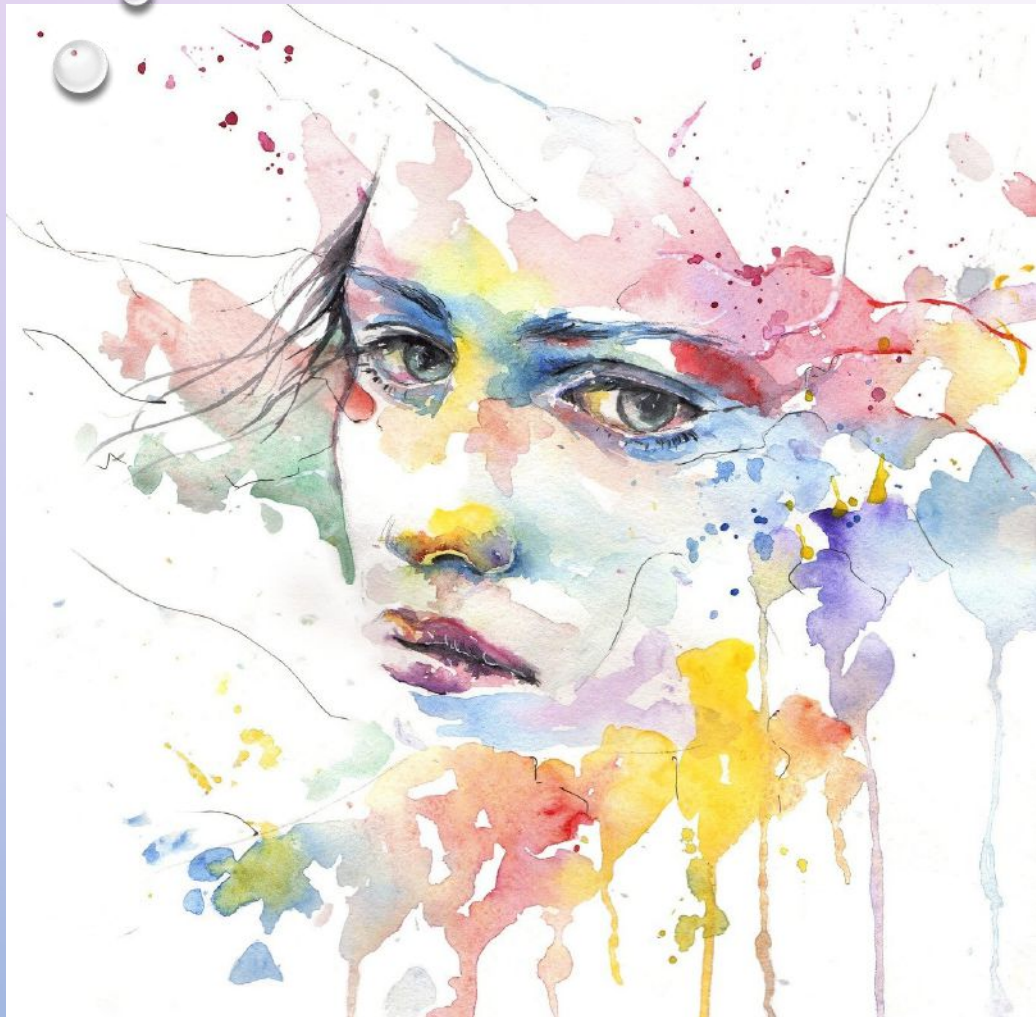




**Ma boîte à Clefs pour
hypersensible :**

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



Module 7

Clefs Emotionnelles



Module 7.2 Tes Clefs de Transmutation : POUR MON ÊTRE ÉMOTIONNEL

CLEF 7 : REPRENDRE SA RESPONSABILITÉ. Ne te victimise pas !

- Une émotion trop forte ? **Ne la réprime pas.**
Ressent-la dans ton corps.

- RESPIRE lentement

ACTION : Ne sur-interprète pas ce que tu viens de vivre ?
Sois vrai avec toi-même, prend du recul :

- met en mots tes sentiments et exprime-toi.
- évite de dire que l'autre te veut du mal, est toxique, malveillant, qu'il ou elle est la cause de ta souffrance.

la notion de **Victime - Bourreau** est alors à revoir.



Ne donne pas votre pouvoir, responsabilise-toi en te positionnant.



Module 7.2 Tes Clefs de Transmutation : POUR MON ÊTRE ÉMOTIONNEL



CLEF 8 : RESPECTE-TOI !

**Crée un espace privé dans ta maison,
ton lieu de travail, ton emploi du temps mais aussi en toi.**

Pourquoi chercher à lutter contre ta nature sensitive au quotidien ?

Plus **tu luttas plus tu ABAISSES ton ÉNERGIE, ta VITALITÉ, ton TAUX VIBRATOIRE.**

La clef est d'Équilibrer les phases d'expositions et le repos.

Explique à tes proches ce BESOIN de RESSOURCEMENT.

- Il s'agit d'ÉCOUTER et de RESPECTER ton propre rythme et tes besoins d'instant en instant.

ACTION :

- **PRO :** Demande aux autres de respecter tes besoins de pauses.
- **PERSO :** Idem dans la maison trouve votre coin à toi : cave, grotte, jardin, bulle, cocon...

ma clef ++: avec des enfants ou seul.e crée un panneau qui pourrait dire : "le moment de mama, ou papa ou mon juste moment à moi...." laisse parler ta créativité tu le placeras sur ta porte!

Module 7.2 Tes Clefs de Transmutation : POUR MON ÊTRE ÉMOTIONNEL

Exercice pratique CLEF 9 : EXPLIQUE à ton entourage : TA notice d'emploi

Ton besoin de t'isoler pour : te retrouver, recentrer, rehausser ta vibration...

ACTION : je pose des mots sur ma sensibilité.

- Prend un papier crayon et écrit qui tu es, comment tu fonctionnes, ton mode d'emploi, PRO et PERSO.
- Autrui ne peut pas te comprendre :
 - il ne fonctionne pas comme toi
 - s'il n'a pas ta notice de fonctionnement.

La phrase magique :

"Cela ne résonne pas juste en moi
voici comment je ressens ce qui ce passe ou ce que tu me dis....."



Module 7.2 Tes Clefs de Transmutation : POUR MON ÊTRE ÉMOTIONNEL

Exo CLEF 10 - Comprend que L'ÉCHEC n'existe pas.

L'échec est une expérience, ta vision

la fusée qui te conduit vers ton plus haut « pot-en-ciel »

ACTION : Que pourrais-tu faire, écrire, dire, exposer, METTRE EN PLACE très bientôt ?
Sans peur d'échouer !

- Donne-moi : **date et acte précis.** Pro et perso.

Dans : -le groupe privé des intervenants de lumière

- par mail ou sms

dit-moi quels sont tes projets et je t'aiderai à faire sauter cette peur de l'échec.

