



Vos blocages
émotionnels, un tremplin
vers votre
épanouissement



Emilie Lucide



Merci d'avoir pris le temps de répondre au test “ Blocages émotionnels : D'où viennent-ils et comment les transformer ?”



Les blocages émotionnels peuvent être frustrants et paralysants. Ils se manifestent souvent sous forme de peurs, de colères, ou de comportements répétitifs qui freinent notre épanouissement. La bonne nouvelle, c'est que ces blocages ne sont pas une fatalité. Ils sont des signaux, des messages de votre inconscient ou de votre héritage familial qui vous invitent à explorer et à évoluer.



**Dans ce guide, je vous propose 5
étapes simples et accessibles
pour transformer ces blocages en
véritables forces.**

**Prenez le temps de les explorer à
votre rythme. Chaque petite
avancée est un pas vers une vie
plus libre et alignée avec vos
aspirations**



Chaque petite avancée est un pas vers une vie plus libre et alignée avec vos aspirations



Analyse des résultats



0-3 réponses *Oui*

Des blocages subtils mais présents

Vous semblez avoir une bonne gestion de vos émotions et des schémas familiaux, mais cela ne signifie pas qu'ils sont absents. Certains blocages peuvent être latents ou liés à des domaines précis de votre vie (relations, travail, émotions).

- Exemple de question à vous poser :
 - Y a-t-il des situations où je ressens une hésitation ou une peur discrète, mais persistante ?

8+ réponses *Oui*

Des blocages significatifs à transformer

Ce score révèle des schémas profondément ancrés. Ils peuvent provenir de traumatismes personnels ou transgénérationnels, et affectent plusieurs aspects de votre vie : relations, émotions, estime de soi. Ces blocages peuvent parfois donner une sensation de "stagnation".

- Exemple de question à vous poser :
 - Quels liens puis-je établir entre mes émotions actuelles et les histoires familiales que je connais ?

Comment ces blocages m'ont-ils protégé(e) dans le passé, et comment puis-je maintenant les transformer ?

4-7 réponses *Oui* :

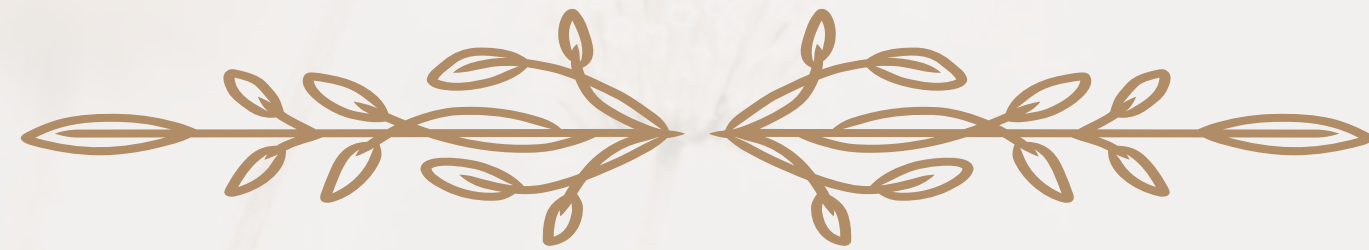
Des blocages modérés qui influencent votre quotidien

Vos réponses indiquent que certains schémas émotionnels ou familiaux ont un impact sur vos choix et vos relations. Ces blocages peuvent être récurrents ou liés à des émotions intenses qui surgissent dans des contextes spécifiques.

- Exemple de question à vous poser :
 - Quels sont les événements ou relations dans ma vie qui semblent se répéter ?
 - Y a-t-il des comportements que j'ai juré de ne pas reproduire, mais qui émergent malgré moi ?



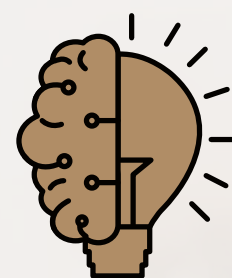
Quel que soit votre score, rappelez-vous que ces blocages ne sont pas une fatalité. Ils sont des signaux, des messages de votre inconscient ou de votre héritage familial, qui vous invitent à évoluer.



Dans les pages suivantes, vous découvrirez 5 étapes concrètes pour transformer ces schémas en forces. Prenez ce guide comme un compagnon de route et avancez à votre rythme.

Reconnaître les signaux pour mieux comprendre

Les blocages émotionnels ne sont pas toujours évidents à identifier. Pourtant, ils se manifestent souvent dans des situations récurrentes ou des émotions intenses.



Exercice pratique :

Prenez un carnet et notez les moments où vous ressentez un blocage :

- Quelles sont les situations ?*
- Quelles émotions reviennent souvent (colère, tristesse, peur) ?*

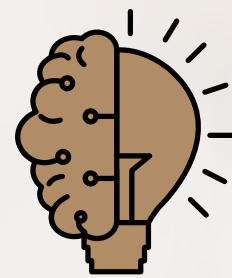
Posez-vous la question : "Est-ce une réaction à un événement présent, ou cela me rappelle-t-il quelque chose de mon passé ?"

Exemple :

Je me sens paralysé(e) quand je dois prendre une décision importante.
Cela pourrait être lié à une peur de l'échec ou à un sentiment de ne pas être à la hauteur.

Chercher dans vos racines pour éclairer vos blocages

Beaucoup de nos blocages émotionnels trouvent leur origine dans des transmissions familiales. Ces schémas transgénérationnels sont des répétitions inconscientes de traumatismes, de croyances ou de comportements hérités.



Exercice pratique :

- *Dessinez un arbre généalogique simple.*
- *Identifiez les événements marquants dans votre famille : pertes, conflits, maladies, migrations, secrets.*
- *Notez les répétitions : âges similaires, schémas relationnels, types de traumatismes.*

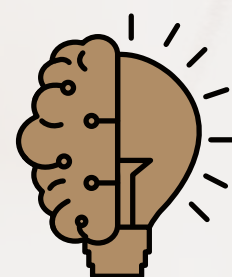
Exemple :

Mon père a toujours évité les conflits, tout comme moi.

Cela pourrait indiquer un schéma transmis pour préserver la paix au détriment de l'affirmation de soi.

Se délester pour avancer plus léger

Les blocages émotionnels restent ancrés tant qu'ils ne sont pas exprimés ou libérés.
Libérer ces émotions, c'est leur permettre de ne plus vous freiner.



Exercice pratique :

Écriture expressive :

Prenez un papier et notez tout ce que vous ressentez par rapport à un blocage sans chercher à vous censurer.

Acte symbolique :

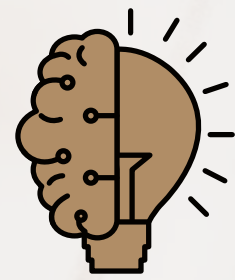
- *Écrivez une lettre à un membre de votre famille (vivant ou non) pour verbaliser ce que vous ressentez.*
- *Brûlez ou déchirez la lettre pour marquer la fin de ce poids émotionnel.*

Exemple :

Je rends cette peur de l'échec à ma famille avec amour. Elle ne m'appartient plus.

Créer de nouveaux chemins émotionnels

Une fois libéré(e) des anciens schémas, il est essentiel de créer de nouvelles façons de réagir face aux situations qui déclenchaient vos blocages.



Exercice pratique :

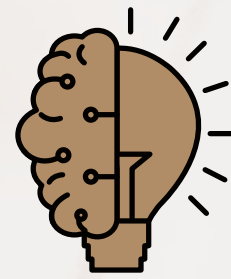
- *Identifiez une situation où vous avez souvent un blocage.*
- *Fixez une intention claire : "La prochaine fois, je choisis de..."*
- *Visualisez cette nouvelle réaction dans votre esprit et répétez cette intention régulièrement.*

Exemple :

Quand on me demande de l'aide, je prends le temps de réfléchir avant de dire oui.

Ancrer de nouvelles habitudes

La transformation est un processus continu. Ancrer vos nouvelles habitudes vous permettra de les maintenir dans la durée



Exercice pratique :

- *Choisissez une petite action à répéter chaque jour pour renforcer votre nouvelle façon de penser ou d'agir.*
- *Notez vos progrès chaque semaine dans un journal.*

Exemple :

Je prends 5 minutes chaque soir pour écrire trois choses dont je suis fier(e) aujourd'hui.

— “ —————

Les blocages émotionnels sont des invitations à évoluer. Chaque étape de ce guide vous rapproche de votre véritable essence, libre des poids du passé.

Rappelez-vous : chaque petit pas compte. Vous avez déjà fait un grand pas en prenant le temps de lire ce guide.

Si vous souhaitez aller plus loin, je serais ravie de vous accompagner dans ce processus.

Contactez-moi pour une consultation ou pour en savoir plus sur mes programmes d'accompagnement.

————— ” —

Je m'appelle Emilie LUCIDE

Depuis plus de 25 ans, j'ai appris que la véritable guérison ne se trouve pas uniquement dans les traitements ou les remèdes temporaires, mais dans le savoir et la compréhension de ce qui se passe en nous.



Thérapeute holistique

*Psycho-généalogie,
Bio-énergie,
Médecine chinoise,
Naturopathie*

Comme le dit un ancien proverbe : « Mieux vaut apprendre à quelqu'un à pêcher que de lui donner du poisson. »



Mon rôle est de vous apprendre à pêcher

1. Révéler les schémas cachés et comprendre l'origine de vos maux.
2. Soulager les douleurs physiques et psychique pour retrouver un équilibre harmonieux.
3. Apprendre à adopter des habitudes qui soutiennent votre bien-être à long terme, en respectant votre corps et votre esprit.
4. Libérer les émotions négatives et gérer le stress, en favorisant ainsi un état de calme et de sérénité.



Pour aller plus loin...

Pour toute question ou demande de renseignements,
vous pouvez m'écrire à : contact@bienetrelucide.fr

Pour un accompagnement sur mesure, je vous invite
à me contacter directement : +33 6 38 01 32 18