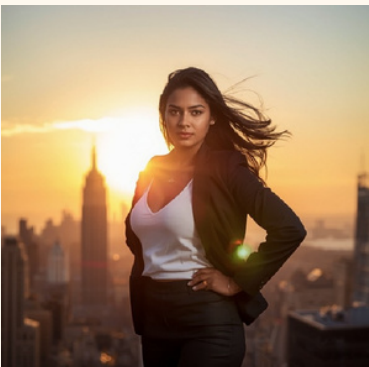




LES 6 PROFILS AMOUREUX DES FEMMES HYPERSENSIBLES

Identifie ton fonctionnement affectif, comprends
tes réactions et transforme tes relations.

PAR MELINA FAVRE



Sommaire

01.

Pourquoi les femmes hypersensibles souffrent plus intensément en amour ?

02.

Qui suis-je ?

03. Quiz

Les 6 profils amoureux des femmes hypersensibles

04.

Compatibilité

05.

Reconstruction

06.

Conclusion

01.

Pourquoi les femmes hypersensibles souffrent plus intensément en amour ?



ÉMOTIONS PLUS INTENSES

**TENDANCE À LA
SURADAPTATION**

HYPER-EMPATHIE

**PROPENSION AUX
BLESSURES
ÉMOTIONNELLES**

En bref :

...tu souffres avec l'autre,
...tu le soutiens,
...tu t'adaptes à lui
...tu donnes tout

→ pour qu'il t'aime !

Pourtant t'as l'impression de ne recevoir que des miettes, de ne pas être accueillie émotionnellement, de ne pas parler le même langage ! Avec, si tu continues, le risque d'être un jour dégoûtée... Mais au fond, tu sais que si tu t'effaces, c'est pas toi qu'il aime, c'est une chimère !

Qui suis-je ?

02.

Melina Favre

- Formatrice d'adultes
 - Coach de vie certifiée
 - Maître praticienne en Hypnose ericksonienne
 - Romancière
 - Active depuis 2015
- J'accompagne les femmes hypersensibles
 - ...qui recherchent à construire une relation amoureuse sécurisante
 - ...dans laquelle elles se sentent choisies, accueillies et aimées pour ce qu'elles sont
 - ...et dans laquelle elles peuvent être pleinement elles-mêmes, sans peurs du jugement, du rejet ou de l'abandon.



Quiz



03. En 1er, fais le quiz en cliquant ici
ou en scannant le QR code !

**Découvre ce que dit ton
archétype sur ta manière d'aimer
en tant qu'hypersensible !**



Après avoir fait le quiz, tu vas découvrir tes schémas relationnels, tes défis affectifs et les pistes concrètes que je te propose selon ton archétype.

Cette typologie et ce quiz ont été conçus suite à des entretiens, questionnaires et *workshops* avec les femmes que j'ai accompagnées au fil des années depuis 2015.

PROFIL A



LA FUNAMBULE DE L'ESPOIR

Description :

Tu restes dans cette relation, avec le sentiment d'être seule même en couple. Tu es à l'affût d'un signe de sa part, ne serait-ce qu'une minuscule preuve d'amour pour te rassurer ! Tu cherches à lui plaire, mais tu ne te sens pas vue. Tu avances sur un fil, toujours en équilibre entre espoir et chute. Tu cherches à être choisie, sans jamais être sûre de l'être. Tu souffres de ce sentiment de solitude et d'insécurité affective.

PROFIL A

LA FUNAMBULE DE L'ESPOIR

Ressentis :

Tu te sens seule, rejetée, submergée, sans valeur. Tu ressens parfois une boule dans la gorge. Tu peux parfois être très anxieuse, te sentir vraiment mal. Cette situation te semble impossible à vivre et il t'arrive de te demander si c'est toi qui a un problème.

Besoins :

Tes besoins non remplis sont une présence émotionnelle et de la sécurité affective.

Souffrance :

Ce qui est le plus difficile à vivre, c'est le manque d'attention, de considération, d'engagement et d'écoute de ton partenaire. Tu as parfois l'impression d'être la seule à t'exprimer, que ses paroles ne sont pas suivies d'actions, qu'il est émotionnellement indisponible ou immature.

PROFIL A

LA FUNAMBULE DE L'ESPOIR

Tu pourrais tout à fait dire ce genre de phrases :

- Je me sens seule, ignorée, abandonnée
- J'ai l'impression de recevoir les miettes
- Je dois lui tirer les vers du nez
- Il s'enferme dans sa grotte
- J'ai peur du rejet, j'ai besoin de sécurité et j'ai la sensation qu'il ne tient pas à moi
- J'ai l'impression qu'il ne m'aime plus
- J'ai le sentiment de ne pas être intéressante
- Je ressens une grande incertitude affective.

Voici tes véritables leviers pour sortir de cette situation :

- ➡ Augmenter ta sécurité intérieure ;
- ➡ Accroître ton estime de toi et ta confiance en toi ;
- ➡ Apprendre à te choisir, te respecter, poser tes limites ;
- ➡ Être plus attentive lors du choix du partenaire ;
- ➡ Te libérer de tes blessures émotionnelles d'abandon et de rejet.

PROFIL A

LA FUNAMBULE DE L'ESPOIR

Mes exercices concrets pour toi :

1. Aujourd'hui, fixe-toi une activité à faire seule, que tu apprécies, qui ne profite qu'à toi !

Le but ici, c'est d'appivoiser ta solitude. Celle qui fait du bien. Parce que ton archétype a tendance à avoir peur d'être seule et lie la solitude à l'abandon, et donc comble donc son agenda d'activités sociales. Et c'est un peu une fuite. C'est en te confrontant à ce vide, que tu pourras progressivement apprendre à te sentir pleine de l'intérieur, sans chercher constamment à le remplir par l'extérieur.

Ça pourrait être :

- Une activité créatrice, comme un collage avec l'intension d'honorer la femme que tu es ;
- Un soin de bien-être, un massage ;
- Une ballade ou une méditation dans la nature...

PROFIL A

LA FUNAMBULE DE L'ESPOIR

Mes exercices concrets pour toi :

2. Ajoute un moment de tendresse envers toi-même.

Tu te donnes ce dont tu as peut-être manqué en tant qu'enfant. C'est parfois de la tendresse par un câlin, une caresse sur les bras. C'est aussi de la bienveillance, de l'attention, de l'écoute. Ça peut être des paroles d'amour. Par exemple, mes parents ne me disaient jamais "je t'aime", tout au plus "je t'aime bien". C'est une pudeur sans mauvaise intention mais qui peut créer un manque.

Ça pourrait être :

- Te serrer dans tes bras ;
- Faire un auto-massage ;
- Mettre la main gauche sur ton cœur et l'autre sur ton ventre en respirant profondément. Tu peux fermer les yeux et laisser venir ce qui vient. Tu peux te parler comme si tu parlais à la petite fille que tu étais, pour la rassurer.

PROFIL A

LA FUNAMBULE DE L'ESPOIR

Mes exercices concrets pour toi :

3. Fais mon Hypnose de libération des blessures d'Abandon et de Rejet.

Cette hypnose a été conçue pour te permettre de rencontrer ton enfant intérieur, c'est-à-dire la petite fille que tu as été, et qui est encore enfouie dans ton inconscient. Elle sera là pour te délivrer un message, sous forme de mots, d'images, de ressentis...

Pourquoi ça marche ? Les hypersensibles sont particulièrement sujets aux blessures émotionnelles puisqu'ils vivent tout plus intensément. En donnant les ressources à l'enfant intérieur, on les ancre en nous, ce qui diminue la réaction de protection (masque du dépendant pour la blessure d'abandon par exemple).

C'est une première approche en Hypnose et, si tu vois que ça te parle, il est possible d'aller plus loin avec une régression hypnotique, durant laquelle on remonte au souvenir le plus ancien à l'origine de la blessure émotionnelle afin de diminuer la charge émotionnelle de ce souvenir en donnant à ton enfant intérieure les ressources dont elle a manqué.

PROFIL B



LA PORTEUSE DE FEU

Description :

C'est toi qui nourris la relation, qui soutiens. Tu tiens tout, et tu te consumes doucement. Tu donnes trop et tu t'oublies. Tu portes une sur-responsabilité émotionnelle et structurelle. Sans toi, tout s'effondre... Plus rien ne tient. C'est en tout cas ton sentiment.

PROFIL B

LA PORTEUSE DE FEU

Ressentis :

Tu te sens parfois épuisée, lourde, vide, méprisable, transparente, sans valeur ou perturbée.

Besoins :

Tes besoins non remplis sont principalement le soutien et la participation de l'autre.

Souffrance :

Ce qui est le plus difficile pour toi, c'est de devoir tout gérer, même la charge émotionnelle. Tu as parfois l'impression d'être la décharge émotionnelle de l'autre. Tu n'en peux plus du manque d'équité.

PROFIL B

LA PORTEUSE DE FEU

Tu pourrais tout à fait dire ce genre de phrases :

- Je porte l'ensemble de la charge émotionnelle du couple
- Je donne trop et je reçois trop peu
- C'est toujours moi qui porte tout !
- J'ai du mal à poser mes limites.
- Je suis trop gentille, trop honnête
- Je me sens transparente
- Je suis épuisée à l'intérieur

Voici tes véritables leviers pour sortir de cette situation :

- ➡ Apprendre à écouter ton corps, à t'ancrer, à te ressourcer ;
- ➡ Oser poser tes limites ;
- ➡ Déconstruire tes croyances liées à ton rôle de femme ;
- ➡ Accroître ton estime de toi et ta confiance en toi ;
- ➡ Être plus attentive lors du choix du partenaire.

PROFIL B

LA PORTEUSE DE FEU

Mes exercices concrets pour toi :

1. Aujourd'hui, lâche-prise sur une chose que tu as l'habitude de gérer, mais que tu fais un peu à contre-cœur.

Tu sais, je te parle de cette tâche que tu fais tous les jours en râlant... Tu penses à quelque chose ? Eh bien aujourd'hui, tu ne la fais pas. Tu ne délègues même pas. Simplement, tu ne la fais pas. Et si quelqu'un s'en plaint, réponds qu'aujourd'hui, tu n'avais vraiment pas l'énergie pour ça. À la place, tu prends une vraie pause. Ce qui va se passer pourrait bien être révélateur de l'état de ta relation... Fais cet exercice comme une expérience pour la science. Et réitère-là de temps en temps.

Ça pourrait être :

- Ne pas faire le repas et aller lire un bouquin sur ton balcon. (Personne ne va mourir de faim, promis)

PROFIL B

LA PORTEUSE DE FEU

Mes exercices concrets pour toi :

2. Rajoute un moment d'ancrage pour revenir en ton centre.

La porteuse de feu a tendance à ne jamais s'arrêter, parce qu'il y a toujours quelque chose à faire ou à gérer. Elle oublie donc ses propres besoins, parce qu'elle n'écoute pas les signaux de son corps.

Cet exercice est donc l'occasion de faire une place à ton corps, tes ressentis, tes sensations, tes émotions.

Ça pourrait être :

- Tiens-toi debout, droite, les pieds bien ancrés dans le sol, tu peux imaginer des racines. Ferme les yeux et ressens ce qui se passe à l'intérieur du corps. Conscientise ta respiration, comme si à chaque inspiration, tu grandissais, tu prenais ta place, et qu'à chaque fois que l'air sort, tout se détendait à l'intérieur.

PROFIL C



LA VOYAGEUSE INCOMPRISSE

Description :

Tu es vaste, curieuse, en mouvement, mais souvent seule dans ton monde intérieur. Tu te sens en décalage permanent, en désalignement existentiel.

PROFIL C

LA VOYAGEUSE INCOMPRISE

Ressentis :

Tu ne te sens souvent pas à ta place : incomprise, seule, rejetée.

Besoins :

Tu aurais besoin de te sentir accueillie dans ta complexité, de comprendre le fonctionnement de l'autre, de passer plus de temps de qualité ensemble et de ressentir davantage de connexion.

Souffrance :

Ce qui est le plus difficile à vivre dans ta relation, c'est ce désalignement, ainsi que vos différences de valeurs et de centres d'intérêt.

PROFIL C

LA VOYAGEUSE INCOMPRISE

Tu pourrais tout à fait dire ce genre de phrases :

- Je retourne à ma solitude
- Il y a un décalage entre son mode de vie et le mien
- Je suis multipotentielle et lui casanier
- On ne fonctionne pas de la même manière
- Je me lasse très vite

Voici tes véritables leviers pour sortir de cette situation :

- ➡ Te libérer de tes blessures émotionnelles (rejet) ;
- ➡ Assumer ton unicité, ta multipotentialité ;
- ➡ Communiquer avec assertivité sur tes besoins, tes aspirations ;
- ➡ Être plus attentive lors du choix du partenaire.

PROFIL C

LA VOYAGEUSE INCOMPRISE

Mes exercices concrets pour toi :

1. Aujourd'hui, fais une liste de tes envies, de tes rêves, des activités qui te font du bien et aussi de celles que tu aimerais partager avec ton compagnon, dans une relation idéale.

Puis, si tu es en couple, demande à ton compagnon de t'accorder un moment où il sera entièrement attentif. Partage la liste avec lui, en parlant d'envies et de rêves et en oubliant les formulations de type reproches comme : "on ne fait jamais ça ensemble!" ou "tu restes toujours devant ton ordi". Sa réaction pourrait être un bon indicateur de l'état de votre relation. Laisse-toi surprendre !

Ça pourrait être :

- "A quel moment ça te conviendrait qu'on bavarde, j'aimerais te parler d'un rêve / d'une envie que j'ai / de quelque chose qui me tient à cœur ? "

PROFIL C

LA VOYAGEUSE INCOMPRISE

Mes exercices concrets pour toi :

2. Fais mon Hypnose de libération de la blessure de Rejet.

Cette hypnose a été conçue pour te permettre de rencontrer ton enfant intérieur, c'est-à-dire la petite fille que tu as été, et qui est encore enfouie dans ton inconscient. Elle sera là pour te délivrer un message, sous forme de mots, d'images, de ressentis...

Pourquoi ça marche ? Les hypersensibles sont particulièrement sujets aux blessures émotionnelles puisqu'ils vivent tout plus intensément. En donnant les ressources à l'enfant intérieur, on les ancre en nous, ce qui diminue la réaction de protection (masque du dépendant pour la blessure d'abandon par exemple).

C'est une première approche en Hypnose et, si tu vois que ça te parle, il est possible d'aller plus loin avec une régression hypnotique, durant laquelle on remonte au souvenir le plus ancien à l'origine de la blessure émotionnelle afin de diminuer la charge émotionnelle de ce souvenir en donnant à ton enfant intérieure les ressources dont elle a manqué.

PROFIL D



LA SILENCIEUSE INTENSE

Description :

Tu ressens tout, mais tes mots restent bloqués. Tu as comme une boule dans la gorge et le silence est chargé. Tu ne parviens pas à t'exprimer, à être toi-même, comme si tu avais un « blocage d'expression ».

PROFIL D

LA SILENCIEUSE INTENSE

Ressentis :

Tu te sens parfois triste, en colère ou anxieuse, mais la plupart du temps, tes émotions restent bloquées à l'intérieur. Tu ressens une boule dans la gorge. Tu as parfois l'impression d'avoir fait quelque chose de mal.

Besoins :

Tu as besoin d'oser prendre ta place émotionnelle.

Souffrance :

Ce qui est le plus difficile à vivre dans ta relation, ce sont ces difficultés de communication, ces non-dits, l'évitement des sujets qui fâchent, les conflits et les difficultés de communication en cas de désaccord.

PROFIL D

LA SILENCIEUSE INTENSE

Tu pourrais tout à fait dire ce genre de phrases :

- Je n'arrive pas à m'exprimer pleinement
- J'aimerais oser m'exprimer
- Je me referme
- Je me déconnecte émotionnellement
- Je n'arrive pas à parler de ce que je ressens

Voici tes véritables leviers pour sortir de cette situation :

- ➡ Accroître ton estime de toi et ta confiance en toi ;
- ➡ Apprendre à écouter tes émotions ;
- ➡ Te reconnecter à toi-même et à tes valeurs ;
- ➡ Te libérer de tes blessures émotionnelles (rejet) ;
- ➡ Développer ton affirmation de toi à travers l'expression de tes émotions et de tes besoins ;
- ➡ Apprendre à poser tes limites.

PROFIL D

LA SILENCIEUSE INTENSE

Mes exercices concrets pour toi :

1. Aujourd'hui, prends un temps pour écouter les émotions qui sont à l'intérieur de ton corps.

La silencieuse intense garde toutes les émotions à l'intérieur. Or les émotions sont le moteur de l'action, donc si tu ne leur fais pas de place, fort est à parier que tu es également bloquée dans ton expression et dans tes actions - ou du moins que tu ne parviens pas à agir de manière cohérente avec ce qui est important pour toi.

Voilà comment faire :

- Isole-toi, mets-toi debout, ferme les yeux. Prends une respiration et observe les sensations dans ton corps. Mets des mots sur ce que tu ressens (un étai à la poitrine, une boule dans la gorge, lourd, froid, etc.). Puis demande-toi quel message vient t'apporter cette émotion ? Quel est le besoin qui n'est pas rempli ? Et enfin, que faire pour diminuer l'impact de cet émotion.

PROFIL D

LA SILENCIEUSE INTENSE

Mes exercices concrets pour toi :

2. Ensuite, partage ce qui t'est apparu dans l'exercice 1 avec ton compagnon.

Demande lui de t'accorder un moment quand il sera disponible. La silencieuse intense est rongée à l'intérieur par ses émotions. Mais souviens-toi qu'une relation authentique n'est possible que si tu acceptes de partager une partie vraie de toi. Ton compagnon t'en sera d'autant plus reconnaissant, car tu lui donnes les clés de lecture pour établir une meilleure relation avec toi.

Ça pourrait être :

- "A quel moment ça te conviendrait qu'on bavarde, j'aimerais te parler de quelque chose qui me tient à cœur ? "
- "Ces temps, je ressens... je crois que j'aurais besoin de... peut-être qu'on pourrait... qu'est-ce que tu en penses ?"

PROFIL D

LA SILENCIEUSE INTENSE

Mon exercice concret pour toi :

3. Fais mon Hypnose de libération de la blessure de Rejet.

Cette hypnose a été conçue pour te permettre de rencontrer ton enfant intérieur, c'est-à-dire la petite fille que tu as été, et qui est encore enfouie dans ton inconscient. Elle sera là pour te délivrer un message, sous forme de mots, d'images, de ressentis...

Pourquoi ça marche ? Les hypersensibles sont particulièrement sujets aux blessures émotionnelles puisqu'ils vivent tout plus intensément. En donnant les ressources à l'enfant intérieur, on les ancre en nous, ce qui diminue la réaction de protection (masque du dépendant pour la blessure d'abandon par exemple).

C'est une première approche en Hypnose et, si tu vois que ça te parle, il est possible d'aller plus loin avec une régression hypnotique, durant laquelle on remonte au souvenir le plus ancien à l'origine de la blessure émotionnelle afin de diminuer la charge émotionnelle de ce souvenir en donnant à ton enfant intérieure les ressources dont elle a manqué.

PROFIL E



L'INDÉPENDANTE EN TRANSITION

Description :

Tu t'éloignes parfois des relations amoureuses, ne sachant plus trop s'il faut encore y croire, tentée de penser que tu serais mieux seule. Tu ne t'épanouis plus dans une relation classique, tu n'y crois plus. Tu balances entre une hyper-indépendance défensive et une autonomie choisie.

PROFIL E

L'INDÉPENDANTE EN TRANSITION

Ressentis :

Tu te sens de plus en plus dégoûtée des relations classiques, tu as perdu espoir.

Besoins :

Tu penses avoir besoin de retrouver ton autonomie, d'apprivoiser ta solitude.

Souffrance :

Ce qui est le plus difficile à vivre, c'est cette fermeture affective, qui constitue une forme de surprotection et d'hyper-indépendance défensive.

PROFIL E

L'INDÉPENDANTE EN TRANSITION

Tu pourrais tout à fait dire ce genre de phrases :

- Les hommes ne parlent pas le même langage que nous
- Je ne veux plus prendre en charge un homme
- Je suis parfois tentée par le célibat
- Je ne veux plus d'une relation subie

Voici tes véritables leviers pour sortir de cette situation :

- ➡ Augmenter ta sécurité intérieure ;
- ➡ Apprendre à mieux te connaître et à clarifier tes valeurs ;
- ➡ Développer ton intuition afin d'apprendre à te faire confiance, notamment dans le choix du partenaire ;
- ➡ Être plus attentive lors du choix du partenaire ;
- ➡ Te libérer de tes blessures émotionnelles (trahison et autres) ;
- ➡ Réapprendre à faire confiance ;
- ➡ Réinventer une relation sur mesure ;
- ➡ Te projeter dans une relation plus saine et constructive.

PROFIL E

L'INDÉPENDANTE EN TRANSITION

Mes exercices concrets pour toi :

1. Tout d'abord, je t'invite à te demander si tu es davantage dans une posture d'indépendance défensive ou d'autonomie choisie.

Si à force d'avoir été déçue dans tes relations, tu choisis de ne plus jamais dépendre d'un homme pour ne plus souffrir, on parlera d'indépendance défensive.

S'il s'agit plutôt d'un choix conscient, par exemple pour te recentrer sur toi, pour te libérer de tes blessures, pour "guérir" avant d'envisager potentiellement une nouvelle relation, on parlera alors d'autonomie choisie.

Pose-toi ces questions :

- De quoi je me protège dans ma posture d'indépendante ?
- Quels sentiments j'ai face aux hommes ?
- Ai-je l'impression que c'est un choix, ou un état subi ?
- Dans quelle mesure j'arrive à me projeter dans une nouvelle relation ?

PROFIL E

L'INDÉPENDANTE EN TRANSITION

Mes exercices concrets pour toi :

2. Dresse une liste sur 2 colonnes : ce que tu ne veux plus, ce que tu veux.

Dans ces deux colonnes, tu vas mettre tous les éléments qui te passent par la tête, qu'ils soient ou non en lien avec les relations amoureuses. Si tu constates que l'une des colonnes est plus facile à remplir, fais en sorte de chercher l'opposé à mettre dans la deuxième colonne. Essaie d'être assez concrète et factuelle, ça t'aidera.

Ça pourrait être :

- Ce que je ne veux plus : m'occuper d'un mec comme si c'était mon gosse.
- Et dans la colonne de ce que je veux, ça deviendrait: partager des moments avec un homme émotionnellement mature.

PROFIL E

L'INDÉPENDANTE EN TRANSITION

Mes exercices concrets pour toi :

3. Le processus du pardon :

L'indépendante en transition n'a souvent pas encore réglé tous ses comptes. Il y a bien souvent des choses qu'elle n'a pas pardonné, que ce soit à quelqu'un d'autre (comme une trahison), ou - et c'est encore plus puissant parfois - à elle-même. Alors pose toi dans le calme, ferme les yeux et observe les sensations dans ton corps (voir ex.1 du profil D). Ensuite...

Demande-toi :

- Contre qui je ressens de la rancœur ?
- Qu'est-ce que je n'ai pas encore pardonné ?
- Qu'est-ce qui pourrait m'aider pour me soulager de ce poids ?

→ Sache que le pardon (part-don), c'est redonner les parts de responsabilité à chacun. Ça sert à s'alléger. Pardonner n'est pas excuser, c'est cesser de porter le poids d'une responsabilité qui ne nous appartient pas. Je peux aussi t'y accompagner individuellement.

PROFIL F



LA FEMME CONSCIENTE

Description :

Consciente de ton corps, de tes émotions, de ta sensibilité et de ton être profond. Libérée de tes blocages, de tes blessures émotionnelles et de tes croyances limitantes. Connectée à ton intuition, tu as trouvé un équilibre pour être à la fois bien avec toi-même et vivre une relation amoureuse authentique, émotionnellement sécurisante, en étant pleinement toi-même, avec un compagnon aligné et à l'écoute, sans peur d'être abandonnée, rejetée ou jugée.

PROFIL F

LA FEMME CONSCIENTE

Ressentis :

Tu te sens alignée, entière, souveraine, connectée, authentique, remplie de gratitude.

Besoins :

Tu es consciente de tes besoins et tu parviens à les exprimer, à les respecter et à faire respecter tes limites pour réajuster la relation lorsque c'est nécessaire.

Souffrance :

Tu te sens globalement apaisée.


PROFIL F


LA FEMME CONSCIENTE

Tu pourrais tout à fait dire ce genre de phrases :

- Je m'écoute.
- J'ose m'exprimer.
- J'ose exprimer mes émotions.
- Je sais prendre des décisions justes pour moi.
- Je me respecte.
- Je m'accepte telle que je suis.
- Lorsque je suis en relation, j'attire des hommes qui me correspondent, ou je repère vite si ce n'est pas le cas.

Voici tes véritables leviers pour continuer d'évoluer positivement :

 Tu es déjà autonome, alors restes simplement à l'écoute des opportunités d'évolution qui se présentent dans ta vie ;

 Reste consciente que l'équilibre peut être fragile et doit sans cesse être nourri.

PROFIL F

LA FEMME CONSCIENTE

Mes exercices concrets pour toi :

1. La lettre d'amour à soi-même :

Écris-toi une lettre d'amour à toi-même, dans laquelle tu honores la femme que tu es devenue. Puis tu la cachètes et tu la caches dans ton armoire. Tu l'ouvriras dans 6 mois ou un an, pour voir dans quelle mesure tu gardes toujours ce cap de conscience et de plénitude. Dans la vie, même quand on pense avoir atteint un certain équilibre, certains événements peuvent nous éloigner de cet état de conscience.

Inscris-y :

- Tes réussites et les étapes par lesquelles tu es passée
- Tes émotions, la manière que tu as de te sentir entière (plénitude, gratitude).
- Projette-toi dans le futur, quels sont tes rêves ? Qu'est-ce que tu te souhaites ?
- Quels doutes te reste-t-il ? A quoi voudrais-tu être vigilante pour continuer d'évoluer positivement ?

PROFIL F

LA FEMME CONSCIENTE

Mes exercices concrets pour toi :

2. Life Long Learning :

Tu le sais, on n'est jamais vraiment "au bout du chemin". On peut toujours apprendre, et c'est même ce qui va continuer à nous nourrir, à nous faire rester dans cet état de conscience éveillée.

D'ailleurs, tout bouge autour de nous : la société, nos proches, les relations. Même ce qui semblait solide peut se fissurer, et notre force résidera dans notre capacité à accueillir, à accepter et à réagir.

Demande-toi :

- Dans quels domaines je pourrais encore augmenter ma flexibilité et ma capacité de résilience ?
- Sur quel point j'aimerais m'ouvrir encore davantage ?

Je t'invite à développer encore **ton intuition** et à creuser **ta mission de vie**, dans le sens, à quoi tu souhaites contribuer de plus grand.

04.

Compatibilité

***Compatibilité : nf**

L'état ou la qualité de deux éléments qui peuvent s'accorder, coexister ou fonctionner ensemble de manière harmonieuse et sans conflit

Sans conflit ?!?

Le conflit te fait grandir, oui M^osieur-Dame du Dictionnaire reverso !

Sans conflit, c'est déjà pas possible. Mais en fait, c'est quoi un conflit, pour de vrai ?

Un conflit, c'est une collision entre deux idées qui ne sont pas exactement similaires - et c'est normal parce que tu n'es pas en couple avec toi-même.

Sans conflit, c'est même pas souhaitable !

Parce que le conflit, il vous fait grandir, il vous fait avancer ! La question portera surtout sur le "comment", et bien entrer en conflit, ça s'apprend ! Mais revenons à nos moutons... La compatibilité !

04.

Compatibilité

Ce que je pense de la compatibilité des relations :

Tu rencontres un partenaire à un moment M , et à ce moment M , c'est le bon partenaire pour toi, parce qu'il résonne avec qui tu es à cette période de ta vie.

Ce qui ne veut pas dire que si le voisin vient sonner pour te demander du PQ, ça fait écho à ton estime qui est dans tes chaussettes et que c'est forcément le bon. Non, Redflag, le manque de PQ... (Promis, je me recentre...)

Cela veut surtout dire que ça ne sert à rien de t'auto-flageller si ta relation a foiré ! Concentre-toi plutôt sur tout ce que cette relation a pu t'apprendre sur toi, sur ce que tu ne veux plus et sur ce que tu veux !

Et ça veut aussi dire que t'as tout intérêt à bosser sur toi un tantinet, si tu ne veux pas retomber dans un schéma similaire !

05.

Reconstruction

***Reconstruction : nf**

L'action de rebâtir [...] quelque chose qui a été détruit, endommagé ou altéré

1ère étape:

Accepter qu'on a été blessée...

Que ce soit dans ton couple actuel, dans tes relations précédentes ou même dans ton enfance, tu as été blessée.

Il ne s'agit pas forcément de gros traumatismes, même si ça peut être le cas. Mais accepter qu'on a des blessures émotionnelles, qu'elles peuvent remonter à l'enfance et avoir un impact dans le présent sur nos relations de couple est le point de départ de cette reconstruction. Se reconstruire d'abord soi, puis lorsque c'est possible, notre relation, cela passe par un travail qui se fait par un accompagnement.

05.

Reconstruction

Cet e-book est peut-être le déclic pour ta reconstruction :



Tu l'auras constaté, cet e-book comprend déjà plusieurs exercices que tu peux mettre en pratique dès aujourd'hui pour te construire une relation amoureuse sécurisante, dans laquelle tu puisses être pleinement toi-même, sans peur du rejet, de l'abandon ni du jugement.

Comme tu n'es pas tombée de la dernière pluie, tu t'en doutes, le chemin est parfois un peu plus long que ça.

Et moi, je suis là pour te tenir la main, t'aider à enjamber les troncs sur le sentier, te faire prendre les raccourcis parce que j'y suis déjà passée, faire fuir les ratons-laveurs qui veulent te piquer tes chaussettes.

Je t'explique ça dans la prochaine et dernière page !

06.

Conclusion

**Si t'as aimé cet E-book offert,
tu as plusieurs choix :**

- Partager à tes amies le Quiz !
- Me suivre sur Instagram !
- Et si tu aimerais avancer sur ton chemin avec moi, je me prends volontiers un moment pour faire connaissance et voir si on est compatible (normalement tu souris, si tu as tout lu !), alors clique ici !

