



Ces blessures *qui* sabotent *tes* relations

(et comment les *désactiver énergétiquement*)



Marie Maye



Hello belle âme

Si tu lis ces lignes, ce n'est pas un hasard.
Tu sens peut-être que tu répètes toujours les mêmes schémas.
Que malgré tout ton travail sur toi, quelque chose bloque. Tu
veux aimer autrement, mais ton cœur se protège encore.

Ce petit guide, je l'ai créé pour toi. Pour que tu comprennes d'où
viennent ces blocages invisibles, et surtout... pour que tu aies
enfin des outils concrets pour commencer à t'en libérer.

Tu vas voir que tout est énergie. Même nos blessures
émotionnelles ont leur empreinte. Et bonne nouvelle : tu peux
commencer à les désactiver, dès maintenant.

Tu n'as rien à réparer. Tu as juste besoin de te retrouver.

Avec amour,

Marie

Créatrice de l'Odyssée de la Sororité Cosmique

Comprendre les blessures émotionnelles

Il y a en nous des blessures qui ne se voient pas... mais qui dirigent notre vie.

Elles se sont imprimées très tôt dans notre histoire : rejet, abandon, humiliation, trahison, injustice...

Ces blessures nous poussent à adopter des **masques** pour ne plus jamais souffrir pareil.

Le problème, c'est que ces masques nous coupent de notre essence.

Et dans les relations amoureuses, ces blessures **sabotent tout** :

- elles nous font fuir ou étouffer l'autre,
- elles nourrissent la dépendance ou la peur de l'intimité,
- elles attirent les mêmes âmes blessées... encore et encore.

Mais aujourd'hui, tu vas voir qu'il est possible de reprendre ton pouvoir.

Non pas en "faisant semblant d'aller bien", mais en allant doucement libérer ce qui est resté coincé.

Blessure 1: Le rejet

Tu te sens souvent “de trop”, ou “pas assez” ?

Tu cherches à disparaître dans certaines situations ? Tu préfères fuir avant qu'on t'abandonne ? Tu as du mal à te sentir légitime, même quand tu es aimée ?

Cette blessure crée un masque : celui de la fuite. Tu deviens experte pour ne pas déranger. Mais à force de te faire petite, tu t'éteins.

Rituel énergétique : L'ancrage de la légitimité

1. Pose-toi, pieds nus au sol.
2. Ferme les yeux et imagine des racines dorées qui partent de toi vers le cœur de la Terre.
3. Dis cette phrase à voix haute (ou en toi) :

“J’ai ma place ici. Je suis entière. Je suis un cadeau.”

Blessure 2: L'abandon

Tu as peur qu'on parte ? Tu donnes tout trop vite ?

Tu ressens un vide dès qu'on ne te répond pas, ou qu'on s'éloigne ? Tu restes parfois dans des relations juste pour ne pas être seule ?

Cette blessure crée un masque : celui de la dépendance. Tu cherches l'autre pour combler un manque... mais ce manque est en toi.

Rituel énergétique : Le retour à soi

1. Allume une bougie, place-la devant un miroir.
2. Regarde-toi dans les yeux. Pose ta main sur ton cœur.
3. Dis :

“Je me choisis. Je me suffis. Je suis complète.”

Blessure 3: L'humiliation

Tu te sens souvent coupable ? Tu t'excuses d'exister ?

Tu te juges dur, tu as honte de désirer, de réussir, de briller ?

Cette blessure crée un masque : celui de la soumission. Tu te mets en retrait, tu t'auto-sabotes, comme si tu ne méritais pas mieux.

Rituel énergétique : L'auto-bienveillance

1. Prends une feuille et écris 10 choses que tu aimes chez toi (même petites).
2. Plie-la et garde-la près de ton cœur ou sous ton oreiller.
3. Lis-la chaque matin pendant 7 jours, et ajoute une phrase.

“Je suis digne d'amour, de plaisir et de réussite.”

Blessure 4:La trahison

Tu as du mal à faire confiance ? Tu contrôles tout ?

Tu es vite blessée quand on ne respecte pas ses promesses ? Tu ressens souvent de la colère, de l'hyper-vigilance ?

Cette blessure crée un masque : celui du contrôle. Tu veux tout maîtriser... mais au fond, tu as peur qu'on te refasse du mal.

Rituel énergétique : Le lâcher-prise guidé

1. Prends 3 grandes respirations.
2. Ferme les yeux et visualise une corde tendue entre toi et la personne qui t'a blessée.
3. Imagine-toi couper cette corde avec une lumière violette.
4. Dis :

“Je me libère de ce qui ne m'appartient plus.”

Blessure 5: L'injustice

Tu ressens souvent de la colère froide ou un besoin de perfection ?

Tu te dis que tu dois “gérer”, “être forte”, “ne rien montrer”
?

Cette blessure crée un masque : celui de la rigidité. Tu refuses l'erreur, tu t'en demandes trop... et tu oublies de respirer.

Rituel énergétique : La permission

1. Écris cette phrase:

“Je n'ai pas besoin d'être parfaite pour mériter l'amour.”

2. Répète-la devant ton miroir, en respirant profondément.

3. Ferme les yeux et dis :

“Je m'autorise à être humaine.”

Prière à l'Univers

Univers sacré, énergie infinie,

Je rends à la lumière ce qui ne m'appartient plus.
Je relâche les chaînes invisibles, les mémoires lourdes,
les attaches douloureuses.

Je suis prête à renaître.
Prête à m'aimer, me choisir, m'élever.

Guide mes pas vers la guérison.
Fais de moi un canal de paix, de puissance et d'amour.

Je suis entière.
Je suis libre.
Je suis divine.

Et je suis prête à accueillir tout ce qui vibre l'alignement.

Merci. Merci. Merci.

De moi à toi...

Sache une chose, belle âme : je n'écris pas ce e-book depuis un piédestal.

Moi aussi, j'ai porté ces blessures.

Moi aussi, j'ai souffert du rejet, de l'abandon, de la trahison...

Moi aussi, j'ai cru que c'était moi le problème.

Mais un jour, j'ai dit stop.

J'ai entamé un chemin de guérison puissant. J'ai plongé dans les énergies, le développement personnel, les rituels, la Kundalini, la PNL...

Et surtout, **j'ai reconnecté à qui je suis vraiment.**

C'est ce chemin, cette résurrection intérieure, que j'ai transformé en accompagnement sacré.

C'est pour ça que j'ai créé **L'Odyssée de la Sororité Cosmique** :

pour que toi aussi, tu puisses **te libérer, te reconstruire,** et **reprendre ton trône de femme souveraine.**

Si ce guide a résonné en toi, viens me parler sur Instagram, je réponds toujours avec amour.

Instagram : [@mayaina_coaching](https://www.instagram.com/mayaina_coaching)

Avec toute ma lumière,

Marie Maye