

RELATIONS HARMONIEUSES



Depuis notre plus tendre enfance, nous rêvons toutes de vivre des relations harmonieuses dans toutes les sphères de notre vie, que ce soit:

- Familiale
- Amicale
- Amoureuse
- Travail

Jamais, nous pensions vivre des relations toxiques, de souffrances.

Ce n'était pas au programme, ni dans nos pensées.

Alors que c'est il passé pour que cela nous arrive?

Et bien, je vais vous dévoiler 4 raisons principales qui ont pu apporter ces évènements et qui vous empêchent de vivre des relations harmonieuses.

1/ **Les blessures d'Ame:**

Vous en avez certainement entendu parler.

Si ce n'est pas le cas:

Ce sont des blessures que nous portons en nous dès la naissance et qui nous sont transmises transgénérationnellement de par nos aïeux et qui vont être activées en fonction du comportement de vos parents envers vous tel que:

- Vous rabaisser
- Vous critiquer
- Vous insulter
- Vous maltrater physiquement et/ou moralement
- Vous humilier
- Vous empêcher de vous exprimer
- Vous empêcher d'être vous
- Ne pas avoir tenu leurs promesses, engagements même petits (comme par exemple, ne pas être venu vous voir à votre spectacle de danse...)

Mais aussi des comportements auxquels vous avez pu assister entre eux tel que:

- Votre mère qui se faisait humiliée par votre père
- Votre mère qui recevait des insultes
- Votre mère qui était maltraitée physiquement et/ou moralement
- Etc

Tout ceci et bien d'autre, ont réveillé sans que vous le sachiez des blessures d'Ame enfouies chez vous.

Elles sont au nombre de 5:

- L' abandon
- Le rejet
- L'humiliation
- La trahison
- L'injustice

Donc:

Si vous recherchez absolument quelqu'un pour ne pas être seule

ou

Si au contraire, vous préférez vous éloigner du monde pour ne pas souffrir

Si vous subissez des actes de trahisons à répétition ou si c'est vous qui trahissez

Si vous vous faites humiliez dans vos relations ou dans certaines situations voir vous avez tendance à humilier

Si vous ressentez une forte injustice

Vous pouvez être certaine d'avoir les blessures correspondantes réveillées chez vous.

D'où viennent elles?

Comme je vous l'ai dit, elles proviennent de vous aïeux qui les avaient aussi et ne les ont pas pansées, du coup, elles vous ont été transmises afin que vous en preniez conscience et qu'enfin vous les pansiez non seulement pour vous, mais aussi pour libérer les futures générations de votre famille.

Par exemple:

Vous avez le sentiment de vivre des trahisons, trouvez qui dans vos aïeux, grand-père, grand-mère, mère, père etc. a ressenti la même chose, peut être que votre grand-mère s'est sentie trahie par sa meilleure amie et à vécu avec ce sentiment toute sa vie.

Peut être que votre père a perdu sa soeur très jeune et s'est senti abandonné en plus de trouver cela injuste, et a gardé ses ressentiments toute sa vie, du coup, vous aurez hérité de la blessure d'abandon, qui vous fera ne pas aimer être seule, chercher quelqu'un à tout prix, et vivre des relations de souffrance qui vous sembleront injuste.

C'est ainsi que nous héritons de ces blessures d'Ame, non pas en vivant les mêmes actions mais par le ressenti que ces blessures provoquent.

C'est pourquoi, aussi, chacune d'entre nous, ne ressentira pas le même sentiment face à une action émise envers soi, car en fonction du degré de la blessure enfouie, certains actes pourront nous paraître anodins alors que d'autres seront très touchées et inversement.

Et c'est pourquoi, chacune pourra émettre des comportements et actions qui pourront nuire à leur bien être tant que vous n'en n'avez pas pris conscience.

2/ **Les pôles masculin et féminin**

A la base, l'homme est une personne d'action, il est dans l'énergie de faire, de contrôler.

La femme, quant à elle, est dans une énergie d'Etre.

Malheureusement, ces derniers temps, les pôles ont eu tendance à s'inverser.

En effet, la femme est rentrée dans une énergie masculine élevée, l'énergie de faire, de contrôler.

En effet, la vie actuelle et toutes les charges que sont amenées à porter les femmes, ont fait en sorte que l'énergie de la femme deviennent plus masculine, jusqu'à parfois, en oublier sa

féminité.

Hors, c'est cette féminité et son énergie qui nous permet d'être créative, intuitive, dans l'amour et la bienveillance.

La femme souvent, à l'heure actuelle, est plutôt dans l'énergie de faire, d'action, de contrôle.

C'est l'énergie masculine.

L'homme quant à lui, est passé aussi dans une énergie plus féminine, il recherche une femme pour prendre soin de lui, le protéger, qui prend le rôle de sa maman.

Son énergie doit être protectrice et non l'inverse.

Beaucoup de femmes se plaignent à l'heure actuelle de ne plus trouver de "vrais" hommes, et pourtant , il en existe, je vous assure.

Seulement, vous ne pouvez pas les attirer si votre énergie masculine prédomine votre énergie féminine.

Comment savoir si vous êtes dans une énergie masculine?

C'est très simple, vous attirez des hommes à l'énergie féminine, vous êtes dans le masculin.

Il est temps alors de vous reconnecter à votre part féminine et de la laisser sortir.

A part vivre de belles relations, il ne vous arrivera rien, si vous savez l'utiliser dans toutes vos sphères de vie.

3/ La confiance

Vous l'aurez compris, les blessures et cette inversion de polarité ont pu diminuer votre confiance en vous, en votre féminité, et en les autres.

Pourtant c'est cette confiance en vous et en votre féminité, qui vous permettra d'avoir confiance en les autres et confiance dans vos relations.

C'est cette confiance qui vous permettra d'écouter votre intuition et de faire des choix judicieux pour vous.

Pour avoir confiance en vous, vous devez tout d'abord vous aimez d'un amour inconditionnel, aimez votre féminité avec ce même amour.

Tant que votre relation à vous même n'est pas harmonieuse, n'est pas la plus belle relation que vous ayez, vous ne pourrez pas en vivre pleinement à l'extérieur dans toutes les sphères de votre vie.

4/**Les croyances limitantes:**

Prenez conscience que vous êtes remplie de croyances limitantes.

Dès l'enfance, vous avez entendu vos parents, leurs amis, puis en grandissant vos amis, votre entourage, puis la société, la télé, les films, vos lectures...

Qui vous ont rempli de croyances négatives telles que:

- Le prince charmant n'existe pas
- Les hommes sont égoïstes
- Les vrais amis n'existent pas
- Les amis sont là que quand ils ont besoin
- Les hommes sont tous infidèles
- Les gens sont hypocrites
- les hommes sont tous des salops
- Les hommes ne pensent qu'au sexe
- Etc.

Comment voulez vous vivre de belles relations avec toutes ces croyances que vous avez intégrées ou que vous vous êtes mises suite à une déception.

IMPOSSIBLE!!!!

Donc, commencez par changer ces croyances, il existe autant de femmes bien, merveilleuses que d'hommes.

Accepter que nous sommes différents ainsi que nos attentes.

Accepter que notre façon de voir la vie et les relations sont différentes.

Développer la tolérance et l'amour inconditionnel.

Cela ne veut pas dire tout accepter, définissez vos valeurs, acceptez que personne n'est parfait, même pas vous, gardez vos standards élevés, mais surtout, soyez déjà vous même ces standards.

En vous libérant de ces croyances négatives et en travaillant à devenir vous même meilleure, vous ne pourrez qu'attirer des personnes sur la même fréquence!

Nous sommes tous et toutes, parfaitement imparfait(e)s!!!!

Comment faire pour vivre des relations harmonieuses dès aujourd'hui?

1/ Pansez vos blessures:

Tout d'abord les reconnaître, sortir du déni, en prendre conscience et allez les panser.

2/ Rétablir votre polarité:

Si vous vous reconnaissiez dans l'énergie masculine, reconnectez vous à votre féminin.

Si vous êtes trop dans le féminin, reconnectez vous à votre masculin.

Nous avons les deux en nous, et, pour être en harmonie, ils doivent être équilibrés.

3/ Retrouver votre confiance:

Pour retrouver votre confiance, pansez vos blessures d'Ame, couper net avec les relations toxiques, les relations de souffrance, aimez vous, aimez votre féminité, traitez vous avec bienveillance, vous devez devenir votre meilleur amie , pratiquez les affirmations positives:

- Je mérite des relations harmonieuses
- je m'aime et je me respecte
- J'attire des relations harmonieuses
- je suis qu'amour et harmonie
- Je suis amour
- je suis harmonie
- je vis dans l'amour et le respect

Répétez les chaque jour avec conviction le matin au lever et le soir au coucher

(Vous ne croyez pas aux affirmations positives? Voyez le pouvoir des affirmations négatives que vous répétez chaque jour: je ne suis pas capable, je suis nulle, je ne mérite pas, etc. Regardez l'impact que cela a sur vos énergies, et votre comportement de chaque jour, et déduisez.)

Créez les vôtres.

Trouvez 5 qualités chez vous et répétez les chaque jour.

4/Changer vos croyances

Vivez en conscience de vos croyances négatives, des critiques, des jugements que vous portez sur les autres et vous même.

Changez les en positif, focalisez vous sur les qualités, les vôtres et celles des autres.

Travaillez à devenir meilleure chaque jour, cela élèvera votre fréquence, vos énergies et améliorera vos relations.

J'espère que ce petit guide vous aura permis de mieux cerner ce qui peut entraver vos relations et les empêcher d'être harmonieuses.

Appliquer les conseils donnés et osez vivre l'aventure des relations harmonieuses.

Vous l'aurez compris, tout commence par votre relation à vous même.

Où en êtes vous?

Avez vous des choses à libérer?

Que devez vous changer?

Qui suis je?



Je suis Christelle, énergéticienne et coach en développement personnel et bien être

j'ai développé des méthodes et programmes d'accompagnements pour aider les femmes à panser leurs blessures d'Ame, se libérer des relations toxiques sans y passer des années,

rapidement.

Pourquoi?

Parce que, moi aussi, je suis passée par ces étapes de vie.

Pendant 20 ans, j'attirais et vivais des relations toxiques dans différentes sphères de ma vie, surtout amoureuse (des personnes perverses, narcissiques, manipulatrices, menteuses)

Jusqu'au jour où j'ai pris la décision d'arrêter d'être leur victime.

j'ai alors rencontré des coachs en développement personnel, des chamanes, énergéticiennes, avec qui j'ai entrepris ce changement, en investissant du temps, de l'énergie et de l'argent, afin de connaître toutes ces techniques, méthodes que je vous partage à mon tour.

Depuis 10 ans, ma vie et mes relations se sont métamorphosées.

Et c'est ce que je souhaite pour vous aussi.

Vous méritez le bonheur, de vivre des relations harmonieuses dans toutes les sphères de votre vie, à commencer avec vous même.

C'est pourquoi, j'ai mis en place 2 programmes afin de vous y aider:

*Le premier:

**SORTEZ DE VOTRE CHRYSALLIDE
VIVEZ EPANOUIE**



Ce programme se fait en autonomie sur 16 jours.

Pour les femmes qui souhaitent panser leurs blessures d'Ame.

Etre épanouie avec elle même, reprendre confiance en elle, casser les schémas répétitifs.

Pour en savoir plus:

<https://www.christellemetamorphose.fr/soyezpanouie>

***Le second:**



Pour les femmes qui souhaitent se libérer rapidement des relations toxiques.

Retrouver confiance en elles.

S'aimer à nouveau.

Vivre des relations harmonieuses.

Pour en savoir plus:

<https://www.christellemetamorphose.fr/harmonie>

je vous souhaite de vivre une vie et des relations harmonieuses.

**CHRISTELLE
COACHING ET ACCOMPAGNEMENT
EN DEVELOPPEMENT PERSONNEL
ET
BIEN ETRE**

