

# EBOOK

GÉRER TES EMOTIONS  
POUR FAIRE DE TA SENSIBILITÉ  
UNE FORCE

3 OUTILS FACILES  
ET LUDIQUES EN VIDÉOS



@ALEX.DE.BOISVILLIERS

# QUI SUIS-JE?

## JE M'APPELLE

### ALEXANDRA DE BOISVILLIERS

#### THÉRAPEUTE EN HYPNOSE SPIRITUELLE

Thérapeute en hypnose spirituelle  
avec plus de 1000 accompagnements effectués depuis  
les 6 dernières années de pratique.

J'ai été formée dans les écoles les plus renommées du  
monde en hypnose spirituelle comme QHHT aux Etats  
Unis, IHHS au Canada et EFPNL en France.

Je continue à me former, ce qui m'inspire à créer cet  
accompagnement avec les outils haut de gamme.

Tous ces outils que j'utilise aujourd'hui m'ont  
littéralement sauvée à l'époque...

Laisse-moi te montrer que c'est possible pour toi aussi .

RÉSERVE TON APPEL GRATUIT



[@ALEX.DE.BOISVILLIERS](https://www.instagram.com/ALEX.DE.BOISVILLIERS)

# QUI J'ACCOMPAGNE?

- Tu as vécu un choc intense et ne te sens plus à ta place mais peur du jugement pour changer de vie ?
- **Je t'aide à voir plus clair, te redécouvrir toi et ta mission, pour vivre enfin la vie selon tes choix, sans te soucier de qu'en dira-t-on !**

D'habitude battante, gagnante et déterminée, passionnée par le développement personnel et spirituel, intuitive et optimiste...

Tu étais récemment ébranlée par des épreuves telles que le deuil, une rupture douloureuse, ou une maladie .

C'est cet évènement-là qui t'a ouvert les yeux pour te montrer que tu ne faisais qu'exécuter ce qu'on attendait de toi .

Que tu as suivi le chemin tout tracé que la société ou ton entourage t'avaient indiqué.

Aujourd'hui, tu te sens étouffée, piégée, ton corps, par les douleurs que tu ressens de plus en plus fréquemment, lui-même te crie qu'il est temps de t'écouter pour enfin vivre ta vie.

Mais la peur du jugement persiste, écrasée sous le poids des « je dois », te bloquant dans ta progression...

- **Laisse-moi t'aider et on commence par la gestion des émotions!**



[@ALEX.DE.BOISVILLIERS](https://www.instagram.com/ALEX.DE.BOISVILLIERS)



# SOMMAIRE

Dans ces 5 vidéos tu trouveras:

- 1 COMMENT FAIRE DE TA SENSIBILITÉ UNE FORCE!
- 2 TECHNIQUE EFFICACE POUR APPRENDRE À RESPIRER ET AGIR CONTRE LES EMOTIONS NÉGATIVES
- 3 TECHNIQUE EFFICACE POUR TE RENDRE AUTONOME FACE AU STRESS
- 4 PASSONS À LA PRATIQUE!
- 5 FAISONS LE POINT ENSEMBLE! VEUX-TU ALLER PLUS LOIN?



[@ALEX.DE.BOISVILLIERS](https://www.instagram.com/ALEX.DE.BOISVILLIERS)

# Découvre les 5 VIDEOS en cliquant sur le Titre:

1



## TA SENSIBILITÉ

2



## TECHNIQUE N°1

3



## TECHNIQUE N°2



[@ALEX.DE.BOISVILLIERS](https://www.instagram.com/ALEX.DE.BOISVILLIERS)

Découvre les 5 VIDEOS  
en cliquant sur le Titre:

4



PRATIQUONS

5



FAISONS LE POINT

TU VEUX ALLER PLUS LOIN?



RÉSERVE TON APPEL GRATUIT



@ALEX.DE.BOISVILLIERS



# APPEL CLARTÉ

## COMMENT PEUT-IL T'AIDER?

1

FAIRE LE POINT SUR TA PROBLÉMATIQUE:  
DE QUOI TU SOUFFRES, QUELS SONT  
TES BESOINS?

2

TE PRÉSENTER MA VISION DES CHOSES  
APPLIQUÉE À TON CAS PRÉCIS ET  
EN QUOI CONCRÈTEMENT JE POURRAI  
T'AIDER!

3

T'APPRENDRE À MIEUX ME CONNAÎTRE  
ET ME POSER TOUTES TES QUESTIONS

4

TE PRÉSENTER MON PROGRAMME:  
EN QUOI EST-IL DIFFÉRENT?  
COMMENT PEUT-IL T'AIDER?

5

JE RÉPONDS À TOUTES TES QUESTIONS

RÉSERVE TON APPEL GRATUIT



@ALEX.DE.BOISVILLIERS



# MA MISSION À TES CÔTÉS

Te proposer un accompagnement complet et sur mesure pour t'aider à y voir plus clair: qui tu es vraiment, où tu vas et pourquoi, apprendre à t'apaiser et à suivre ton intuition pour aller plus facilement vers ta mission de vie sans te soucier du jugement des autres...

CLIQUE ICI POUR ALLER PLUS LOIN



RÉSERVE TON APPEL GRATUIT



@ALEX.DE.BOISVILLIERS