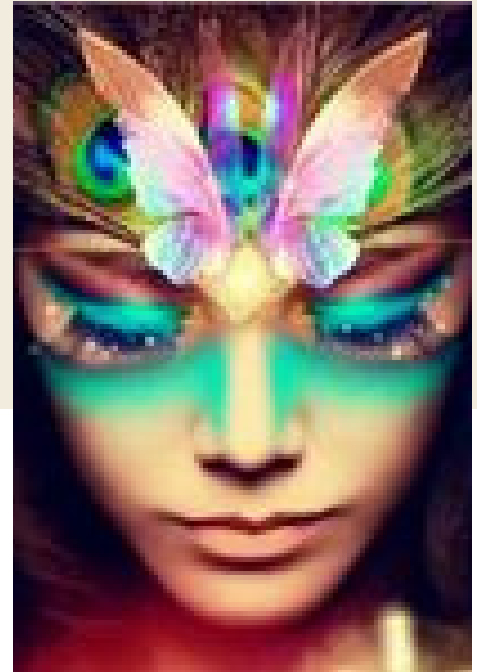


MAE COACHING

**Naviguer le
décalage
relationnel
lors d'une
transformation
personnelle**

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



Introduction

Tu as peut-être déjà ressenti cette sensation étrange : être entouré, mais seul.

Comme si un mur invisible s'était dressé entre toi et tes proches.

Tu évolues, tu changes, tu te questionnes... mais eux, semblent ne rien voir, ne rien comprendre.

Ce sentiment de décalage n'est pas une erreur. Il est le symptôme d'une transformation intérieure profonde.

Chapitre 1 : Comprendre le sentiment de décalage

1.1 Une réalité invisible

Lorsque l'on commence à s'éveiller à une autre manière de voir le monde — plus consciente, plus spirituelle, plus connectée à soi — il est fréquent de ne plus se reconnaître dans les dynamiques sociales habituelles.

Exemple :

Émilie, 34 ans, a commencé une thérapie et une pratique quotidienne de méditation. Elle s'est progressivement éloignée de ses anciennes habitudes de sorties en groupe où la superficialité des conversations lui pesait. À un dîner, elle réalise qu'elle n'a rien à dire, ou plutôt que ses sujets n'intéressent plus personne.



1.2 L'évolution intérieure crée une vibration différente

Ton énergie change. C'est biologique (ton cerveau crée de nouveaux circuits neuronaux), émotionnel (tu ressens plus intensément), et spirituel (tes valeurs se réalignent). Tout cela te fait littéralement vibrer sur une autre fréquence.

Métaphore :

C'est comme si tu étais un poste de radio qui a changé de fréquence. Tu captes des sons, des messages, des musiques que les autres autour de toi n'entendent pas (encore).

Chapitre 2 : Les leviers du changement

2.1 Spiritualité : l'appel de l'âme

Tu ressens l'appel de quelque chose de plus grand, de plus profond. Ce n'est pas religieux. C'est existentiel. Tu veux comprendre ton rôle, ta mission, ta vérité. Cette quête intérieure te pousse à remettre en question tes relations, ton environnement, tes engagements.

Exemple :

Nassim, en pleine formation de coaching intuitif, s'éloigne de ses collègues qui ne parlent que de performances et d'objectifs. Il ne juge pas, mais il ne se sent plus nourri.



2.2 Neurosciences : ton cerveau se reprogramme

Chaque nouvelle habitude (méditation, gratitude, introspection) crée de nouveaux chemins neuronaux. Ton système de récompense change. Ce qui te faisait plaisir avant (consommation, validation extérieure) ne t'excite plus autant.

Exemple :

Une personne qui médite régulièrement devient moins réactive. Elle ne se sent plus à l'aise dans des discussions pleines de critiques ou d'ironie.





Chapitre 2 : Les leviers du changement

2.3 Hypersensibilité : une perception amplifiée

Tu ressens plus fort. Les ambiances, les regards, les non-dits. Tu détectes les incohérences, les contradictions. C'est un super-pouvoir mal compris.

Exemple :

Jérôme, hypersensible, ne supporte plus les repas de famille où chacun joue un rôle sans jamais se dire les vraies choses.



Chapitre 3 : Traverser le décalage avec lucidité

3.1 Ne pas culpabiliser d'évoluer

Ce n'est pas toi qui es "trop" ou "bizarre", c'est ton entourage qui n'a pas encore pris ce chemin.

Et peut-être qu'il ne le prendra jamais, et c'est ok.



3.2 Créer de nouveaux cercles

Tu as le droit de rencontrer de nouvelles âmes qui vibrent comme toi. Des communautés spirituelles, des cercles de parole, des groupes en ligne, des retraites... cherchent eux aussi des connexions authentiques.

3.3 Garder un pont vers l'ancien monde (si tu le choisis)

Tu peux rester en lien avec tes proches, mais en posant tes limites, en choisissant ce que tu veux partager, et surtout, en t'ancrant solidement dans qui tu es devenu(e).

Chapitre 4 : Rituel de reconnexion à soi et d'acceptation du décalage

Voici un rituel complet pour t'aider à accueillir ta transformation tout en t'apaisant face au sentiment de solitude.

Matériel :

Un carnet

Une bougie

Une pierre (améthyste, quartz rose, ou toute pierre qui t'appelle)

Musique douce

(instrumentale, binaurale...)

Rituel "J'accepte mon évolution" (30 minutes)

Étapes :

1. Prépare ton espace

- Crée un cocon : lumière tamisée, encens ou huile essentielle.
- Allume la bougie : symbole de ton feu intérieur.

2. Ancrage corporel (5 min)

- Assieds-toi confortablement.
- Respire profondément. Pose les mains sur ton cœur.
- Visualise des racines partant de toi vers la Terre.





Écriture intuitive (10 min)

Réponds aux questions suivantes dans ton carnet :

En quoi ai-je changé ces derniers mois ?

Quelles personnes ne résonnent plus avec moi, et pourquoi ?

Quelles qualités émergent de cette transformation ?

Qu'est-ce que je m'autorise désormais à être ?



Mantra et visualisation (5 min)

Répète : "J'honore mon chemin. Je laisse partir ce qui ne me correspond plus. J'attire à moi les âmes alignées à ma vibration."

Visualise-toi entouré(e) de personnes bienveillantes qui te voient vraiment.

Et pour finir...

Pose la pierre sur ton cœur.

Remercie-toi pour ton courage.

Souffle doucement sur la bougie pour symboliser la libération.





Conclusion

Le sentiment de décalage est la preuve que tu changes.

Il n'est pas une punition, mais une initiation.

Tu es en train de te rapprocher de toi-même, et c'est le plus beau des voyages.

Laisse l'ancien monde s'éloigner... pour que le nouveau puisse te rejoindre.

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

