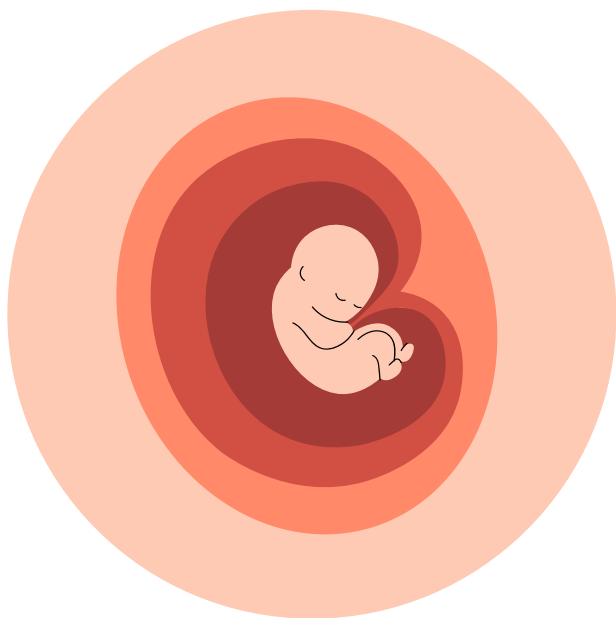
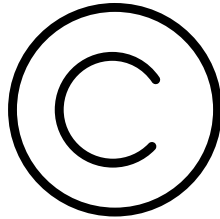


GUERIR L'ENFANT INTÉRIEUR

Grace à l'écriture LIERRE™



Prisca DEGLAS



« Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre, est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales. »



Important

Ce livre s'adresse à des personnes en capacité psychologique d'entreprendre un travail de développement personnel. En cas de **fragilité émotionnelle**, de troubles mentaux ou de détresse psychologique, l'accompagnement d'un professionnel de santé mentale est indispensable **avant toute autre démarche.**

Ce livre relève du développement personnel et ne constitue **en aucun cas** un acte médical, thérapeutique ou de soins. L'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité concernant l'usage de ce contenu par des personnes souffrant de troubles mentaux ou psychologiques.

Ce livre est déconseillé et inadapté aux personnes présentant des troubles de santé mentale. Toute vulnérabilité psychologique **doit consulter un professionnel de santé** avant d'utiliser ce contenu.
personne en situation de

IL Y A UNE
MASTERCLASS
ASSOCIÉE À CE LIVRE



LA REGARDER



le chemin vers la meilleure version
de toi démarre avec ce carnet

Prisca Deglas
NOTRE VISION

Accompagner plus d'un million de femmes à réécrire leur
histoire grâce à l'enfant intérieur ; à travers la puissance de
mes livres, programmes, conférence et séminaires.

TABLE OF CONTENTS

I. POSE TON INTENTION

<i>Texte énergétique : Les mots</i>	6
<i>la roue de l'amour</i>	20
<i>introspection</i>	21
<i>Manifestation</i>	22
<i>Les biens faits de l'écriture intuitive</i>	23

II. BILAN TRAUMATIQUE

<i>Qu'est-ce que l'enfant intérieur</i>	25
<i>Les 9 traumatismes de l'enfant intérieur</i>	27
<i>Les 9 masques d'égo</i>	31
<i>35 conséquences pro et perso</i>	34

III. CARNET D'ÉCRITURE

<i>Initiation : comment écrire</i>	41
<i>Visualisation</i>	44
<i>Prise de contact</i>	46
<i>Les peurs de l'enfant intérieur</i>	48
<i>Kit de survie : reconnaître l'égo, et le reprogrammer.</i>	50

IV. PLANNER

<i>Journal de gratitude</i>	67
<i>Planner</i>	6
<i>Action d'amour inconditionnel</i>	8
<i>Tracker - 3 actions par jours</i>	69
	7
	0



GUERIR L'ENFANT INTERIEUR

grace à l'écriture intuitive™ va te permettre de

- Arrêter d'être trop gentille
- Arrêter d'attirer des hommes indisponibles
- Arrêter d'attirer des hommes toxiques
- Se pardonner et arrêter les schémas répétitifs de sabotages
- Avoir confiance en soi et oser exprimer sa vérité
- Gérer son stress et ses émotions
- Sortir de la carapace de la femme forte
- Guérir de la dépendance affective
- Guérir les traumatismes de l'enfant intérieur
- Guérir de graves traumatismes sexuels (viols, incestes, attouchements)
- T'aimer par toi-même et te prioriser
- Poser ses limites et dire non sans culpabiliser
- Avoir confiance en toi et aller au bout de tes projets
- Briser les schémas répétitifs
- Mettre fin à l'auto-sabotage amoureux et à la procrastination professionnelle

Comment utiliser ce carnet

L'objectif de ce livret est de te permettre de diagnostiquer les blessures de ton enfant intérieur qui créé l'égo. Ego qui t'empêche d'être alignée à toi-même. Ce livret est donc le premier pas vers la nouvelle toi. Bravo à toi.

L'écriture intuitive est une méthode de conversation qui me permet de voir l'égo clairement en essayant de parler à l'enfant intérieur. L'égo est comme un gardien qui bloque le passage. Recontrer avec le vrai soi demande des étapes : Ecrire à l'enfant intérieur, mais sans se laisser avoir : l'égo est là. Etape 2 : voir l'égo dans les écrits, reconnaître et reprogrammer l'égo, le faux self, pour se défaire des croyances limitantes.

C'est ce que permet l'écriture intuitive : voir l'égo en action dans nos écrits. C'est ce que j'enseigne à mes clientes, et que tu verras dans ce livre.

ÉCRITURE

Répond sans chercher à m'entaliser la réponse :

À combien estimes-tu le prix de l'amour de ton enfant intérieur ? Et l'amour de toi même ?

À combien estimes-tu le prix de ton bonheur, et ta paix du fait de prioriser ta guérison vis-à-vis de tout ce que tu fais passer avant toi ?

Depuis combien de temps est ce que tu n'as pas fait une chose pour toi seule, sans culpabiliser ?

Qui d'autre que toi à le pouvoir de décider à ta place ?

Quelle version de toi aura les résultats que tu désires ?

Est-ce- à cette version-là que j'écris aujourd'hui ?

promesse : plus jamais

Imagine que tu ne règles pas tes problématiques d'ego et que tu continues de te saboter ? Que se passe-t-il pour toi ?

Est ce acceptable pour toi ?

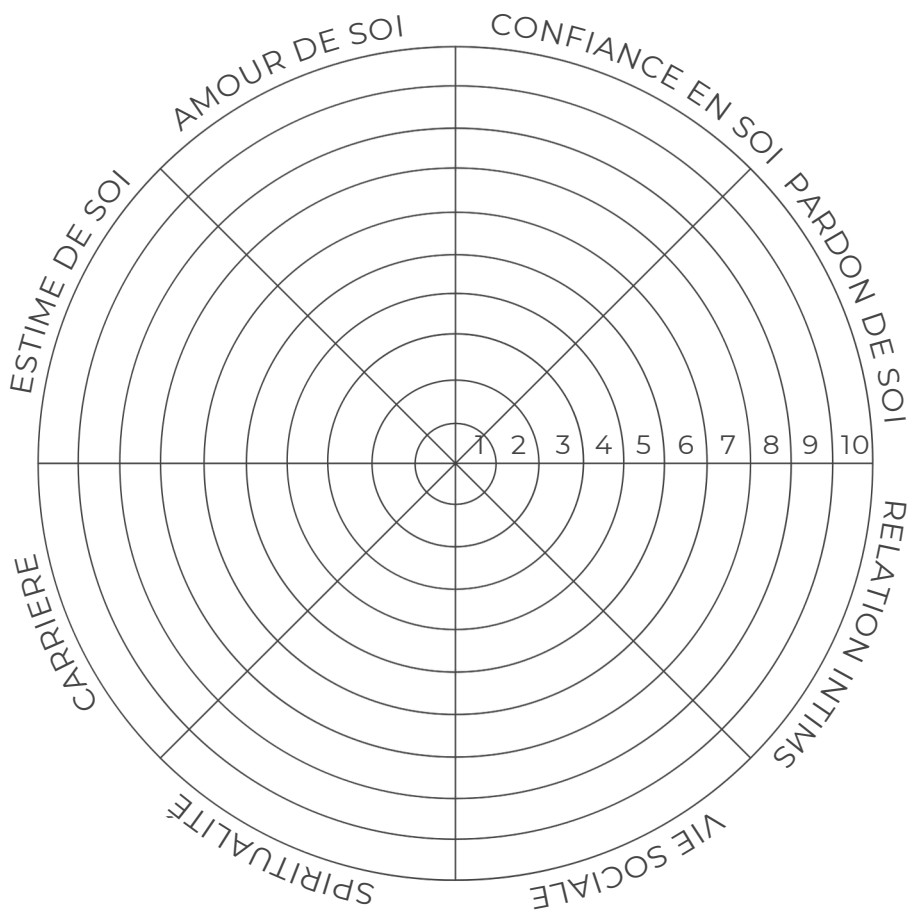
Chacun sait qu'abandonner son enfant intérieur, c'est s'abandonner soi-même par peur de ne pas être aimé. S'abandonner soi-même par peur, c'est s'assurer que les schémas répétitifs ne recommence. Quelle promesse peux-tu faire à ton enfant intérieur, quant au fait de plus l'abandonner à partir d'aujourd'hui ?

LA ROUE

DE L'AMOUR DE SOI

La Roue de la Vie est un outil puissant pour évaluer et visualiser différents domaines de ta vie. Elle t'aidera à prendre conscience de ton équilibre global et de ton évolution dans chaque domaine spécifique.

Cette métaphore permet d'identifier les domaines dans lesquels tu es épanoui ainsi que ceux qui nécessitent une attention particulière.





TES DONS
SE TROUVENT
DANS TES
OMBRES.

et ta liberté aussi.

Briser le cycle de la dépendance affective

Le paradoxe de la femme forte

Tu es une femme indépendante et pourtant dépendante affective. Tu attires toujours des hommes qui ne s'engagent pas. Ce schéma te semble-t-il familier ? Il faut savoir que la femme forte n'a pas choisi d'être comme ça. Tu donnes tout, ils prennent tout et partent. Tu te demandes pourquoi tu n'arrives jamais à garder les bons... Et ça te rend folle parce que tu sais à quel point tu peux apporter de la valeur à un homme.

Les racines du problème

Depuis petite, tu as eu la sensation de ne jamais avoir été vraiment choisie. Depuis petite, ce sentiment de n'être jamais assez - rien n'était jamais assez bien. Et paradoxalement, tu étais aussi "de trop" et dérangeante. Tu as donc appris à refouler tes émotions, à te faire petite. Tu as cru qu'il te fallait te battre pour prouver ta valeur, tu t'es mise alors à donner pour prouver que tu méritais l'amour. Aujourd'hui encore, cette manière d'être te poursuit et tu répètes systématiquement le même schéma avec les hommes.

Le cycle infernal

Au début, tout se passe bien... Mais très vite, dès que tu lâches tes résistances, c'est comme si ils recevaient tous le même signal : ils disparaissent. Et toi, tu ne comprends pas pourquoi. Alors tu vas tout faire pour maintenir le lien, lui demander pourquoi, puis faire comme si tu étais détachée pour tenter de rattraper les choses, et tu finiras par exploser et lui reprocher son attitude. Lui va te voir comme instable, et reculer encore plus. Et tu regrettes d'avoir explosé, car tu sais que si tu avais moins donné, tu aurais été plus légère et donc tu n'aurais pas été en colère.

Mon propre parcours

Moi aussi j'ai vécu ça. Onze ans avec un homme violent. Je pensais être le problème jusqu'à ce que je découvre que tout venait de mon énergie : de mon enfant intérieur. Elle avait vécu beaucoup de traumatismes. Mon père était problématique, et elle s'était gorgée de croyances limitantes : que je n'étais pas assez pour mériter, alors je devais prouver, donner pour être aimée. Je me suis crue "de trop" et dérangeante, alors je devais refouler mes besoins et mes émotions ; "pas comme il faut", alors il me fallait m'adapter. Et un jour, j'ai tout compris. J'ai entamé le même parcours que toi, j'ai cherché à me libérer de ce passé qui m'entravait. Mais pas en l'oubliant comme j'essayais de le faire avant : en lui parlant. En devenant le parent bienveillant dont j'avais manqué.

Après avoir quitté mon ex, j'ai vécu en logement d'urgence, 9m², je dormais par terre avec mon fils. Cette période m'a forcée à regarder la vérité en face et à comprendre mes propres schémas : je répétais une histoire familiale. En te partageant cela, je n'essaie pas de dire que ma méthode convient à tout le monde, mais plutôt que ce chemin peut aider à comprendre que tu n'es pas seule. Qu'il y a des issues, si on choisit de ne plus se nier.

L'histoire de Marina

Marina, 32 ans, célibataire depuis 4 ans. Accro à un homme évitant qui la repoussait autant qu'il la fascinait. Un jour proche, le lendemain distant. Elle me disait : "Je sais qu'il m'aime mais il a peur de s'engager." Elle croyait devoir lâcher prise, faire des rituels, attirer quelqu'un d'autre... Quand nous avons travaillé ensemble, elle a découvert le vrai problème. Il existe une carte de ton énergie, de tes chakras, qui révèle pourquoi tu attires toujours le même profil. Nous avons commencé la reprogrammation de son enfant intérieur et de son ego. En quelques semaines, tout a changé. Elle a cessé de courir après son ex, elle a retrouvé sa paix intérieure. Et il est revenu. Pas dans le flou, pas dans l'ambigu. Ils se sont mariés plus tard, et cette transformation est venue du travail qu'elle a fait sur elle-même.

Comprendre ton aura énergétique Ce qui nous a sauvées toutes les deux : comprendre notre aura, pourquoi énergétiquement nous attirons un certain type d'homme.

Il existe une carte énergétique et astrologique de ton aura. Tu peux ainsi créer une carte qui te permet de décrire les composants de ton aura, ce magnétisme, ce rayonnement, qui te permet de magnétiser ce que tu souhaites, de manifester. Le problème, c'est que si tu portes des blessures et des traumatismes d'enfance, alors ton aura sera teintée de l'énergie des émotions qui n'ont pas été libérées de ces blessures et te poussent à attirer les mêmes schémas jusqu'à ce que cela soit résolu.

La méthode de transformation

Je me suis formée en énergétique. J'ai compris que mes blessures émotionnelles d'enfance créaient des nœuds dans mon aura, et que mes blessures ainsi que celles de ma lignée m'avaient programmée à attirer des prédateurs. J'ai développé une méthode holistique qui permet de travailler l'enfant intérieur, l'ego et l'énergétique. Certains lisent dans les lignes de la main, d'autres dans les cartes, moi je lis ton aura. Mon approche correspond à un niveau avancé : une fois ton bilan traumatique effectué, nous partons voir l'aura qui te fait attirer à toi les situations dont tu ne veux pas. Cette aura nous dit si des blessures transgénérationnelles ou karmiques amplifient tes manifestations, et ce que ton âme souhaite apprendre.

Nous pouvons alors tracer ton chemin d'incarnation :

- Ce avec quoi tu t'incarnes
- Les défis que ton âme a choisi de traverser
- Les leçons qu'elle veut en tirer
- Le but ultime de son élévation
-

Grâce à ce chemin, nous obtenons le pourquoi ton enfant intérieur a attiré ces défis, qu'il a vécus comme des traumatismes non pas seulement à cause de leur violence, mais parce qu'il n'a pas compris pourquoi il vivait ça, et aussi pourquoi cela se répétait. Une fois que nous avons également les leçons et la mission d'âme, on a le but ultime et un chemin tracé de libération des blessures, clair et aligné pour chaque personne. À partir de là, l'écriture intuitive nous permet d'intégrer et d'incarner les leçons que l'âme a choisies auprès de la part de nous la plus abîmée, mais source de tous nos mécanismes : l'enfant intérieur.

Déconstruire l'ego pour libérer l'enfant intérieur

Mais avant de pouvoir vraiment guérir ton enfant intérieur, il faut comprendre ce qui l'emprisonne : ton ego. L'ego, c'est cette construction mentale qui s'est formée pour protéger ton enfant intérieur blessé. Il a créé des stratégies de survie, des masques, des mécanismes de défense qui, à l'époque, t'ont permis de survivre émotionnellement. Ton ego t'a appris à donner pour recevoir de l'amour, à te faire petite pour ne pas déranger, à prouver ta valeur pour être acceptée. Il a construit une identité basée sur la performance, le contrôle, la séduction ou encore la perfection. Toutes ces stratégies avaient du sens quand tu étais enfant et vulnérable.

Le problème, c'est qu'aujourd'hui, ces mêmes stratégies te desservent. Elles créent cette dépendance affective qui t'épuise. Ton ego continue de répéter les mêmes schémas parce qu'il croit encore te protéger, mais en réalité, il maintient ton enfant intérieur dans sa prison de souffrance.

La déconstruction de l'ego ne consiste pas à le détruire - ce serait impossible et dangereux. Il s'agit plutôt de le reconnaître, de comprendre ses mécanismes, et de lui apprendre qu'il peut maintenant se détendre. Que tu es devenue adulte et capable de prendre soin de ton enfant intérieur autrement. Cette déconstruction passe par l'observation de tes réactions automatiques, de tes peurs, de tes besoins compulsifs. Chaque fois que tu te surprends en train de "donner pour recevoir" ou de te "faire petite pour plaire", tu peux reconnaître ton ego à l'œuvre et choisir consciemment une autre réponse.

Le chemin vers la libération

Tant que l'ego enferme l'enfant intérieur, rien n'est possible.

La transformation n'est possible que si tu arrives à voir l'ego à l'œuvre, et à comprendre qu'il n'est pas toi. Elle commence par la compréhension de ton aura (qui nous indique tes blocages énergétiques), puis par le travail de déconstruction de l'ego. La guérison de l'enfant intérieur sera alors la conséquence naturelle de ce travail.

En réalité, l'écriture intuitive me permet de mettre l'ego en lumière, pas de guérir l'enfant avec des lettres douces. Mais à débusquer l'ego qui se cache dans le fonctionnement interne de l'enfant intérieur, qui est le socle de ta personnalité.

Si des croyances limitantes se glissent à l'origine de ce qui constitue ta personnalité, alors tu seras forcément encline à vivre des difficultés relationnelles. La reprogrammation neuronale devient alors indispensable.

Il ne s'agit pas de changer qui tu es, ou de guérir de toutes tes blessures d'un seul coup - ce serait extrêmement violent. Il s'agit de guérir les blessures qui déforment ton énergie naturelle avec des outils acquis au fil de ton chemin. Chemin qui inclut toutes les méthodes possibles, pas seulement une approche unique. Ton aura, par exemple, est faite d'ombre et de lumière. Et le travail n'est pas de la rendre entièrement lumière, mais de voir ses ombres avec clarté et amour. Alors, quand un profil d'homme se met face à toi, tu choisis en conscience tes relations en comprenant parfaitement pourquoi certains profils apparaissent, sans plus les subir, et comment ne plus y plonger.

L'ego : la véritable clé de la transformation

L'ego, notre véritable priorité

L'ego étant notre priorité, comprends que l'écriture intuitive ne vise pas l'enfant intérieur, mais les résistances en toi qui t'empêchent de t'aimer. Nous sommes à la recherche de l'ego. Et pour le reconnaître, il faut non seulement une grande conscience de ce qui l'a créé (les traumas), mais aussi une grande conscience de ce qui attire les traumas : ton aura.

Cette partie énergétique, tu la découvriras accompagnement car elle nécessite des schémas, et nous créerons ensemble la carte énergétique de ton aura. Elle demande une application pratique.

Ici, l'écriture intuitive sera comme un déclencheur, une brèche ouverte sur les mécanismes d'ego que tu ne peux pas voir sans écrire, car tu y es confondue.

Le piège de l'identification

Il parle, mais tu ne peux pas l'entendre, car tu penses qu'il s'agit de toi. Mais tu n'es pas tes pensées, et en ce sens il est possible de les changer.

Vois l'enfant intérieur comme un scanner : c'est une part de nous très attachante et facilement visualisable. L'ego, lui, n'a aucune forme et est difficile à visualiser car il fait peur et est perçu très négativement. Travailler avec lui est plus complexe sans un ancrage puissant d'amour. Souvent, le niveau de dévalorisation interne est si grand que guérir par ce biais devient impossible.

La stratégie de l'enfant intérieur

Alors je crée cette approche dans l'esprit. Je crois fermement en l'enfant intérieur - pour moi il existe en chacune et lui parler m'a sauvée, représentant une grande part de ma réussite aujourd'hui. Mais je me dois d'être honnête : l'aimer ne suffit pas à s'aimer. À cause de l'ego dans ta tête, qui te critique, te dévalorise, te rabaisse, te compare. C'est lui la véritable clé, car l'enfant est déjà amour, mais l'ego, lui, ne te pardonne rien.

Une approche réaliste, pas magique

Alors s'il te plaît, ne regarde pas ce travail comme une panacée, un exercice magique et simple.

Prends-le pour ce qu'il est : l'amorce d'une conscience éveillée aux mécanismes de défenses, somme toute assez durs et intransigeants en toi, dans ta tête, dans tes pensées qui te poussent à te désaimer.

Apprivoiser l'ego sans danger

Inaccessible et futé, l'ego se cache par honte et peur d'être vu, jugé, de mourir.

Mais surtout, c'est ton système de défense psychique. Généralement, on est fâchée contre lui. Aussi venir à lui directement serait dangereux : en lui donnant toute ton attention, tu risques de l'idéaliser, et lui d'en profiter. Il te ferait croire que tu es guérie en refoulant les émotions problématiques qui pourraient prouver que tu ne l'es pas. Tes blessures de honte, de culpabilité, ce sentiment de ne pas être normale à force de traumatismes et de perfectionnisme créent cela. **La méthode : révéler l'ego par l'enfant** Les exercices qui vont suivre concernent donc les traumatismes de l'enfance, mais surtout dans le but de révéler la naissance de l'ego, et comment il dirige encore ta vie. Sans aller directement à lui, mais en reconnaissant les séquelles qu'il laisse sur l'enfant. Guérir l'enfant ne consiste pas simplement à lui écrire. L'écriture intuitive est une méthode de reprogrammation qui vise la déconstruction d'ego par le biais de l'amour que tu portes à l'enfant intérieur. Seul l'amour te sauve, comme Harry Potter... ce qui ferait de l'ego un Voldemort...

Oui et non. Imagine que Voldemort soit simplement un enfant en souffrance, et qu'avec de l'amour il puisse se mettre à briller et à sourire, à retrouver son humanité.

L'ego est un enfant blessé sous la carapace

Cela, tu arrives à le faire pour les autres. Très présente, tu te dis que ton amour changera la donne, que les gens redeviendront gentils...

Je veux donc te sensibiliser à ton propre ego : pourquoi les autres auraient-ils droit à cet amour inconditionnel alors qu'ils t'ont fait vivre le pire, tandis que ton ego, tu t'y refuses catégoriquement ? Pourquoi ?

Le cercle vicieux du rejet de soi

La manière dont tu traites l'ego est une des sources de ton aura : si tu te rejettes à cause de lui parce que tu as trop souffert, alors tu blesses l'enfant qui se cache sous la carapace, tu nies ses traumatismes pour ne pas perdre les autres. Tu joues au même jeu que tes parents.

Ce travail est là pour te dire que tout vient de là : tu attires avec ton aura à partir de tes croyances. Et si tu refuses de te pardonner, c'est refuser l'amour en toi, la vie en toi. Te reprocher ton passé est léthal, et si tu ne sais pas comment y parvenir, sache que c'est le sujet même de mon travail : l'amour de soi.

Au-delà de l'illusion

Mais ce travail est impossible à toute personne qui feint l'amour, sans voir qu'elle se lacère dans la peur, la honte ou le perfectionnisme.

Les racines profondes : l'héritage énergétique Nous parlerons aussi de la source de ton aura qui découle de cela, mais qui, bien avant l'enfant, était déjà teintée de blessures karmiques et transgénérationnelles. Elles-mêmes venant de dévalorisation interne, poussant à une basse vibration, et à des traumatismes attirés et vécus par tes ancêtres ou dans tes anciennes vies. À des époques où la santé mentale n'existait pas.

Ton aura découle de la manière dont tu te parles intérieurement, et des mémoires que tu portes. Ces éléments aussi doivent être appréhendés pour que la libération soit complète.

L'intégration corporelle

Ne reste plus que le corps, qui lui aussi porte des séquelles visibles de ce système émotionnel, mental, et énergétique : il somatise. Autant d'éléments que je t'invite à explorer, auprès de divers professionnels, pas uniquement moi. Ta santé mentale est primordiale.

L'essentiel à retenir

Ce travail révolutionnaire place l'ego au centre de la guérison, non pour le combattre, mais pour le comprendre et l'appivoiser avec amour.

La stratégie du "cheval de Troie"

Utiliser l'amour pour l'enfant intérieur comme "cheval de Troie" pour atteindre l'ego ? La plupart des approches soit :

- Attaquent l'ego frontalement (inefficace car il se défend)
- Ou ignorent complètement l'ego pour se concentrer sur l'enfant intérieur avec des méditations (insuffisant)

Voilà ce qu'en dit une de mes clientes, Marion : "C'est **l'articulation unique** de ces éléments et **la méthode d'approche indirecte de l'ego** qui fait la différence. C'est une stratégie de contournement" psychologique. Ensuite, ne reste plus qu'à reprogrammer avec une loi spirituelle !"

Certain restent bloqués parce qu'ils essaient de forcer l'ego ou de l'ignorer. Ma méthode utilise l'amour en levier, car en réalité, tout ce que fait l'ego est fait dans une tentative d'amour, gâchée par la peur d'être aimé autrement que ce qu'il a toujours connu : la critique, la dévalorisation.

La reconnaissance du véritable soi

Car derrière chaque ego se cache un enfant blessé qui n'attendait qu'une chose : être enfin vu, compris et aimé - même dans ses parts d'ombre. Tu as longtemps attendu cela des autres, espéré qu'en agissant ils te voient, qu'ils t'acceptent.

Mais tu as donné depuis un espace de peur, un espace où ton propre ego n'a pas été accepté. Alors vois ce livre non pas comme une "guérison", mais comme reconnaissance du véritable soi, de ses traumas, de ses blessures, de ses émotions, de ses besoins et de ses réactions comme légitimes même si inadaptées.

Respecter son rythme, écouter son corps, reconnaître l'ego, prendre conscience de ses mémoires et croyances limitantes, c'est ce que j'aspire à transmettre.

Un chemin exigeant, pas un miracle

Donc non, si tu es là pour une méthode miracle, minimisant ton anxiété, cherchant un moyen d'y échapper facilement, alors tu es au mauvais endroit. Par contre, si tu cherches une méthode claire, basée sur l'amour de toi-même, qui te demande une présence, une authenticité, une vulnérabilité pour sortir avec des outils de tes schémas répétitifs, alors tu es au bon endroit.

Ce livre n'est pas une guérison, mais une initiation à l'amour de toi-même. Toucher l'ego pour libérer l'enfant de ses masques. Parler à l'enfant, pour déconstruire l'ego de l'intérieur.

Un début, pas une finalité

C'est le début de ton chemin, pas sa finalité. Ensuite restent le corps et l'énergétique. Négliger cela et t'accrocher à ma réussite grâce à l'écriture comme preuve est une erreur que beaucoup font. Elles idéalisent et me voient comme une mère guérie qui guérit par sa seule présence ou ce seul savoir. Comme une sauveuse qui va les guérir de tout ce qu'elles ont vécu. Sans voir que je ne me suis pas guérie seule et encore moins totalement : je suis en chemin, et je suis encore suivie aujourd'hui, encadrée, je travaille sur moi en permanence.

Il n'y a pas de miracle, je n'attends rien de mes mentors si ce n'est de me voir avec clarté et authenticité. Ma lumière vient de ce travail intérieur, l'écriture est un des outils, mais c'est mon travail personnel, pas la force de mon mentor qui me permet de me relever : pas de magie.

Garde-toi d'attentes démesurées, teste tout, et trouve les méthodes qui fonctionnent pour toi.

Une approche équilibrée : ni fuite spirituelle, ni fuite mentale

Je crois en tout : le spirituel seul est insuffisant, la reprogrammation seule revient à ignorer le subtil. C'est l'ensemble des deux, à parts égales, qui fait le travail. Pas de fuite spirituelle dans l'illusion que "tout est amour et lumière" sans regarder tes blessures en face. Pas de fuite mentale dans l'illusion que la compréhension intellectuelle suffit sans reconnaître les dimensions subtiles qui te constituent.

Le parcours de libération que je te propose n'est pas l'unique option qui s'offre à toi donc reste ouverte, continue de voir ton psy, regarde ce que font d'autres enseignantes autour de toi. Mais si ce chemin que je t'ouvre te plaît, si il raisonne, si il est aligné, alors laisse moi continuer de t'accompagner.

Prochaine étape : le bilan traumatique.

BILAN TRAUMATIQUE



Qu'est ce que l'enfant intérieur

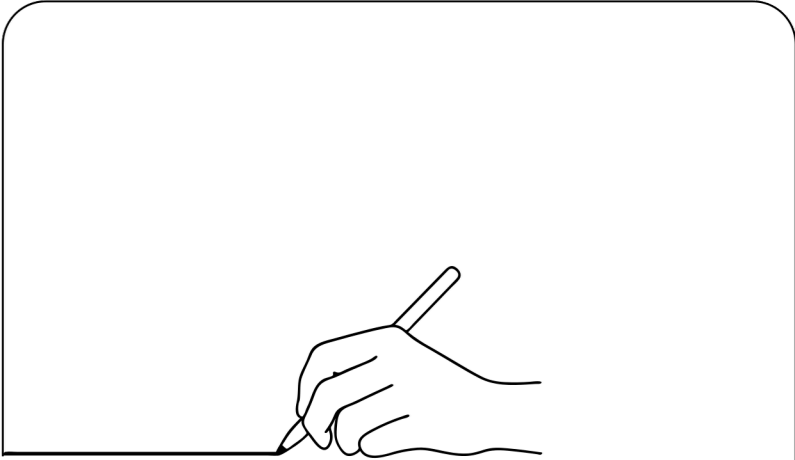
L'enfant intérieur est une part de toi, ton corps émotionnel, celle qui, de 0 à 7 ans, a subi les 7 traumatismes de plein fouet.

Lorsque tu vis un choc, la mémoire se cristallise sous forme d'énergie latente et se détache de la conscience pour ne pas interférer avec son intégrité.

Cette part de toi et de ton âme erre dans ton subconscient, et te pousse à agir par peur, tel que tu ne le veux pas. C'est cette part qu'on ira chercher, et ensemble, nous allons lui créer un monde sécurisé, dans lequel elle se sent aimée.

Pour cela, nous devons déjouer sa protection : l'égo.

Pour se protéger de la souffrance, l'enfant intérieur a créé l'égo. L'égo enferme l'enfant intérieur et hypnotise celui-ci avec des croyances limitantes sur lui-même et le monde qui l'entoure.



Dans les tests qui suivent, tu vas pouvoir diagnostiquer le pourquoi de ta dépendance, de ton manque de confiance, de ta carapace de femme forte, de tous ces troubles qui te rendent accros à la validation extérieure.

Une fois que tu repères l'origine, tu peux alors commencer à traiter le problème A SA SOURCE grâce à la méthode en 9 étapes que je te décris dans la masterclass dédiée à ce carnet.



LES 7 TRAUMAS

● L'éducation

L'éducation basée sur la punition récompense nous apprend la peur du rejet et de l'abandon. Pour éviter les punitions voir les coups, nous allons nous adapter à ce que nos parents attendent. Et comme cela n'est jamais assez, nous allons développer une insécurité qui dit : tu es insuffisant à être aimé.

● Tu es de "trop"

Tu es trop ! Trop bavard(e), trop joyeux et trop exubérant, tu fais du cinéma. Trop émotif, trop colérique. Trop gourmand, trop gros, trop maigre. La surutilisation du mot trop te fera te sentir de trop, et tout faire pour que ta présence cesse de peser aussi lourd sur les autres.

● Le mépris des émotions

Pleurer, c'est être faible, être en colère, c'est avoir mauvais caractère, capricieux. Faire du cinéma. Être trop joyeux, c'est être narcissique, égocentrique, tu te crois meilleur que les autres. Nous apprenons à cacher nos émotions, de peur d'être jugé.

● Le déni des émotions

Les parents minimisent notre ressenti : tu pleures pour rien, j'ai vécu pire. Passe à autre chose, ça arrive à toutes les petites filles. Adulte, nous deviendrons des adultes "fort", qui minimisons tout ce qui nous arrive et maximisons ce que vivent les autres. En nous coupant de nos ressentis, nous voyons souvent trop tard que nous nous sentons mal, et avons du mal à exprimer nos besoins.

● Le silence & l'absence

Parents absents et très occupés. Manque d'attention, de présence, de communication, d'écoute. Quand on parle et même si on parle, cela ne sera pas écouté ni pris en compte de toute façon. S'ancre en nous la sensation de déranger, et de ne pas être intéressant car nous ne sommes, ni écoutée, ni prise au sérieux.

LES 7 TRAUMAS

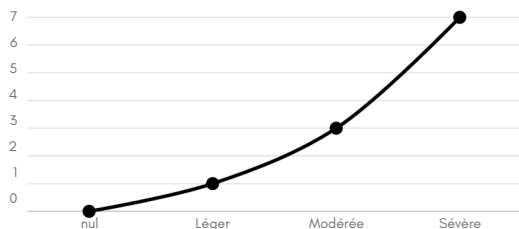
● Les chocs de vie parentaux

Avec les cinq premiers traumas, on se sent de trop et insuffisant à être aimés. Lorsque nos parents vivent des difficultés (perte d'emploi, maladie, deuil, séparation difficile) l'enfant va se sentir responsable d'eux et tout faire pour ne plus peser sur eux. Se taire et se faire le plus petit possible en niant ses besoins.

● Les traumas personnels

Abandon, parents toxiques, culpabilisant, rabaissant, critiques permanentes. Agression physiques, psychiques, sexuelle, harcèlement scolaire, punition par le silence, séparation, inceste, attouchement. Absence de défense.

résultats :/7



1 à 2 traumas ...

égo légères

2 à 3 traumas ...

égo modérés

4 à 7 traumas ...

égo saboteur

Qu'est ce que l'égo

La souffrance de l'enfant intérieur créé l'égo de peur que les blessures ne se reproduisent. LES 7 TRAUMAS de l'enfant intérieur provoquent 7 COMPORTEMENTS TOXIQUES D'ÉGO.

Le même égo qui empêche à l'enfant de guérir en le poussant à agir comme il ne veut pas, en lui faisant peur avec la mémoire des traumatismes passés. Dans ma méthode LIERRE, pour guérir, il va falloir prendre en charge cet égo et le désactiver.

Car il maintient l'enfant captif des peurs du passé, poussant l'adulte à sur réagir. Il va falloir lui écrire, le voir, et s'en libérer EN MÊME TEMPS qu'on renoue à l'enfant. L'égo, par sa peur, est responsable des masques comportementaux que nous adoptons malgré nous, et de ces comportements découlent nous difficultés relationnelles.

Dans mon programme LIERRE, pour guérir, tu vas devoir non seulement guérir les traumatismes auprès de ton enfant, mais aussi désactiver l'égo, autrement, il fera régresser ta guérison et le même schéma reprendra.

Quels sont les 7 auto sabotages ?

LES 9 MASQUES

● La femme forte

elle prouve sans cesse sa valeur, qui se pense insuffisante, donne donc pour mériter l'amour. Elle a horreur de recevoir, ne se laisse pas protéger. Elle ren au centuple tout ce qu'on lui donne peur d'être abimée, mais quand quelqu'un semble la valider, elle rend tout au centuple.

● Dépendance affective

c'est jauger sa valeur à travers le regard extérieur. Avoir des preuves d'amour soulage sur le moment, mais on recommence à la moindre insécurité. On auto-sabote ses relations à cause du manque d'amour et de foi en nous-même

● Trop gentille

Je dis oui au lieu de dire non. Tu pardonnes tout aux autres, même la trahison et l'irrespect, parce que tu vois l'enfant blessé derrière leurs agissements, mais tu ne te pardonnes jamais toi-même pour tes erreurs ou ton passé.

● Poeples pleasing

S'adapter sans cesse aux besoins des autres pour qu'ils se sentent bien au point de s'oublier. On s'est tellement adaptés aux autres. Tu as du mal à poser tes limites et à dire non de peur qu'on ne te valide pas ou de blesser les autres. Le tout en refoulant tes propres besoins au profit de ceux des autres.

● Syndrome de l'imposteur

Très sensible à la critique, je la crains plus que tout, je me sens inférieure et insuffisante à tout. Je sais pourtant que j'ai de la valeur, mais l'égo en moi me dévalorise, me compare, me critique et continue de mettre ma valeur dans le regard de l'autre.

LES 7 MASQUES

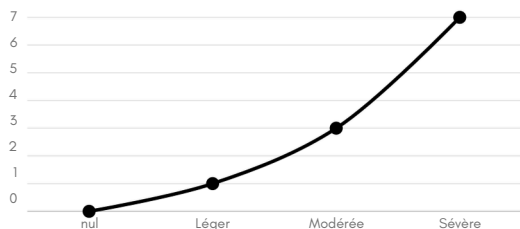
● Perfectionniste

Je me compare et me dévalorise. Je me justifie énormément et souhaite paraître le plus parfait possible. Cela me coupe de ma vulnérabilité et de mon calme. J'ai toujours plein d'idée que je ne termine jamais, car l'égo dans ma tête m'hypnotise en te disant que tu n'es pas assez doué et que les autres font mieux.

● Syndrome de l'infirmière

Si les autres vont mal, je vais mal. Je vais donc prioriser les autres au profit de mon propre bien être. Les abandonner me fait mal et me donne la sensation d'être égoïste et mauvaise, je culpabilise. Je refuse de me prioriser et d'exprimer mes besoins pour laisser plus de place à l'autre.

résultats :/7



1 à 2 masques ... autosabotage légères
2 à 3 masques ... autosabotage modérés
4 à 7 masques ... autosabotage sévères

En fonction de la quantité des traumatismes subis, ton enfant intérieur aura des insécurités émotionnelles qui vont former un égo de sabotage plus difficile à déjouer.

Tu auras des réactions enfantines de dépendance, des schémas répétitifs difficile à déjouer par les méthodes habituelles, car elles voient l'égo sans pouvoir agir dessus (hypnose, emdr, psychologue, emdr...) il ne s'agit pas seulement de trauma, mais de la conséquence de ce trauma. Une sécurité s'est apposée dessus parce que changer veut dire potentiellement souffrir si cela se répète. Sans voir que cela se répète de toute façon, et que c'est à nous de changer de comportement pour le vivre et réagir autrement.

Il est plus difficile pour toi de guérir que pour les autres à cause de cet égo qui s'ancre dans tes peurs originelles.

Ce sont ces peurs qui provoquent les mêmes schémas comportementaux, malgré ton travail sur toi.

L'objectif, à présent, sera de cerner l'égo, de le désactiver, pour pleinement mettre fin à l'autosabotage et sécuriser ton enfant intérieur.

C'est ce que je permets de faire à travers ma méthode écriture intuitive™.



TESTS

35 MASQUES D'ÉGO

les conséquences
professionnelles et
personnelles d'un ego
non désactivé en
thérapie

L'AUTOSABOTAGE PROFESSIONNEL

DÛ AUX TRAUMAS D'ENFANCE

- PROCRASTINER
- S'ÉPARPILLER DANS SES IDÉES ET NE PAS SAVOIR LAQUELLE CHOISIR
- S'ATTARDER SUR DES ÉLÉMENTS SECONDAIRES AU LIEU DE LANCER LE PROJET
- BEAUCOUP DE FORMATIONS SANS PASSAGE À L'ACTION
- PEUR DE DÉRANGER ET DE DÉPLAIRE
- PEUR DE FAIRE COMME LES AUTRES ET DE PROPOSER QUELQUE CHOSE QUI EXISTE DÉJÀ
- PEUR D'ÊTRE REJETÉE, CRITIQUÉE, JUGÉE, ABANDONNÉE
- PEUR DE SE MONTRER
- NE PAS OSER DIRE SA VÉRITÉ OU PARLER AVEC VULNÉRABILITÉ
- NE PAS OSER BRILLER / PEUR DE RÉUSSIR
- PEUR D'ÉCHOUER
- PEUR D'ARNAQUER LES AUTRES
- PEUR DE SE LASSER AVEC UNE IDÉE TEMPORAIRE / DE CHANGER ENCORE DE DÉSIR
- PEUR DE SE TROMPER D'IDÉE



RESULTATS

En fonction des résultats, il y aura plus ou moins de difficultés à accomplir ses ambitions professionnelles.

1 à 5 masques ... passe à l'action facilement
5 à 7 masques... passe difficilement à l'action
7 à 14 masques ... tétanisé à l'idée de réussir

Le syndrome de l'imposteur nous poursuivent et nous disent que nous ne sommes pas suffisants. À cause de ces éléments, nous n'allons pas au bout de nos projets. Nous perdons confiance en notre capacité à réussir et à suffir, nous nous comparons sans cesse aux autres et nous nous sentons insuffisants.

Nous vivons une **dépendance à la validation extérieure et un syndrome de l'imposteur très puissant** à la façon d'une dépendance affective : ma valeur dépend de la validation de l'autre. Je me perds pour correspondre aux autres. Il y aura donc une grande peur de ne pas pouvoir aider, de ne pas être suffisante, d'être jugée et donc un risque d'épuisement.

Le syndrome de l'imposteur : je suis incapable, les autres font mieux, je me compare et je suis perfectionniste qui fait que je ne me lance pas.

A chaque fois qu'on voudra se lancer, **l'égo va donc nous saboter** :

A chaque nouveau projet, il va nous pousser à nous éparpiller avec trop d'idée, cela va nous bloquer par peur de ne pas choisir la bonne.

A chaque fois qu'on tentera de se lancer, il empêchera de s'organiser, en nous poussant vers des éléments secondaires à cause d'un manque de conscience de ce qui est important et en nous éparpillant, nous nous épuisons et nous procrastinons.

Lorsque nous procrastinons ou nous nous éparpillons, il va nous juger de fainéant instable.

Il dira "pour qui tu te prends ? D'autres l'ont déjà fait ! Qui cela va intéresser ?", et cela va nous couper et nous faire procrastiner.

En tant que multipotetiel, on va se lasser très vite, et on change d'idée. L'égo va nous dire que nous sommes instables, nous tétanisant alors à l'idée de se lancer dans un nouveau projet sans aller au bout.

Nous avons donc besoin de deux choses : un projet qui évolue en permanence et qui assouvie notre besoin de changement, et **DÉSACTIVER** cet ego !



L'AUTOSABOTAGE AMOUREUX

DÙ AUX TRAUMAS D'ENFANCE

- TROP GENTILLE
- ATTIRE DES HOMMES TOXIQUES ET INDISPONIBLES
- DONNE BEAUCOUP POUR QUE LES AUTRES SOIENT BIEN
- DONNE BEAUCOUP POUR QUE SA VALEUR SOIT RECONNUE
- OUBLIE SES BESOINS AU PROFIT DE CEUX DES AUTRES
- SE SACRIFIE ET CULPABILISE DE PENSER À ELLE
- PEUR D'ÊTRE CRITIQUÉE
- PEUR DE SE PRIORISER ET D'ÊTRE ÉGOÏSTE
- SE COMPARE EN PERMANENCE
- BESOIN DE BEAUCOUP DE PREUVES D'AMOUR
- TENDANCE À CONTRÔLER LA RELATION
- PEUR DE POSER SES LIMITES
- PEUR D'ÊTRE REJETÉE, CRITIQUÉE, JUGÉE, ABANDONNÉE
- DU MAL À DIRE NON
- PORTE UNE CARAPACE DE FEMME FORTE QUI N'A BESOIN DE PERSONNE ET SOUFFRE DE SOLITUDE
- DU MAL À LÂCHER PRISE
- PEUR D'ÊTRE SEULE
- PEUR D'ABANDONNER & D'ÊTRE ABANDONNÉE PAR LES AUTRES
- ACCEPTE L'INACCEPTABLE
- PARDONNE L'IMPARDONNABLE
- PARDONNER À TOUS SAUF À SOI-MÊME

RESULTATS

En fonction des résultats, il y aura plus ou moins de comportement de sabotage et de schémas répétitifs

1 à 7 troubles 7 à 14 troubles 14 à 21 troubles

... attachement sécure

... attachement anxieux

... attachement cahotique

À cause de ces éléments, nous sabotons nos relations amoureuses et amicale à cause de notre peur de perdre l'autre. Nous avons une très grande capacité à s'adapter et à s'oublier au profit des autres. On est souvent vu comme trop gentil, laissant trop de place à l'autre, avec beaucoup de trahison, d'irrespect et de souffrance en récompense. Ce comportement, ces schémas, ce n'est pas nous, mais l'égo. L'égo est l'ensemble des comportements donc nous ne voulons plus et qui ont été installés durant l'enfance. Les troubles d'égo qui découlent des traumas nous rendent dépendant à la validation extérieure.





CARNET D'ÉCRITURE

Initiation la méthode

REGARDER LA
MASTERCLASS
ASSOCIÉE



inclus : l'initiation à
l'écriture intuitive
en vidéo

COMMENT ECRIRE

à son enfant intérieur

Le protocole de reconnexion :

1. **Respire** déjà, car si tu ne te fais pas confiance, c'est que ta peur te désaligne. Je veux 3 inspirations par le nez et 3 expirations par la bouche, en gonflant le ventre à l'inspiration et en le dégonflant à l'expiration.

2. **Ferme les yeux** et **pose ton intention** face à ton support, parle à ton enfant intérieur dans ton cœur et ta tête, ressens les émotions qui viennent et accueille-les. Si ce sont des peurs, écris-les pour les sortir de toi.

3. **Écrit librement.** Tu peux te servir d'une question précise pour savoir comment elle se sent ou demande une explication sur le ressenti que tu as pu avoir lors de l'étape 2. Tu peux aussi utiliser les questions de ce livret pour commencer à entrer en toi-même et apprendre à connaître le pourquoi des comportements dont tu ne veux plus.

Il s'agit du fait d'écrire de façon "automatique", en lâchant le mental et en posant l'intention que ce soit ton enfant intérieur qui te parle et personne d'autre.

Si tu as peur, je t'invite à les écrire (tes peurs) à part dans un premier temps et à demander à tes guides de t'accompagner durant l'exercice pour te rassurer. Tu n'es jamais seule.

Quel support ?

Une feuille, un carnet, une feuille volante, ton téléphone, ton ordi.

Qu'est-ce que je fais de ce que j'écris ?

Jeter ou garder, pose la question à ton coeur et écoute la réponse en toi. Si tu sens que ce que tu as écrit est sombre ou qu'il ne s'agit pas vraiment de ta petite fille intérieure, je t'invite à le brûler pour le libérer.

Dans ma thérapie LIERRE© plus c'est sombre, mieux c'est. Cela me sert de façon à cerner ce qui fait mal pour l'enlever et libérer mon client de l'égo une fois pour toute. On va le reprogrammer. Quand on est seul et qu'on a pas été formée à cela, voir et reprogrammer son égo est impossible.

1. VISUALISES TOI

une photo

Pour te reconnecter à toi même, tu vas devoir faire équipe avec ton enfant intérieur. La visualiser. La ressentir. Pour t'aider, fait la méditation enfant intérieur, et colle ici une photo de toi petite. Si tu n'en as pas, colle l'image d'une petite fille qui te ressemble. Prend le temps de le faire, car cela touchera ta petite et renforcera votre lien si spécial.

N'hésite pas à te plonger dans un univers réconfortant. Un plaid chaud, une bougie parfumée. Une boisson et ton doudou de l'époque sont les bienvenus.

COLLE ICI
la photo de ton
enfant intérieur



EXERCICE 2

Prise de contact

À écrire : *Coucou petit(e) moi, comment vas-tu ? Aujourd'hui, j'ai l'intention de venir t'aimer et t'aider à dépasser nos blessures d'enfance, acceptes-tu de renouer avec moi ?*

Laisse ton crayon écrire avec cette intention pure de lui parler. La première réponse est la bonne. Tu peux écrire au stylo, au crayon.

NOTES DE LA CRÉATRICE

Si l'enfant ne répond pas, pas de panique, ferme les yeux et essaie de la visualiser et de la sentir. Est-ce qu'elle a peur ? Si oui, pourquoi ? Demande-lui. Elle te répondra en pensée, et note la réponse afin de bien l'avoir sous les yeux.

Connecte toi à ton coeur, et laisse ton enfant intérieur écrire.

A series of horizontal dotted lines for writing, arranged in several groups of three lines each, providing a guide for handwriting practice.

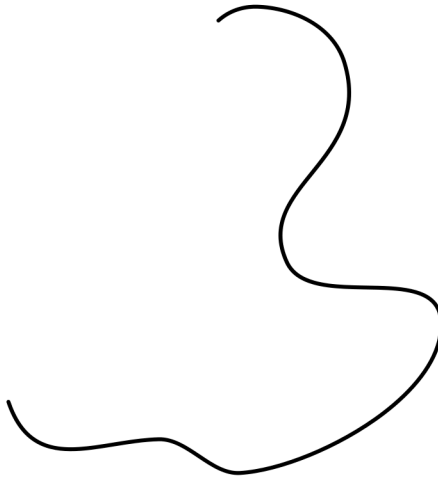
EXERCICE 3

les peurs

L'enfant a peur que le passé ne se reproduise. Que tu ne l'oublies et que tu ne l'abandonnes.

Cela s'est passé tellement de fois, et il arrive qu'elle garde silence pour cette raison.

Qu'as-t-elle à te dire à ce propos ? Que dit-elle en retour ?



RECONNAITRE L'ÉGO

caché sous les mots de l'enfant

Comment savoir si c'est vraiment l'enfant qui parle. En fonction de ce que répond l'enfant, tu sais si c'est iel, ou si c'est l'égo.

OPTION 1 : elle ne dit rien

Ressens-la : Si elle ne dit rien, alors ferme les yeux pour ressentir. Soit, elle te croit, mais va attendre des preuves, soit elle n'en pense que du mal, mais a peur de te l'exprimer.

Mais dès que tu arrêteras tes efforts pour l'aimer ou que tu prendras tes anciens schémas, elle perdra confiance en toi. Si tu ne fais rien pour reprogrammer ce qui t'empêche d'être elle, et donc d'être la vraie toi, l'ego prendra le dessus. Elle va considérer qu'encore une fois, elle (tu) n'es pas assez précieuse pour faire ce choix de te choisir. Alors que pour les autres, tu serais prête à sacrifier ton besoin d'être avec eux pourvu qu'ils s'aiment et décident de prendre la bonne décision pour eux-mêmes. Pourquoi les autres comptent davantage que toi .

RECONNAITRE L'ÉGO

caché sous les mots de l'enfant

OPTION 2 : Elle explose de colère

Si elle s'énerve, alors ce n'est pas ta petite fille intérieure, mais ton égo. Il protège l'enfant et se servira de toutes tes erreurs passées pour contredire l'annonce de protection que tu viens de faire. Et si jamais tu abandonnes finalement le fait de renouer avec ton enfant intérieur pour le guérir, et que tu te concentres sur tes relations extérieures : l'égo en profitera pour détruire la confiance que tu auras bâtie avec ton enfant en lui faisant remarquer que tu l'abandonnes de nouveau au profit des autres.

L'égo est un véritable empêcheur de guérison, parce qu'il te parle directement dans ta tête, il décourage tous tes efforts.

Pour comprendre comment le pousser à lâcher l'auto-sabotage.

RECONNAITRE L'ÉGO

caché sous les mots de l'enfant

OPTION 3 : Elle est adorable

C'est un leurre.

L'enfant intérieur est ton centre émotionnel. Elle manifeste ta vie à partir de ses peurs. Si elle ne t'en veut pas et qu'elle est heureuse, et qu'en même temps, elle manifeste des choses dont tu ne veux pas, il y a dissonance.

L'enfant est aussi porteur de l'égo (l'égo se fait passer pour elle). Donc pour devenir toi, le secret sera avant tout de reprogrammer l'égo pour accéder à elle. Elle ne peut donc pas déjà être docile. La docilité intervient lorsque les égos (le tien et le sien) sont harmonisés. Ici, elle est feinte, il s'agit d'un masque pour ne pas être rejetée : elle s'adapte pour correspondre à ta vision de l'enfant intérieur. Un travail est à effectuer en profondeur pour laisser la colère émerger.

RECONNAITRE L'ÉGO

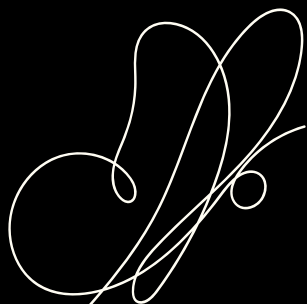
caché sous les mots de l'enfant

OPTION 4 : Elle est triste

C'est un leurre.

L'enfant intérieur est ton centre émotionnel. Elle manifeste ta vie à partir de ses peurs. Si elle ne t'en veut pas et qu'elle est heureuse, et qu'en même temps, elle manifeste des choses dont tu ne veux pas, il y a dissonance.

L'enfant est aussi porteur de l'égo (l'égo se fait passer pour elle). Donc pour devenir toi, le secret sera avant tout de reprogrammer l'égo pour accéder à elle. Elle ne peut donc pas déjà être docile. La docilité intervient lorsque les égos (le tien et le sien) sont harmonisés. Ici, elle est feinte, il s'agit d'un masque pour ne pas être rejetée : elle s'adapte pour correspondre à ta vision de l'enfant intérieur. Un travail est à effectuer en profondeur pour laisser la colère émerger.



PARLER À SON ENFANT
INTÉRIEUR, C'EST COMME SE
RETROUVER, ET, VOIR QU'EN
FAIT, ON AVAIT TOUJOURS
ÉTÉ LÀ. SANS JAMAIS SE
TROUVER.

ÉCRITURE

détermination

Répond sans chercher à m'entaliser la réponse :

Si tu avais une baguète magique, et que tu sois totalement guéri de tes mécanismes de sabotage, quel objectif aura tu atteints ?

Quel est pour toi le plus gros obstacle à l'atteinte de cet objectif ?

Quelles sont les phrases automatiques de ton ego de persécution quand tu essaie de les atteindre ?

Que fais-tu chaque jour pour guérir ton enfant intérieur et atteindre tes objectifs ?

Depuis combien de temps poses tu ces actions ?

Avec tout ce travail, pourquoi n'as tu pas atteints tes objectifs, il y a-t-il une chose que tu aimerais changer ?

ÉCRITURE

pardon

Pourquoi es-tu compatissante concernant les erreurs des autres, car tu sais qu'il s'agit de blessures passées, mais que tu ne te pardonnes aucune des tiennes ?

Pourquoi est-ce que tu te places toujours après ou en dessous des autres ?

Pourquoi apportes-tu aux autres ce que tu culpabilises de te donner à toi-même ? Comme si tu ne comptais pas assez ? Pourquoi tu te place en dernier ?

ÉCRITURE

ta valeur

Pourquoi refuses-tu les compliments ?

Sais-tu que si tu refuses les compliments, tu refuses l'amour de la même façon parce que tu ne crois pas être assez bien pour être aimée ?

Depuis combien de temps est-ce que tu fais passer les autres avant toi ? Est-ce acceptable pour toi ?

À combien estimes-tu le prix de l'amour de ton enfant intérieur ? Et l'amour de toi même ?

À combien estimes-tu le prix de ton bonheur, et ta paix du fait de prioriser ta guérison vis-à-vis de tout ce que tu fais passer avant toi ?

Depuis combien de temps est ce que tu n'as pas fait une chose pour toi seule, sans culpabiliser ?

Qui d'autre que toi à le pouvoir de décider à ta place ?

Quelle version de toi aura les résultats que tu désires ?

Est-ce- à cette version-là que j'écris aujourd'hui ?

ÉCRITURE

promesse : plus jamais

Imagine que tu ne règles pas tes problématiques d'ego et que tu continues de te saboter ? Que se passe-t-il pour toi ?

Est ce acceptable pour toi ?

Chacun sait qu'abandonner son enfant intérieur, c'est s'abandonner soi-même par peur de ne pas être aimé. S'abandonner soi-même par peur, c'est s'assurer que les schémas répétitifs ne recommence. Quelle promesse peux-tu faire à ton enfant intérieur, quant au fait de plus l'abandonner à partir d'aujourd'hui ?

LE REGARD

DES AUTRES

A quel point êtes-vous soucieux du regard des autres ? Qu'est-ce que cela vous coûte ?

A quel point êtes-vous considéré ? Comment cela vous a-t-il rendu ?

A quel point tenez-vous vos promesses envers vous-même et envers les autres ? Que décidez-vous ?

NOTES / MEMO

AIMER

Avez-vous tendance à abandonner à la moindre difficulté ?
Quelles en sont les conséquences ?

Quelles sont les habitudes qui vous freinent ?

Écrivez les nouvelles habitudes que vous vous engagez à installer dans votre vie et pourquoi ?

NOTES / MEMO

COMMENT CONTINUER TA CROISSANCE

Il va falloir se dépouiller de l'égo qui empêche de guérir. Il se met entre vous et votre guérison. Mais pas que. Il existe en réalité cinq erreurs et deux freins à la guérison.

Je te l'explique dans la masterclass que tu trouveras en suivant le lien juste ici

Depuis toutes ces années, vous travaillez sur vous énormément, sauf que la non prise en charge de l'égo est la cause de tous les échecs des précédentes thérapies.

Au départ, ce n'est jamais l'enfant qui parle, mais l'égo, qui se fera passer pour lui. Sans voir et reprogrammer l'égo, tous vos efforts pour guérir seront vains et vos schémas répétitifs recommenceront.

Dissoudre l'égo avec ma méthode LIERRE me demande 9 étapes et la première est l'écriture intuitive.

Pour aller plus loin, je t'invite à regarder la masterclass qui t'explique tout juste ici :



QUIZZ

MASTERCLASS

Aide toi de la masterclass pour répondre au Quizz suivant :

Quelles sont deux raisons inconnues pour laquelle la femme forte polytraumatisée ne guéri pas malgré ses nombreuses thérapies.

Cause n°1 : A cause de l'.....

Cause n° 2 : A cause du S..... N..... D.....

Quels sont les trois egos :

L'égo se divise en trois couches, les trois types d'égo sont (aide-toi de la masterclass): L'égo de L'égo de L'égo de

Quels sont les trois niveaux d'écriture intuitive.

Niveau google : Écrire à son enfant intérieur pour soulager ses émotions.

Niveau 1 : avec l'enfant intérieur grâce à l'écriture intuitive, élever sa voix et obtenir une réponse de sa part grâce à des questions précises.

Niveau 2 : et l'égo afin de le faire s'effondrer pour passer au niveau 3.

Niveau 3 : l'égo et ses croyances limitantes qui poussent à l'auto-sabotage.

2024

PLANNER

ROUTINES



“ Ce carnet est la première étape
vers la vraie version de toi.

JOURNAL

de gratitude

DATE _____

Aujourd'hui, je suis reconnaissant(e) pour :

1 _____

2 _____

3 _____

MOOD/EMOTION TRACKER

♥ ♥ ♥ ♥ ♥

TRISTE ↔ HEUREUX

LES CHOSES QUI M'ONT RENDU HEUREUX AUJOURD'HUI

Mon mantra du jour :

CE QUE JE DÉCIDE

PLANNER

DATE _____

MOOD



EMOTIONS



TOP 3 PRIORITÉS

1

2

3

CITATION DU JOUR

GRATITUDE

ACTIONS POUR DEMAIN

NOTES

PLANNING

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

20:00

21:00

22:00

23:00

(les actions d')
AMOUR

DATE ___ / ___ / ___
L M M J V S D

coche les éléments que tu aimerais faire avec ton enfant intérieur

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> JOURNALING | <input type="radio"/> FAIRE UN SOIN ENERGETIQUE |
| <input type="radio"/> MEDITER | <input type="radio"/> SE DIRE JE T'AIME DANS LE MIROIR |
| <input type="radio"/> PREPARER À MANGER POUR ELLE | <input type="radio"/> AFFIRMATION POSITIVE |
| <input type="radio"/> MANGER EN CONSCIENCE | <input type="radio"/> ÉCRITURE INTUITIVE |
| <input type="radio"/> ME BALADER EN PLEINE NATURE | <input type="radio"/> DANSER ! |
| <input type="radio"/> MANGER UNE GLACE | <input type="radio"/> SE DIRE JE T'AIME DANS LE MIROIR |
| <input type="radio"/> ACHETER UNE NOUVELLE TENUE | <input type="radio"/> PRENDRE UN BAIN MOUSSANT |
| <input type="radio"/> ÉCOUTER DE LA MUSIQUE | <input type="radio"/> LIRE SON LIVRE FAVORIS |
| <input type="radio"/> FAIRE UN MASSAGE | <input type="radio"/> RESENTIR DE LA GRATITUDE |
| <input type="radio"/> DESSINER | <input type="radio"/> FAIRE UN MASSAGE |

dresse une liste de ce qu'elle aimera faire avec toi

TRACKER

3 actions/jour pour mon enfant intérieur

SEMAINE

du

au

à compléter



L M M J V S D

Journal de gratitude :

Ecriture intuitive

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

BRAVO !

*Nul autre que moi ne peut prendre les
décisions à ma place.*

“

Bravo à toi d'avoir complété le carnet n°1 ! Te voilà connectée à ton enfant intérieur.

Mis ce n'est pas fini ! Rappelle toi : on ne cesse jamais de croître, et on ne maîtrise jamais assez ses mécanismes (je le rappelle dans la masterclass).

Ce carnet n'est pas la fin, mais le point de départ.

Mon équipe et moi même nous réjouissons de vous accompagner à atteindre les sommets que vous aurez choisis.

Au bonheur de continuer à vous accompagner à devenir la meilleure version de vous même

Avec tout mon amour.

