

Guide Paix Intérieure Après L'infidélité !

Il t'a trompée... et pourtant tu sens
que votre histoire n'est pas finie ?

Tu es au bon endroit !



@yvonnekt.lovecoach



Je connais ce sentiment

Mon nom est Yvonne KT TANGLY, et je suis la maman de deux enfants adultes. Il y a quelques années, j'ai vécu une expérience similaire à la tienne. J'ai été mariée à 19 ans, et notre mariage a duré plus de 16 ans. Lorsque j'ai découvert l'infidélité de mon mari, j'ai cru que la responsabilité m'incombait entièrement. Je me suis blâmée. J'ai versé des rivières de larmes, accablée par la culpabilité. L'idée de le voir rentrer tard me rendait triste. Je ressentais un profond rejet, un sentiment d'inutilité, de frustration accompagné d'un manque d'intimité.



J'ai surmonté de nombreux obstacles avant de mettre en œuvre les 12 étapes essentielles pour ton bien-être et ta sérénité, que je m'appête à te révéler dans ce GUIDE.

Quelques témoignages

Je suis la preuve vivante que, même après avoir subi l'infidélité de ton mari, il est possible de retrouver ta confiance en toi, même si tu ne peux pas partir par amour ou pour d'autres raisons. Si j'ai réussi à le faire, tu peux aussi y parvenir. Tu as ici les clés 🗝️, étape par étape, qui te sont désormais destinées.

cette phrase a sonner dans ma tête depuis le jr que vs m avez dit sa et sa ma aider cest lui qui m ecris tout temps et il veut mm que je reste sur l appareil l ecrire toute la nuit mm mais je lui dit je suis occuper

Top je suis frère de toi. 🤝



Moi c etait le 3,8 et le 12 mais c était avant 😞😞😞 maintenant avec ton accompagnement tout a changé dans le couple, Merci pour ton aide 🙏

22:07

Yvonne tu es une femme exceptionnelle avec un grand coeur . Tu as une façon de parler , une façon d'expliquer les choses qui donne vraiment envie de s'en sortir ! Tu m'as appris qu'avant toute chose il fallait que j'apprenne à m'aimer moi même , et c'est ce que j'apprends à faire , tu m'as redonné l'envie , le goût ! Tu m'as permise de me rendre compte de ma valeur ! Je ne te remercierai jamais assez pour tout ce que tu as fait pour moi , j'aurai toujours besoin de savoir que t'es là ❤️❤️❤️❤️🙏🙏 mille merci ! Que dieu te garde vraiment , car tu es un ange !

Je me sens heureuse, j'ai confiance en moi. J'ai pris 1an d'accompagnement avec toi et en 3 mois, il y a du mieux. J'étais au plus bas, je voulais me séparer. J'ai voulu ton aide. En 3 mois je me dis qu'il y a quelque chose à sauver. C'est bien de te parler et quand on a une personne qui arrive à tempérer le côté destructeur ça aide. J'ai traversé la phase de la solitude. Merci Yvonne

Yvonne 14p Invité

Dieu merci ça va dans mon couple et que j'ai appris à bien me communiquer grâce à toi Yvonne merci



Avertissements !

Si tu espères un miracle pour que ton mari revienne vers toi dès le lendemain, tu es au mauvais endroit. J'ai passé des jours, des semaines et des mois, à réfléchir pour atteindre le résultat souhaité : **ma sérénité.**



Tu dois te concentrer sur **ta paix intérieure** sans chercher à attirer son attention. Suis scrupuleusement les 12 étapes et mets-les en pratique. Tu ressentiras, comme moi, ta confiance grandir. Si tu es financièrement dépendante, il est essentiel que tu cherches à gagner ton propre argent. (Réfléchis : qu'est-ce que tu sais faire ?)

Ta vie compte



Voici la Mini-Formation pour retrouver ta paix intérieure sans te perdre, ni te résigner.

La vraie transformation ne commence pas par lui... mais par TOI.

Ce guide PREMIUM s'adresse à toi si :

- tu souffres profondément de l'infidélité de ton mari,
- tu ne souhaites pas demander une séparation aujourd'hui,
- tu veux retrouver ta paix intérieure sans t'effacer ni te durcir,
- tu désires créer un changement intérieur PUISSANT, capable de transformer ta dynamique qui peut se répercuter dans ton couple.
- tu veux être l'auteure de ton bonheur.

Ce que tu vas lire n'est ni naïf, ni magique.
C'est un chemin lucide, respectueux de toi,
et profondément transformateur.

Prends un carnet pour tes notes.



**12 Étapes Qui Vont Transformer
Ta Vie En Lisant Et Appliquant
Ce Qui Suit !**

@yvonnekt.lovecoach



Étape 1 – Cesse de lutter contre la réalité

L'infidélité a eu lieu. Tant que tu refuses de l'accepter intérieurement, la souffrance ne fera qu'empirer.

👉 Action immédiate : Écris cette phrase et lis-la chaque jour pendant une semaine :

« Je n'accepte pas ce qui s'est passé, mais j'accepte que cela fasse partie désormais de mon histoire, »

Cela ne **signifie pas** que tu es d'accord avec son infidélité, mais que tu souhaites avancer.

Ta paix commence là où la résistance prend fin. Souviens-toi que la vie ne tient qu'à un fil de respiration.

Tu es toujours une femme merveilleuse.



Étape 2 – Sépare ce qu'il a fait de ce que TU VAUX

Son infidélité ne détermine pas ta valeur. Ce n'est ni la preuve que tu n'es pas à la hauteur, ni que tu as échoué. Tu es un battante, tu vas te relever comme moi.

👉 Action immédiate :

Fais une liste de 10 qualités que tu apportes à votre couple : qu'elles soient émotionnelles, humaines ou relationnelles. Tu vas asseoir ta confiance et ta fidélité envers toi-même.

Exemples :

- Ton soutien moral depuis le début de votre relation. Ta présence, ta chaleur de femme.
- Ton rôle d'épouse, que tu as toujours assumé sans te plaindre.
- Tu prends soin de la famille entière etc..

Relis cette liste chaque fois que la culpabilité ou la comparaison se manifestent, tu vas ressentir de l'énergie positive.



Étape 3 – Autorise-toi à ressentir sans exploser

Refouler la colère et la tristesse crée du poison intérieur.

Les déverser sur lui crée la guerre. Ce n'est pas ce que tu voudrais voir se produire n'est-ce pas ?

👉 Action immédiate :

Chaque jour, prends quelques minutes :

- Prie 🙏 pour ta paix intérieure.
- écris tout ce que tu ressens sans filtre (colère, angoisse, frustration, dégoût, tristesse, etc..)
- remets-les dans les mains de ton créateur.
- puis termine par :
- Aujourd'hui,
✓ je choisis de prendre soin de moi, je me respecte. Je suis fière de la femme que je suis.






Étape 4 – Arrête de le surveiller

Contrôler n'empêche pas l'infidélité.
Ça détruit ta paix, nourrit ton anxiété,
et te rend malheureuse.

👉 Action immédiate :

Décide consciemment de ne rien contrôler dans sa vie pendant 7 jours :

- pas de téléphone fouillé, 
- pas d'enquête, 
- pas d'interrogatoire déguisé. 

Tu récupères ton pouvoir quand tu cesses de l'espionner.

Tu n'auras plus envie de recommencer ces pratiques. Tu as mieux à faire pour toi.



Étape 5 – Reviens dans ton corps

La trahison peut être dévastatrice.

✓ Te reconnecter à ton corps rétablit la sécurité intérieure.

☞ Action immédiate :

Chaque jour, choisis une action physique :

- Prends soin de toi et améliore ton apparence. (Affiche une belle mine)
- Fais une marche de 20 minutes,
- Pratique la respiration profonde,
- Danse et chante seule, en mettant l'accent sur les louanges.
- Prie régulièrement pour toi et pour ton mari. Prier pour lui, c'est te libérer de toute toxicité, tu te sens légère. (C'est une étape qui m'a beaucoup aidée, et qui continue de m'apporter de l'apaisement. aujourd'hui.)

Ton énergie se transforme avant même que les mots ne changent.



Étape 6 – Redéfinis tes limites (sans menaces)

- Rester ne signifie pas tout accepter.

👉 Action immédiate :

Clarifie pour toi (pas pour lui) :

- ce que tu ne tolères plus,
- ce dont tu as besoin pour te sentir respectée.
- Adopte la communication douce et consciente.

Exemple :

- **Baisse le ton et dis ce que tu ressens et non ce que tu lui reproches.**
- Garde cette manière de communiquer sans jamais changer. Tu te sentiras apaisée et il commencera à s'inquiéter parce que tu ne cris plus.

Une femme alignée attire naturellement plus de respect, de la part de son mari.



Étape 7 – Change ton langage émotionnel

- Accuser ferme le cœur.
- Exprimer ouvre le dialogue.

👉 Action immédiate :

Remplace :

- Tu m'as détruite, par :
- **Je souffre et j'ai besoin de construire ma sécurité émotionnelle.**
- Utilise le moyen de communication que j'ai noté précédemment.(étape 6 en jaune)



Étape 7 – Suite

- Une femme alignée attire naturellement plus de respect, de la part de son mari.
- Garde à l'esprit que tu parles depuis ta vérité, pas depuis ta blessure.
- Ce n'est pas de la peur mais avoir de la sagesse.
- Il va remarquer que ta façon de lui parler a changé, tu t'occupes plus de toi, et sera curieux de savoir pourquoi ?
- Une femme calme tout d'un coup, fait peur à un homme. Surtout si elle prend plaisir à s'occuper de son apparence qu'elle a pu négliger. **Tu es une créature merveilleuse de Dieu.**
- Il se rangera. C'est ce que mon mari avait fait. Il avait cessé de sortir et de rentrer trop tard. Si le tien ne le fait pas, garde le cap.
- Tu preserves ta santé et ta paix intérieure, et te réappropries ta confiance et ton estime de soi.



Étape 8 – Arrête de te comparer à l'autre femme

La comparaison mène à l'auto-sabotage

À chaque fois que tu te compares à cette femme, tu te dévalorises et ressens de l'amertume.

Évite d'aller la voir si tu la connais pour provoquer des conflits, car cela te rabaisse à son niveau. Il est essentiel de te donner de la valeur.

Ce sentiment ne t'aide pas à retrouver ta confiance en toi.

Concentre ton attention et ton énergie sur toi-même et sur ton bien-être intérieur.

Ta porte de sécurité doit s'ouvrir idéalement de l'intérieure.



Étape 9 – Nourris ton identité, pas seulement ton couple

Plus tu te choisis, plus tu redeviens **attirante à tes yeux**.

L'homme qui te délaisse le remarquera. Reste positive et sois fière de toi.

s'il a des mots blessants rappelle toi que ses mots sont ses MAUX. Ne les prends pas pour toi. Tu es Fabuleuse.

👉 Action immédiate :

Réactive une activité qui t'appartient :

- passion,
- projet personnel,
- apprentissage,
- lien social.

Une femme vivante émotionnellement transforme la dynamique relationnelle.



Étape 9 – Suite

- passion : Quelle est la chose que lorsque tu fais, te procure du bien, tu ne vois pas le temps passer ?
- projet personnel : Qu'as-tu prévu de faire, rien que pour toi depuis des années que tu n'as jamais osé ?
- apprentissage : Que peux-tu entreprendre pour améliorer tes connaissances dans le domaine qui te plaît le mieux ?
- lien social : As-tu des amis ou des groupes sur les réseaux sociaux où tu peux apprendre des nouvelles choses qui te nourrissent l'esprit positivement ?

Étape 10 – Laisse-le face à ses responsabilités

Le sauver l'empêche de changer.

D'ailleurs, tu ne pourras pas le changer ou l'obliger à changer. Ta reprise de l'estime de soi que tu as mise en place parlera d'elle-même.

Si tu avais peur de mener une action pour toi, fais le et c'est ce qui va t'aider à reprendre confiance en toi.

Dis "NON" pour ce qui ne te convient pas.

👉 Action immédiate :

Quand la culpabilité monte pour lui :

- **respire,**
- **rappelle toi : ce n'est pas à toi de réparer ce qu'il a brisé.**



Étape 11 – Cultive la paix avant les réponses

La paix intérieure précède les décisions justes.

☞ Action immédiate :

Chaque matin, dès que tu ouvres tes yeux dis une prière de reconnaissance à ton créateur. Confie lui ta journée.

- Fais des étirements pour réveiller ton corps.
- Va boire un grand verre d'eau pour faire du bien à ton corps et activer ta digestion.

Répète :

« Aujourd'hui, je choisis la clarté plutôt que la peur. »

Je suis confiante et ce jour m'apporte la sérénité.

Dieu me guide en tout et pour tout. Amen

Étape 12 – Fais de toi la priorité émotionnelle

Quand tu changes ton rapport à toi-même, la relation ne peut plus rester identique.

Une femme qui s'aime est une femme PUISSANTE.

👉 Action immédiate :

Engage toi par écrit envers toi :

«Je m'engage à ne plus m'abandonner, même par amour.»



Conclusion – Une paix en toi, qui ne dépend plus de ses choix

Tu n'attends pas qu'il change pour commencer à respirer à nouveau et te sentir sereine.

Quand tu te réalignes :

- soit la relation évoluée,
- soit tu gagnes une force intérieure que personne ne peut t'enlever.

Dans les deux cas, tu te retrouves, TOI



Félicitations tu es arrivée presque au terme de ton guide

Je t'invite à le relire s'il le faut, et surtout de mettre en pratique ce que tu as appris ici.

Ne le néglige pas si tu souhaites un **changement en toi**, et par ricochet dans ton couple.

Tu es une femme magnifique, splendide réveille le potentiel en toi.

Tu as ce GUIDE à vie.

Sois Bénie

Je t'ai tout donné
dans cette
mini-formation
avec amour.
A ton tour
de briller !



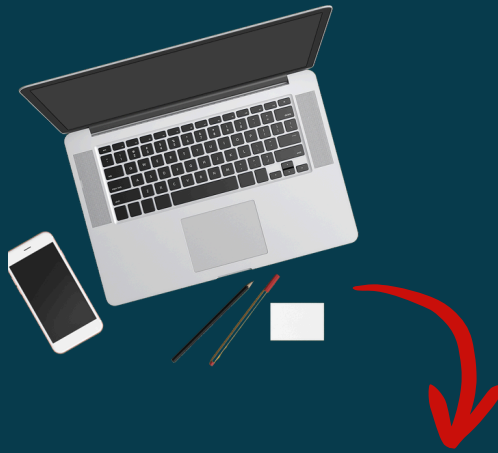
Yvonne Starcoach





Est-ce que cette mini-formation t'a aidé ?

Dis-moi comment en m'envoyant un e-mail



contact.yvonnekt@gmail.com

Tu veux aller plus loin ?

Réserve une heure de coaching individuel avec moi et je t'offre 30 minutes supplémentaires.

**Contacte-moi en m'envoyant
"Je veux un accompagnement avec toi"**

contact.yvonnekt@gmail.com



Tu peux me retrouver sur ...

Mes réseaux sociaux



Yvonne KT TANGLY



yvonnekt.lovecoach

A très bientôt



www.jemevalorise.com

