

WORKBOOK

"Alchimiser ses Blessures"

5 soirées pour transformer la douleur en puissance,
et retrouver la liberté d'être soi



🕯 5 Masterclass offertes – du lundi 10 au vendredi 14 novembre à 20h30

📍 En live dans le groupe Facebook Alchimie de l'âme

Alchimiser ses Blessures

5 soirées pour
transformer la
douleur en puissance,
et retrouver la liberté
d'être soi.

✨ 5 Masterclass offertes ✨

Votre Workbook Premium

Un carnet pour explorer, écrire et poser vos premiers pas d'alchimie intérieure.



Bienvenue dans "Alchimiser ses Blessures"

Durant ces 5 soirées, vous allez cheminer au cœur de votre être. Ce voyage est une traversée d'amour et de conscience, une invitation à reconnaître vos blessures non comme des failles, mais comme des portes vers votre lumière intérieure.

Chaque Masterclass est conçue pour vous offrir :



Une compréhension claire

Une lecture éclairée des mécanismes intérieurs : douleur, protection, répétition.



Une expérience pratique

Hypnose régressive spirituelle, écoute empathique, voyage chamanique, cartomancie intuitive, IFS... Des pratiques profondes pour laisser le feu du cœur transmuter ce qui demande à l'être.



Des clés applicables

Des exercices simples et puissants pour reconnecter chaque jour à votre vérité, à votre joie et à votre liberté d'être.



Ce workbook est votre **outil de préparation et d'intégration**. Pour chaque Masterclass, vous trouverez un **exercice préparatoire**, à réaliser avant la rencontre du soir. Ces exercices courts (5 à 10 minutes) vous permettront d'arriver connectée à l'énergie du jour, prête à en recevoir toute la richesse.

✨ À propos de moi

Si je vous parle aujourd'hui d'alchimie intérieure, c'est parce que je l'ai moi-même traversée.

Pendant longtemps, j'ai cherché à comprendre mes blessures, à les apaiser, à les dépasser... jusqu'à ce que je découvre qu'il ne s'agissait pas de les fuir ni de les analyser, mais de **les libérer depuis la racine**, là où tout avait commencé.

C'est à travers cette démarche que ma propre transformation a pris sens. En descendant dans mes profondeurs, j'ai appris à écouter les parts de moi qui avaient été blessées, à les aimer, et à leur redonner une place. C'est dans cette écoute que j'ai trouvé, peu à peu, **ma liberté d'être moi, pleinement vivante**.

Aujourd'hui encore, je continue à expérimenter cette voie : celle de la **vérité intérieure**, de l'amour et de la conscience. Et c'est depuis cet espace vivant d'expérience, et non de théorie, que j'accompagne les âmes sur leur chemin de libération et d'unification.

Dans mes accompagnements, j'utilise les outils que la vie m'a amenée à intégrer : **l'hypnose régressive**, **l'écoute empathique**, les **chants mantras**, les **voyages chamaniques**, la **cartomancie intuitive**, les **rituels** et la **présence vibratoire**.

Ces pratiques ne sont pas des techniques figées, mais des **passerelles vivantes** que j'emploie pour permettre à chacun d'aller rencontrer ce qui appelle à être entendu, aimé et transformé.



L'alchimie, c'est l'art de laisser le feu du cœur transformer la densité en lumière, la douleur en sagesse et la survie en vie pleinement incarnée.





Programme des 5 soirées

Soirée 1 – Reconnaître la blessure : l'appel du feu intérieur

Exercice préparatoire : Écoute empathique intérieure

01

Installez-vous dans un espace calme.

02



Posez-vous ces deux questions :

- Quel est le sentiment qui m'habite le plus en ce moment ?
- De quoi ai-je le plus besoin aujourd'hui ?

03

Notez vos réponses ici :



-   Lors de cette première soirée, nous plongerons ensemble dans l'écoute empathique intérieure pour comprendre comment la blessure appelle à la lumière à travers les techniques de la Communication NonViolente.

Soirée 2 – Comprendre la racine

Les empreintes émotionnelles, transgénérationnelles et karmique

Exercice préparatoire : Observer une résonance du jour

1. Durant la journée, restez attentif(ve) à un moment qui vous a touché émotionnellement.
2. Notez ce qui s'est activé en vous : mot, geste, regard, émotion.
3. Observez ce que cela réveille en profondeur.



📅 🌿 Lors de la deuxième soirée, nous irons à la rencontre des origines de la blessure à travers un voyage chamanique au tambour.

Notes:

Soirée 3 – Accueillir : aimer ses parts blessées

Exercice préparatoire : Le geste de douceur

1. Prenez un moment de silence.
2. Posez la main sur votre cœur.
3. Demandez-vous : « Quelle part de moi a besoin de douceur aujourd'hui ? »
4. Offrez-vous un geste symbolique (respirer, écrire, marcher, chanter).



📖 💖 Lors de la troisième soirée, nous explorerons ensemble la compassion envers soi et la guidance par la cartomancie intuitive.

Soirée 4 – Transformer : du plomb à l'or

Exercice préparatoire : Visualisation d'alchimie intérieure



Fermez les yeux



Imaginez une lumière dorée

Au centre de votre poitrine



Visualisez cette lumière



Venir envelopper une zone de tension ou une blessure intérieure



Laissez le feu du cœur transformer

Ce qui est dense en lumière pure



-   Lors de la quatrième soirée, vous vivrez une hypnose régressive spirituelle guidée pour activer ce feu alchimique et transformer la douleur en puissance.



Soirée 5 – Intégrer : la liberté d'être soi

Exercice préparatoire : Dialogue intérieur (IFS)

Étape 1

Identifiez une part de vous présente aujourd'hui (peur, doute, exigence, joie...).

Étape 2

Notez ce qu'elle ressent et ce qu'elle vous dit.

✍️ Ma part du jour :

Son message pour moi :

📖 🌟 Lors de la cinquième soirée, nous vivrons un rituel d'intégration et de célébration : la rencontre avec le Soi intérieur. Les chants mantras et le dialogues intérieurs (IFS) seront nous outils.

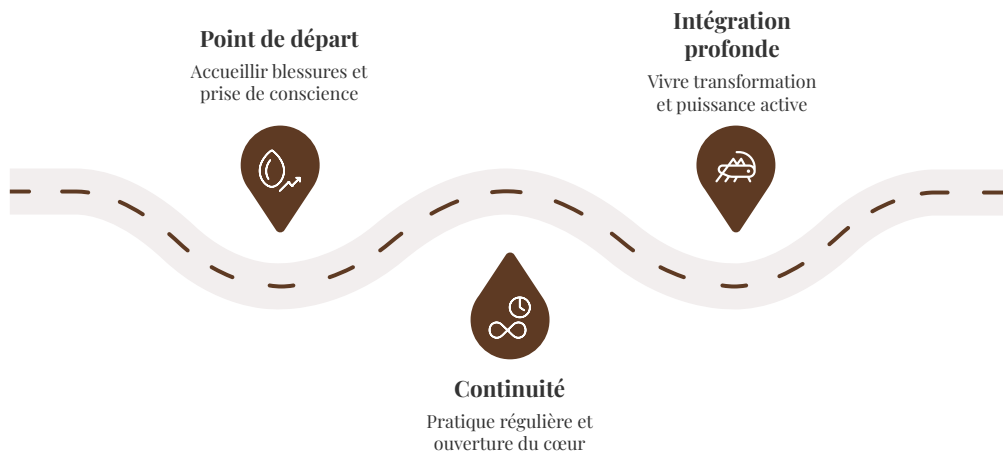
Cadeau : Un rendez-vous en visio

✨ Bravo ! Vous venez de traverser une semaine puissante d'exploration.

Vous avez :

- 1 **Reconnu vos blessures**
- 2 **Compris leurs racines**
- 3 **Ouvert votre cœur à la douceur**
- 4 **Activé votre pouvoir de transformation**
- 5 **Célébré votre liberté d'être**

Mais souvenez-vous : ceci n'est qu'un **point de départ**. L'intégration profonde demande un cadre, une continuité et un accompagnement structuré.



C'est exactement ce que je propose avec *Métamorphose*

Mon programme d'accompagnement haut de gamme sur 3 mois. Un chemin complet pour :

- 🌹 Libérer les empreintes émotionnelles et transgénérationnelles
- 🌹 Réintégrer les parts blessées dans la conscience
- 🌹 Ancrer la lumière dans la matière, au quotidien
- 🌹 Se reconnecter à la joie, à la créativité et à la liberté d'être soi



Votre prochain pas concret : Réservez votre rendez-vous en visio pour "Aller plus loin" ici pour découvrir si ce chemin d'alchimie intérieure est le vôtre: <https://calendly.com/sophie-jubin/appel-decouvert>

🔗 Un espace privilégié pour explorer ensemble ce qui appelle à être transformé, avec douceur et profondeur