autres, leur moi supérieur, qui sait et connaît la meilleure version de toi même.

D'autres encore y verront une invitation à revenir vers leur propre lumière.

Peu importe la manière dont tu choisiras de le percevoir.

AUBAYA n'est pas là pour décider à ta place.

Il est simplement là pour te rappeler que ton plus grand trésor existe déjà en toi.

Le diamant qui accompagne cette collection en est le symbole.



Comme lui, ta lumière est précieuse.

Elle peut parfois sembler cachée, mais elle ne disparaît jamais.

Il suffit parfois de comprendre son mode d'emploi en tant qu'hypersensible pour retrouver confiance et révéler ton éclat.



COMMENT UTILISER CE LIVRE ?



Pendant les **30 prochains jours**, je t'invite à prendre un rendez-vous avec toi-même.
Seulement **5 minutes**.

Chaque journée suit la même structure afin de créer une progression simple et naturelle.

Tu y trouveras :

- 💎 une réflexion pour mieux comprendre ton fonctionnement
- 💎 un exercice concret
- 💎 un défi à mettre le jour même en pratique
- 💎 des questions à se poser le soir pour intégrer tes prises de conscience

Ne cherche pas à être parfait(e).

La véritable transformation naît de la régularité.

Ces quelques minutes deviendront progressivement un espace de calme, d'ancrage et de reconnexion à toi-même.



Les 10 clés

A U B A Y A



Avant de commencer, prends quelques instants pour découvrir les 10 clés qui guideront ton chemin tout au long de ce livre.



1. Protège toujours ta lumière avant de vouloir éclairer celle des autres.
2. Ce que tu ressens est une information, jamais une faiblesse, ni ta véritable identité.
3. Plus ton esprit s'apaise, plus ton intuition devient claire.
4. Les plus grandes transformations commencent toujours par de petits pas.
5. Prends soin de ton énergie comme de ton bien le plus précieux.
6. Tu n'as rien à prouver. Tu as simplement à révéler ce qui est déjà en toi.
7. Les émotions ne sont pas des ennemies. Elles sont des messagères.
8. Plus tu t'ancreras profondément, plus ta lumière rayonnera naturellement.
9. Choisis chaque jour la bienveillance envers toi-même.
10. N'oublie jamais : ton plus grand trésor a toujours été à l'intérieur de toi.



Semaine 1





RÉVÉLER

CE MATIN

Et si ton hypersensibilité était une force plutôt qu'un défaut ?

Pendant longtemps, tu as peut-être essayé de moins ressentir.

Et si le problème n'était pas ton hypersensibilité... mais le fait de ne pas savoir encore l'utiliser ?

Pendant ces 30 prochains jours, je t'invite à découvrir qu'elle peut devenir une véritable richesse. Accorde-toi ces cinq minutes. Elles sont un cadeau que tu te fais.

RESPIRE

Installe-toi confortablement. Pose une main sur ton ventre.

Inspire par le nez pendant 4 secondes.

Expire lentement par la bouche pendant 4 secondes. Continue pendant 2 minutes.

À chaque expiration, laisse ton corps se détendre un peu plus.

RESSENS

Ferme les yeux. Imagine un diamant lumineux au centre de ta poitrine.

À chaque inspiration, sa lumière grandit.

À chaque expiration, elle se diffuse dans tout ton corps.

Essaie de ne rien provoquer. Observe simplement ce que tu ressens.

INTÈGRE

Ferme les yeux une dernière fois.

Imagine-toi sourire naturellement à chaque personne que tu croieras aujourd'hui.

Puis répète intérieurement : «Aujourd'hui, je choisis d'offrir un sourire sincère à chaque personne que je croise. Mon sourire est une lumière que je partage naturellement.»

Ouvre les yeux. Et profite pleinement de cette journée.

LA CLÉ D'AUBAYA



Tu ne révéleras jamais ta lumière en essayant de devenir quelqu'un d'autre.



Commence par accueillir pleinement qui tu es.



Prends quelques minutes pour faire le point sur ta journée.

**Tu peux noter tes réponses dans ton carnet
ou sur les pages d'accompagnement à imprimer**



Comment ai-je vécu cette expérience aujourd'hui ?

Quels ont été mes émotions, mes ressentis, mes pensées ?



Ce qui m'a le plus surpris(e)

Qu'est-ce qui m'a étonnée ou que je ne pensais pas possible ?



Ma prise de conscience

Quelle leçon, quelle évidence, quelle compréhension
est arrivée aujourd'hui ?



Mon intention pour demain

Quelle énergie, quelle action ou quel choix
est-ce que je souhaite pour demain



Retrouve des ressources supplémentaires à ce livre à imprimer
pour écrire, ainsi que des illustrations à colorier
sur la page dédiée à ce livre accessible grâce
au QR code situé au début du livre.