



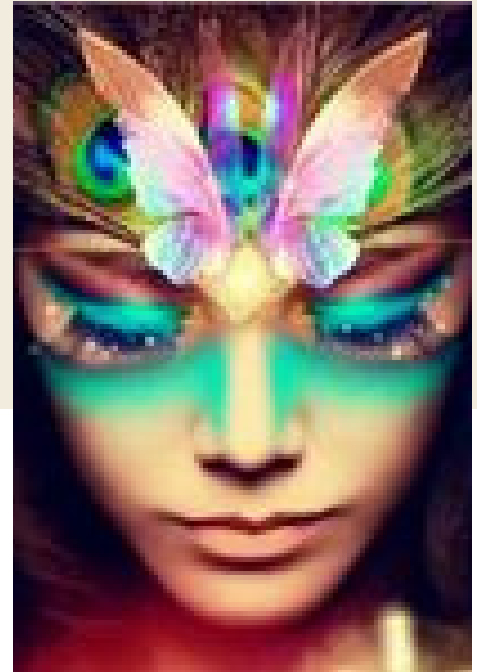
MAE COACHING

Rituel express à refaire au quotidien

Le Lâcher-Prise : Traverser,
Accueillir, S'ouvrir à la Vie

www.mae-coaching.fr/site

Introduction



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



1. Ferme les yeux. Visualise la corde.
2. Demande au gardien du contrôle pourquoi il la tient.
3. Relâche-la, petit à petit.
4. Visualise ta vie si tu lâchais prise.
5. Ressens. Ancre cette version de toi dans ton corps.



Note à écrire après chaque séance :

Ce que j'ai ressenti en lâchant

Ce que je choisis de croire maintenant



Félicitations !



Bravo d'avoir pris ce temps pour toi ! Cette étape est 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

