

À LA RECHERCHE DES ÂMES VRAIES

*Hypersensibilité, authenticité et quête de
lien dans un monde masqué*



Mae Coaching



Introduction

Ce mini eBook est né d'une envie de parler vrai.

À toi qui ressens plus que les autres.

À toi qui te sens souvent à part dans un monde qui valorise l'image plus que la vérité.

Il s'adresse aux hypersensibles, aux chercheurs d'âme, aux personnes en quête de profondeur et de sens.

Ce guide est une invitation à te recentrer, à t'élever, à poser des actes concrets d'authenticité et à ouvrir la voie à des liens plus vrais, plus nourrissants, plus lumineux.

Apprendre à accueillir son hypersensibilité



Qui suis je ?



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 mini ebook, des informations, questionnements, pistes de réflexions pour t'aider à incarner pleinement qui tu es.

Bonne lecture !

Mae



01 Quand le monde sonne faux

Quand on est hypersensible, on perçoit les masques, les faux-semblants, les silences lourds de sens.

On ressent l'inauthenticité dans le corps. C'est parfois déroutant, isolant. Mais ce ressenti n'est pas une faiblesse. C'est une boussole intérieure.

Exercice :

- Note un moment récent où tu as senti que quelqu'un jouait un rôle.

- Que ressentais-tu dans ton corps ? Dans ton cœur ?



02 Hypersensibilité et vérité

Être hypersensible, c'est capter les fréquences fines du monde.

C'est ressentir les non-dits, les tensions subtiles, la sincérité ou la fausseté dans une pièce.

C'est un don, pas un défaut.

Ton hypersensibilité est une perception intuitive, émotionnelle et vibratoire.

Elle te guide.



Trouve les réponses à
ces questions :

1 Quelles émotions évites-tu de montrer pour ne pas déranger ?

2 Où pourrais-tu commencer à te montrer davantage dans ta vérité ?



03

Devenir un aimant à authenticité



On attire ce que l'on incarne.

Plus tu oses être vrai(e), plus tu donnes la permission aux autres de l'être aussi.

L'authenticité est contagieuse. Elle ouvre, relie et libère.

En changeant ta posture intérieure, tu changes ta fréquence. Et donc, ton entourage.

Trouve les réponses à ces questions :

- Quelle petite vérité pourrais-tu exprimer aujourd'hui, même timidement ?

- Et si cette vérité ouvrait une porte ?

04 Rituel

Appeler les âmes vraies à soi

Ce rituel est un moment sacré, doux, puissant.
Il t'aide à t'aligner, à t'ouvrir et à devenir un véritable aimant à authenticité.

Préparation :

- Trouve un lieu calme.
- Assieds-toi confortablement.
- Pose tes mains sur ton cœur.
- Ferme les yeux. Respire profondément.

Visualisation guidée :

Répète :

- Je suis prêt(e) à être vu(e) tel(le) que je suis.
- Je me libère des masques.
- Je m'ouvre à des relations vraies, nourrissantes, sincères.
- J'appelle à moi les âmes compatibles et lumineuses.

Reste quelques minutes dans cette énergie. Puis écris ce que tu ressens.



Refais ce rituel tous les jours, en conscience et vois comment ta vie évolue.

Ton cercle d'amis va évoluer naturellement, ne force rien.





05

Ce que je décide aujourd'hui

Ce chapitre est une invitation à l'engagement, avec toi-même, dans ta vérité.

Répète chaque jour ces affirmations :

- Je mérite des relations vraies.
- Je n'ai pas besoin de me cacher pour être aimé(e).
- Je suis un espace de vérité vivant.





Ce eBook, ce podcast, ce rituel... ce n'est pas une fin.

C'est un point de bascule.

Un rappel que ta vérité est ta lumière.

Que ta vulnérabilité est ta force.

Que tes émotions sont tes guides.

Oui, les âmes vraies existent.

Elles se cherchent, se frôlent parfois sans se voir, mais elles vibrent ensemble.

Elles résonnent sur une fréquence douce, discrète, mais puissante.

Et si tu lis ces mots, c'est que tu fais partie de cette fréquence.

Alors ne te cache plus.

Ne rétrécis plus pour rassurer.

Ne filtre plus ton feu.

Sois ce que tu cherches.

Et tu appelleras, sans bruit, tous ceux qui attendaient un signe pour être eux aussi.

Merci d'avoir pris ce temps.

Merci d'exister comme tu es.

Merci d'oser devenir un espace de vérité dans ce monde qui en manque tant.





Le début d'un retour

à soi

Peut-être que pendant longtemps, tu t'es senti(e) seul(e).
Peut-être que tu as cru que tu étais différent(e), inadapté(e), trop intense,
trop sensible.
Peut-être que tu as même essayé de t'ajuster, de te brider, de correspondre.
Et aujourd'hui, tu sais.
Tu sais que ce n'est pas toi qui es trop...
C'est ce monde qui est souvent trop peu.

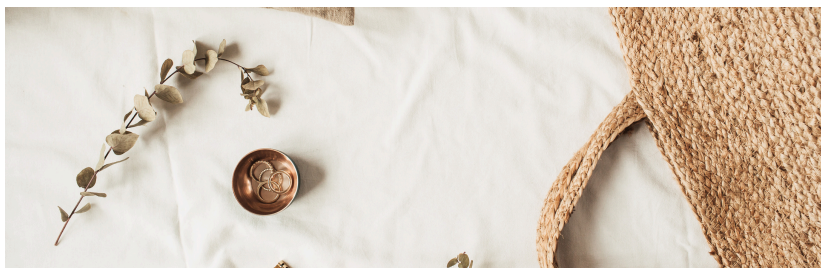
Trop peu de profondeur.
Trop peu d'écoute réelle.
Trop peu de présence.
Trop peu d'âme.

Mais toi, tu es là. Et c'est déjà une réponse.
Tu es là, avec ton cœur qui vibre plus fort.
Avec ton envie de relations vraies.
Avec ta fatigue de faire semblant.
Avec ton espoir, même timide, qu'autre chose est possible.

Maë



Mes Ressources complémentaires



Séances d'hypnoses

Retrouve les séances d'hypnoses GRATUITES sur ma chaine [You Tube](#)

Podcasts

Retrouve mes podcasts GRATUITS sur Spotify : [Reconnexion Sacrée \(podcasts et hypnoses\)](#).

Formations en ligne

Retrouve mes [stages & Formations](#) en ligne pour retrouver ton pouvoir personnel et être maître de ta vie

Soins

Découvre mes [soins Quantiques](#) à distance & le [Human Design](#)



Conclusion

Et prochaines étapes

Ce eBook, ce podcast, ce rituel... ce n'est pas une fin.

C'est un point de bascule.

Un rappel que ta vérité est ta lumière.

Que ta vulnérabilité est ta force.

Que tes émotions sont tes guides.



Recevez mes actualités, articles de blog, séances d'hypnoses, formations, podcasts en vous inscrivant avec le lien ci dessous pour ne rien manquer.

S'INSCRIRE

Oui, les âmes vraies existent.

*Elles se cherchent, se frôlent parfois
sans se voir, mais elles vibrent
ensemble.*

*Elles résonnent sur une fréquence
douce, discrète, mais puissante.*

*Et si tu lis ces mots, c'est que tu fais
partie de cette fréquence.
Alors ne te cache plus.*

Ne rétrécis plus pour rassurer.

Ne filtre plus ton feu

Sois ce que tu cherches.

*Et tu appelleras, sans bruit, tous ceux
qui attendaient un signe pour être eux
aussi.*

Merci d'avoir pris ce temps.

Merci d'exister comme tu es.



contact@mae-coaching.fr
www.mae-coaching.fr/site