

MAE COACHING

L'Amour de soi et l'Acceptation de ton Hypersensibilité

Protocole de Soins



www.mae-coaching.fr/site



Hello !

Bienvenu(e) dans mon univers !
Je suis Mae, Coach et Thérapeute Holistique.
J'ai à coeur de permettre à ceux qui en ressentent le besoin de se reconnecter à leur pouvoir personnel et à eux même pour une vie alignée et pleine de sens !

Aussi, tu trouveras dans ce protocole de soin pour L'Amour de soi et l'Acceptation de ton Hypersensibilité.

Bonne lecture !

Mae

Introduction

Tu es une personne sensible, intuitive, profondément humaine.

Ton hypersensibilité n'est pas une faiblesse, c'est un don.

Un pouvoir de perception, de profondeur, d'empathie et d'amour. Mais ce pouvoir, pour rayonner pleinement, a besoin d'un terreau solide : l'amour de soi.



Voici un protocole simple, doux et puissant que tu peux intégrer à ta routine quotidienne ou hebdomadaire. Ces rituels nourrissent ton cœur, recentrent ton esprit et t'aident à incarner pleinement qui tu es, avec amour et acceptation

1. Ancrage Matinal

Ancrage Matinal Commence chaque matin comme un acte sacré.

Avant même de regarder ton téléphone, respire profondément. Sens ton ventre se gonfler, ton cœur s'ouvrir.

Rituel :

- Place une main sur ton cœur, l'autre sur ton ventre.
- Inspire profondément par le nez, expire lentement par la bouche.
- Répète mentalement ou à voix haute :
- "Aujourd'hui, je choisis de m'aimer." "Je suis en sécurité d'être moi-même."

Astuce : Si tu aimes les symboles, porte un bijou, une pierre (comme la kunzite ou le quartz rose), ou dessine un petit cœur sur ta main pour te rappeler cette intention durant la journée.



2. Affirmations Quotidiennes

Parle-toi avec douceur. Tu es la personne que tu entends le plus dans ta vie. Donne-toi de l'amour par tes mots.

Exercice :

- Devant un miroir, regarde-toi dans les yeux.
- Dis avec conviction :
- "Je m'accepte entièrement." "Mon hypersensibilité est une richesse." "Je mérite amour, douceur et respect."
-

Conseil : Écris-toi une lettre d'amour. Relis-la chaque fois que tu doutes de ta valeur.



3. Méditation de l'Amour Inconditionnel

L'amour est une énergie, une vibration. Et tu peux t'y connecter à tout moment.

Pratique :

- Installe-toi confortablement, ferme les yeux.
- Respire profondément.
- Visualise une lumière dorée, douce, chaude, rayonner depuis ton cœur.
- Laisse cette lumière t'envelopper, apaiser tes pensées, détendre ton corps.

Symbolique : Cette lumière représente l'amour inconditionnel – celui qui ne juge pas, qui accueille tout, et qui guérit.



4. Rituel de Libération Hebdomadaire

Ton passé ne définit pas ton avenir. Il est temps de te libérer des poids qui n'ont plus lieu d'être.

Rituel :

- Prends une feuille. Écris ce que tu es prêt(e) à laisser partir : croyances, peurs, blessures.
- Lis cette lettre à voix haute, en pleine conscience.
- Puis, choisis un acte symbolique : brûle-la en toute sécurité, enterre-la dans la terre, ou déchire-la avec gratitude.

Conseil : Termine ce rituel en te remerciant. Offre-toi un geste d'amour (un bain, une tisane, un moment de nature).



5. Pratique du Retour à l'Instant Présent

Ta sensibilité te connecte intensément au monde. Cela peut parfois t'envahir. Reviens à toi.

Exercice express :

- Pose tes mains sur ton cœur.
- Ferme les yeux.
- Respire profondément 3 fois.
- Dis-toi :
- "Je suis ici et maintenant. Je suis en sécurité. Je m'accueille."

Astuce : Garde dans ta poche un petit objet apaisant (pierre, bijou, coquillage) pour t'aider à te recentrer rapidement en cas de tempête émotionnelle.



Protocole de Soins pour l'Amour de soi et l' Acceptation de ton Hypersensibilité

Voici un protocole que tu peux intégrer à ta routine quotidienne ou hebdomadaire pour maintenir et renforcer cette énergie:

1 Ancrage Matinal

- Commence ta journée avec une respiration profonde et une intention de gratitude.
- Place une main sur ton cœur et répète:
« **Aujourd'hui, je choisis de m'aimer.** »

2 Affirmations Quotidiennes

- Chaque matin ou soir, récite tes affirmations positives devant un miroir: **Regarde-toi dans le miroir et répète:**
« **Je m'accepte entièrement. Mon hypersensibilité est une richesse.** »

3 Méditation de l'Amour Inconditionnel

- Consacre 5; 10 minutes par jour à une méditation de connexion à l'amour inconditionnel. Ferme les yeux, et visualise une lumière dorée envahissant ton cœur, tes pensées, ton corps.

4 Rituel de Libération

- Une fois par semaine, prends un moment pour écrire une lettre de libération à tes croyances limitantes et à ton passé.

5 Pratique du Retour à l'Instant Présent

- Lorsque tu te sens submergé(e) par ta sensibilité ou par des émotions fortes, reviens à l'instant présent en posant tes mains sur ton cœur et en respirant profondément.

Cette pratique, régulière et bienveillante, t'aidera à renforcer ton amour de soi et à intégrer pleinement ton hypersensibilité comme une qualité précieuse. N'hésite pas à adapter ces pratiques



Conclusion

Aimer ton hypersensibilité, c'est reconnaître que tu ressens plus fort, plus grand, plus vite.

Et c'est une merveille. Prends soin de ton cœur comme d'un jardin sacré. Arrose-le d'amour, de douceur et de patience.

Ces pratiques, répétées avec constance et bienveillance, t'aideront à t'ancrer, à te libérer et à rayonner pleinement.

Tu es digne d'amour, tel(le) que tu es. Et le monde a besoin de ta lumière unique.
Avec tendresse,

Félicitations !



Bravo d'avoir pris ce temps pour toi ! Ces 5 étapes sont un point de départ, mais si tu veux **aller plus loin** et t'assurer d'un vrai changement, j'ai conçu une **formation complète** pour t'accompagner."



Dans ma formation '**Se reconnecter à soi et à son pouvoir personnel**', je t'aide à appliquer ces principes en **profondeur**, avec des **outils concrets** et un **accompagnement bienveillant**.

Retrouve la formation sur **l'Hypersensibilité** sur mon site :



👉 **Découvre la formation ici :**

A bientôt

Mae

