



**Ma boîte à Clefs pour
hypersensible :**

**De l'incompréhension
à la paix intérieure :
Le guide des
hypersensibles.**



Module 7

Les Clefs de Libérations

Clefs
Physiques

Clefs
Émotionnelles

Clefs pour
ton monde
Extérieur

Clefs pour
ton Mental

Clefs
Spirituelles



Module 7 Tes Clefs de transmutation



DÉCOUVRE MES CLEFS EN SIMPLICITÉ
POUR NE PLUS ABSORBER LES ÉMOTIONS DES AUTRES
DANS LES 5 SPHÈRES DE LIBÉRATION

**Après la COMPREHENSION voici venu le temps de
la MISE EN PRATIQUE.**

CES CLEFS vont te permettre de ressentir une
amélioration vers le mieux-être, dans les sphères
suivantes: 5 sous modules :

clef : Apprivoiser le MONDE EXTÉRIEUR

clef : Équilibrer ton ÊTRE ÉMOTIONNEL

clef : Calmer et guider TON MENTAL

clef : Honorer Ton CORPS PHYSIQUE

clef : Nourrir Ton CHEMIN SPIRITUEL



Module 7

*Clefs pour
ton monde
Exterieur*



Module 7.1 Tes Clefs de transmutation : ton monde extérieur

Voici des clefs pratiques et concrètes qui fonctionnent si on les met en place !

CLEF 1 : SEMEUR DE GRAINES DE LUMIERE

Le monde de l'entreprise est le **reflet de la société**, d'humain, de pensées, croyances : crois-tu pouvoir changer l'humanité ?

Peut-être ou pas !

- Notre **société ne valorise pas les émotions** et leur expression.

Si tu arrives à combattre seul.e 80% de l'humanité appelle-moi.

Ne te perçois plus comme porteur d'une fragilité.





Module 7 Tes Clefs de transmutation de ton monde extérieur



- Tu t'es incarné.e avec cette capacité particulière L'hypersensibilité.
- tu peux avoir un impact :

EN SEMANT DES
GRAINES

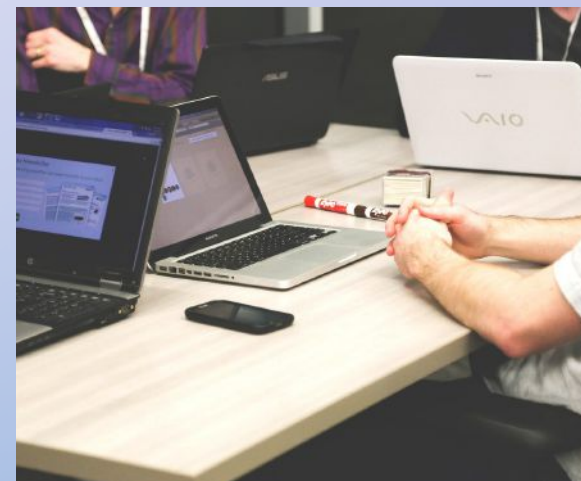


ACTION :

PRO : Ne cherche pas à imposer mais à expliquer.

PERSO : Tu es sensitif.ve, tu ressens des émotions intenses avec le risque de te sentir parfois débordé.e , c'est ok !!!

En famille sème des graines petit à petit en choisissant tes mots.





Module 7 Tes Clefs de Transmutation

POUR APPRIVOISER LE MONDE EXTÉRIEUR

CLEF 2 : EST-CE MON RESSENTI OU CELUI DE L'AUTRE ?

- Ce sentiment est-il le tien ou celui de quelqu'un d'autre ? Cela pourrait être les deux à la fois.
- Si l'émotion de peur ou de colère est tienne, découvre la source logique : as-tu un BESOIN, une ENVIE, une CRAINTE...
- Si elle appartient à autrui, observe-la !
- **ACTION : PERSO/PRO** : Prononce les mots suivants à voix haute ou dans ta tête.
- Sois ferme et douce à la fois.
- Etre ferme ne veut pas dire être méchant. C'est dans votre tête.

1 2 3
cela n'est pas à moi
appartient à l'autre.

Tu envoies l'information à ton mental, qui va recabler tes ressentis physiques.

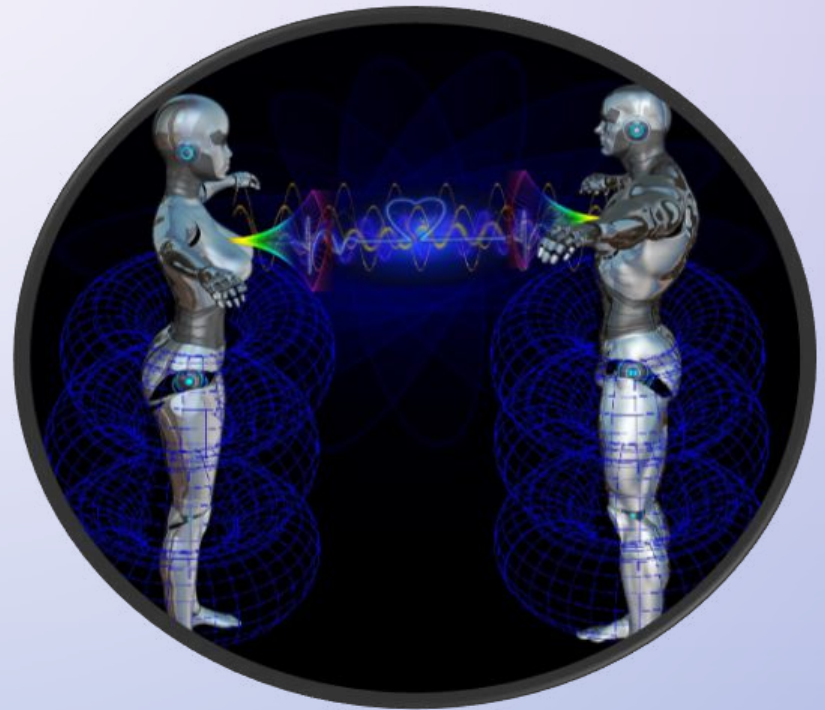
CLEF 3 : Évite LA PROXIMITÉ : met de la distance.

- Tout est énergie ! Toi, l'autre : vos champs d'énergie se chevauchent

-Une pression s'impose à toi =>
change de place.

ACTION :

- **PERSO** : Eloigne-toi de la source présumée, à minima 7m.
- **PRO** :
 - isole-toi
 - fait une pause : café, thé, toilette...
 - éloigne-toi, choisis ta place en formation ou réunion, à déjeuner etc



Module 7.1 Tes Clefs de Transmutation :

POUR APPRIVOISER LE MONDE EXTÉRIEUR

CLEF 4 : j'éloigne les vampires



- Vampirisés par autrui ?
- Vidés de ton énergie ?
- Tu reçois ou t'appropries la souffrance des autres ?

Fait le choix de ne plus subir.

Ne reste pas en présence de personnes qui broient du noir tout le temps, tu n'es plus le **dévidoir émotionnel**.



Module 7.1 Tes Clefs de Transmutation : APPRIVOISE LE MONDE EXTÉRIEUR

CLEF 5 : DIT NON !!!

Savoir jusqu'où tu peux tenir & respecter TA limite est essentiel.



- Apprend à dire non, **stop**, ou **pas aujourd'hui** mais **plus tard**.
- **Action : PERSO** : une amie t'appelle ne te laisse pas submerger.
- **PRO** : ton collègue te demande de l'aide, ton hiérarchique te donne une mission supplémentaire, ton N+2 te demande de former ou d'accompagner autrui dit : **STOP**

Apprend à te respecter et tu seras respecté.e.
Ton entourage te demandera, plutôt que t'imposera.





CLEF 6 : CHOISI ton ENTOURAGE !

ACTION : L'Uni-vers fait un tri naturel accepte-le !

PRO : on ne peut pas choisir ses co-worker.

Mais CHOISI les moments ou TU DÉCIDES de converser des nécessités professionnelles.

- Entoure-toi de personnes et de situations positives.
- Passe du temps avec un collègue qui voit le bon côté des choses.
- Ecoute les personnes remplies d'espoir.
- Déjeune ou prend ta pause café thé avec des personnes agréables, positives.
- **Choisi ton moment** ce n'est pas s'isoler, ni refuser de conseiller. **Ne te laisses envahir.**

PERSO :

- ne recherche plus **l'harmonie en toutes circonstances**, ne doute plus de toi, ne donnes plus trop?
- Une parole te heurte, pose tes limites immédiatement



OSE enfin Mettre de l'Équilibre & Observe la suite de tes relations...