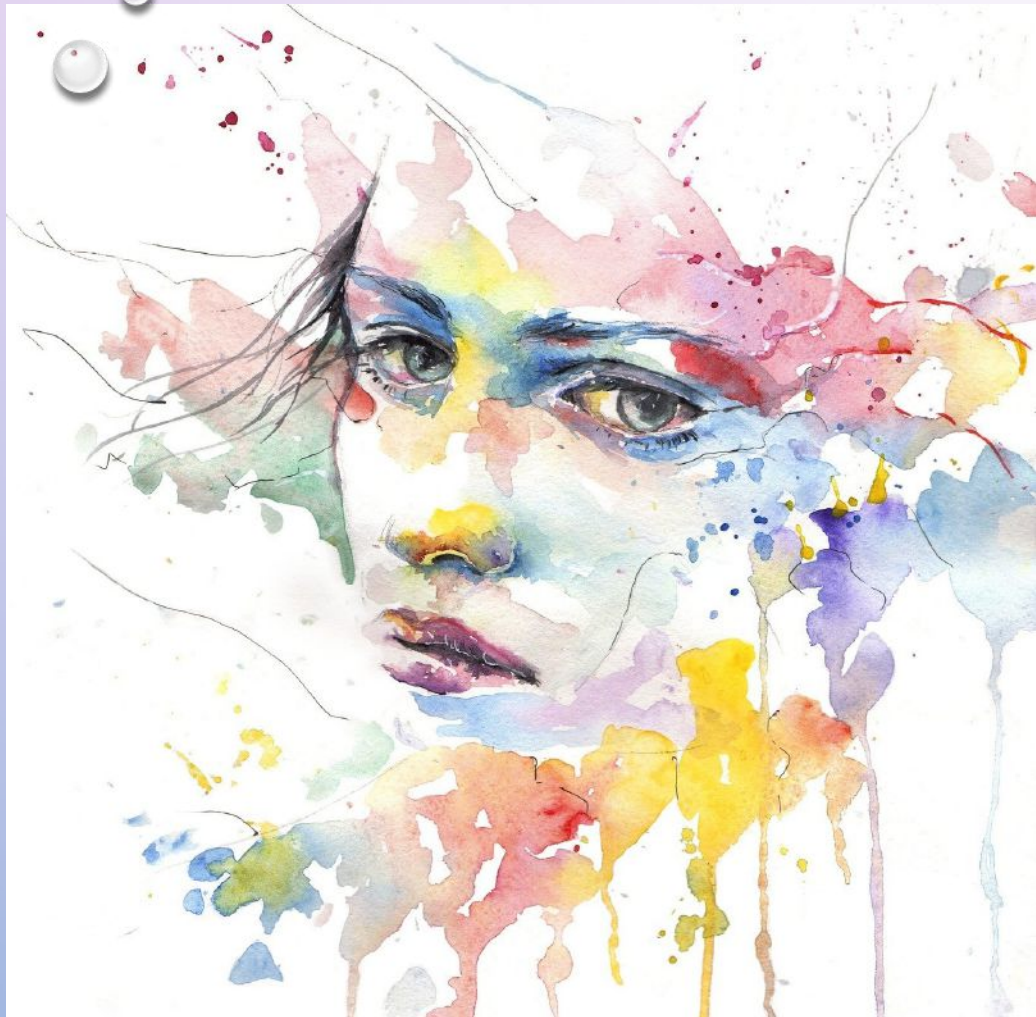




**Ma boîte à Clefs pour
hypersensible :**

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



Module 7

*Clefs
pour ton
Mental*



Module 7.3 Tes Clefs de Transmutation : POUR APAISER TON MENTAL



CLEF 11 : ÉVITE LES ATTENTES.

ATTENTES = DÉCEPTIONS

ACTION :

- **PRO** : prendre de la distance face à tes Attentes ou celles des autres.
- **PERSO** : idem : ne t'attends pas à ce que ton entourage agisse comme toi.

Ma clef ++ Se libérer des attentes est l'un des secrets du bonheur.



Module 7.3 Tes Clefs de Transmutation : POUR APAISER TON MENTAL



CLEF 12 : ANTICIPER pour quitter la dépendance

- **Ne compte pas sur les autres**

ACTION :

PRO : PERSO :

- un évènement **soit indépendant/e** : prend ton propre véhicule, CB.
- un entretien professionnel, préparation écrite indispensable.

Tu gèreras l'entretien sans être surpris, moins dépendant de tes émotions.

Moins dépendant on gère mieux ses émotions.

Module 7.3 Tes Clefs de Transmutation : POUR APAISER TON MENTAL



CLEF 13 : Célèbre de TES AVANCÉES

- Une bouffée d'angoisse, le stress monte, tu n'arrives pas à dire non
- **Tu penses** que tu **ne vas pas** pouvoir gérer tes émotions : **ça c'était avant !**

ACTION : PRO / PERSO :

souviens-toi de la fois ou tu as réussi ! D'une VICTOIRE dont tu es fier.e., ce que tu as déjà ACCOMPLI.

Ne me dis pas que cela ne s'est jamais produit, cherche bien, **pense à l'émotion ressentie.**

Tu l'as fait une fois tu peux le refaire.

Tu ne l'as jamais tenté c'est le moment idéal pour te dépasser et être fier.e.



Module 7.3 Tes Clefs de Transmutation : POUR APAISER TON MENTAL

CLEF 14 : REPREND TES MOTS !

STOP les : "je ne devrai pas être si émotif.ve, je ne suis qu'une éponge ..."

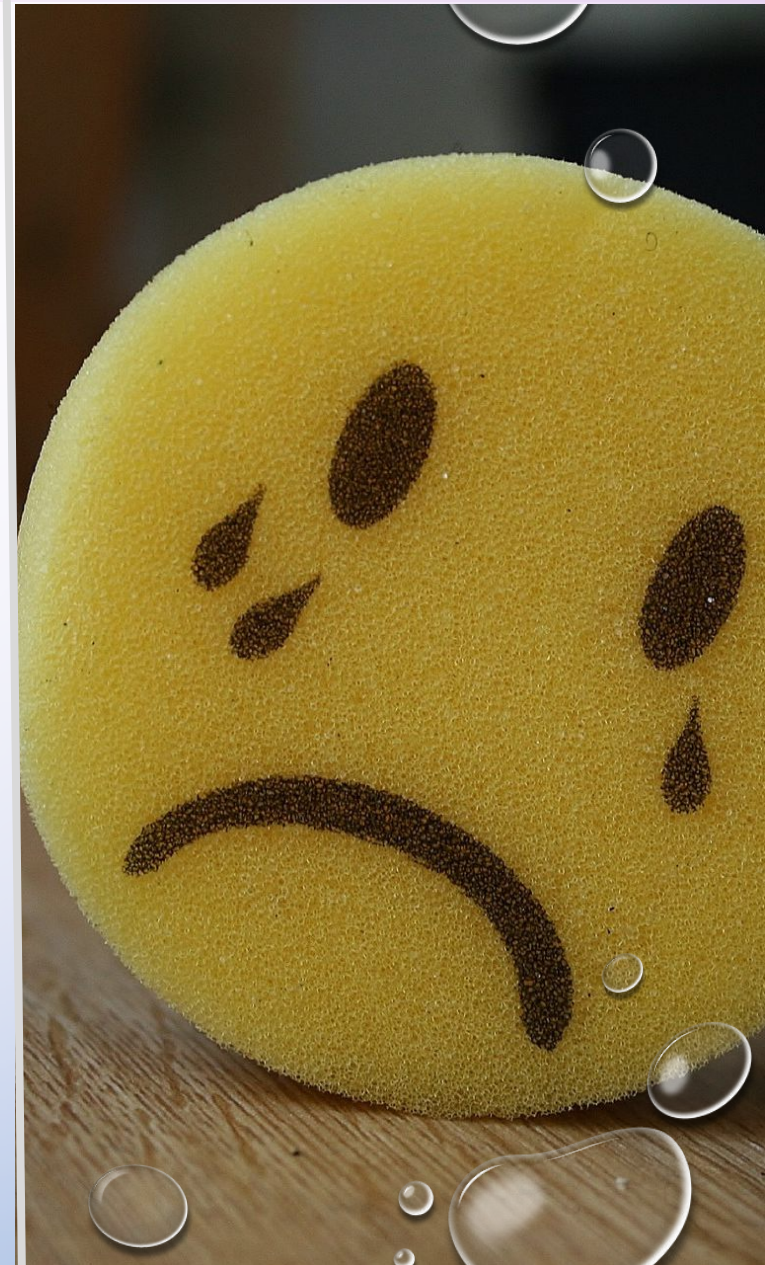
Les mots mettent en forme ce que ton esprit pense & créent ta réalité : donc **change tes MOTS**.

Mais quelle idée de te comparer à une éponge berk...

ACTION : TA PENSÉE EST CRÉATRICE plus tu verbalises je suis trop ou pas assez ceci cela... plus tu crées de la difficulté dans ta vie.

- **PRO :** Je vais trop ressentir toutes les émotions négatives des autres lors de ma présentation, ça va me bloquer !
- **PERSO :** je suis trop sensible pour aller dans un anniversaire ou il y a trop d'inconnus!

Reformule :
J'y arrive de plus en plus chaque jour...



Module 7.3 Tes Clefs de Transmutation : POUR APAISER TON MENTAL

CLEF 15 : Ne te considère plus comme le SAUVEUR, ou le chevalier...

Tu cherches inconsciemment à résoudre la problématique : comme si c'était ta propre douleur et tes symptômes.

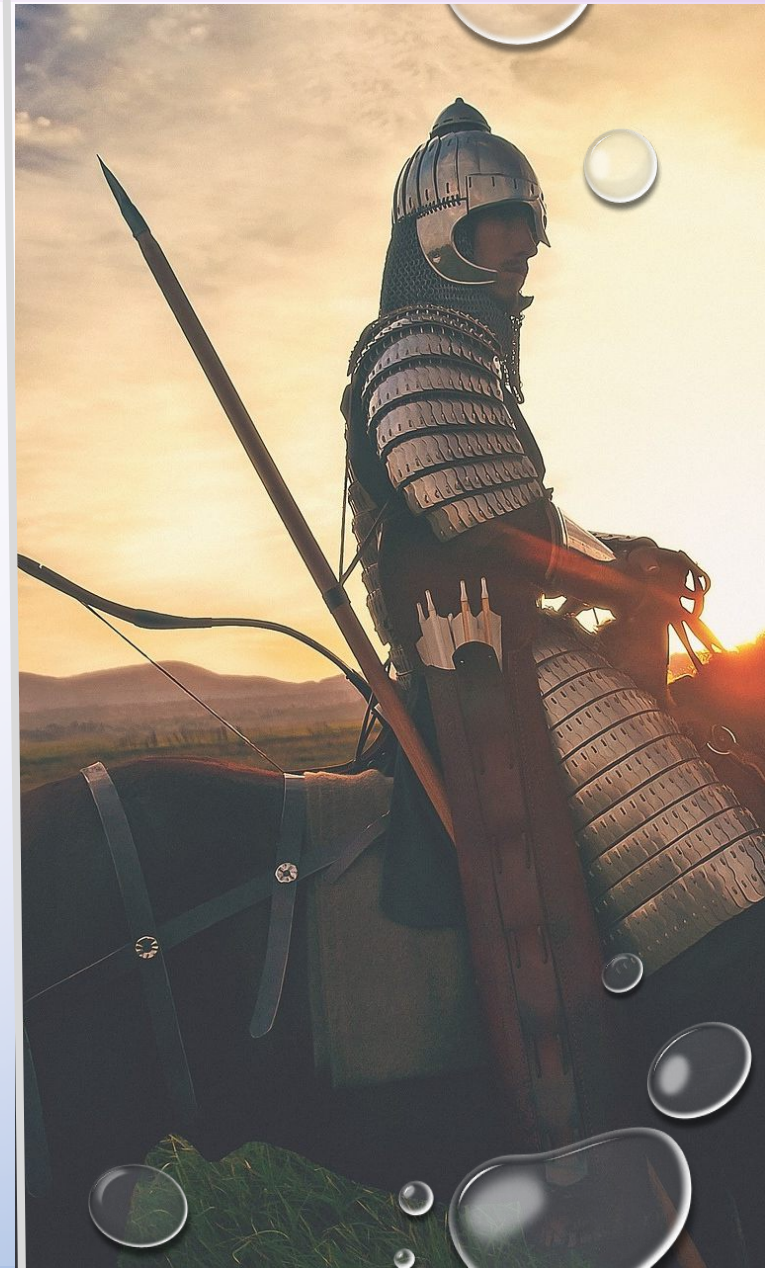
Sauveur de ton amoureux/euse, enfant, ami/e, patron, collègue, nation, de la planète voir de l'univers bientôt...

ACTION : PRO PERSO

- Tes collègues **ne sont pas tous tes amis.**

N'essaie pas de venir en aide à tous tes collègues, car leur situation est parfois pire que la tienne, tu n'as pas toutes les compétences, tu traînes encore tes propres blessures

- On ne peut pas sauver une personne qui ne se place pas dans l'action du changement.
- Accepte le CHOIX D'INCARNATION de chaque être.



Module 7.3 Tes Clefs de Transmutation : POUR APAISER TON MENTAL

CLEF 16 : Pourquoi vous sentir coupable d'être une personne sensible ?

Tout humain un jour ressent des émotions **sinon ce serait un robot.**

OBSERVE ta situation, sans jugement

EXPRIME ton ressenti

EXPLIQUE tes besoins

AUTORISE-toi tout en mettant les formes

ACTION : PRO : Que décides-tu ?

- J'accepte sans jugement cette part de moi
- Je fais le Choix de mettre des solutions en place
- Seul.e ou accompagné.e

- **PERSO** : en toute humilité je ne suis pas comme le reste du monde, petit à petit ma confiance grandie. Pour cela j'assume je lâche la culpabilité d'être sensitif.ve!



Tu fais partis de 20% de la population mondiale pourquoi ne pas en être fier ?

Module 7.3 Tes Clefs de Transmutation : POUR APAISER TON MENTAL

CLEF 17 : Pensées et interprétations Rationnelles ou irrationnelles ?

- **IDENTIFIE** tes dysfonctionnements inter-personnels, te permet de découvrir tes freins.
- **RATIONALISE ton** vécu émotionnel, tes intentions, tes possibles sur-réactions.

Ex : cette personne ne m'apprécie pas !
et alors : elle en a le droit !



Module 7.3 Tes Clefs de Transmutation : POUR APAISER TON MENTAL

ACTION

- **Vision irréaliste**, exacerbée d'une situation.

Ex : remontrance légère justifiée = je suis viré,e. (tu suréagis)

Ne pas RÉCEPTIONNER NI AMPLIFIER inconsciemment ou consciemment.
RéInterpréter la situation et le contexte

- **Analyse** : tes représentations mentales, du style :
Ex : A chaque fois... c'est toujours la mêmec'est comme cela depuis toujours...

clef++ : **Observe-toi**, car ce qui n'est pas reconnu en soi ne peut être transmuté.



Module 7.3 Tes Clefs de Transmutation : POUR APAISER TON MENTAL



CLEF 18 : RECONNAÎTRE & ACCEPTER ta qualité

Pour changer une situation il faut reconnaître qu'il y a blocage.
On ne peut changer ce qui nous est inconnu.

Vivre intensément ses émotions et ses sensations n'est ni :

~~Défaut~~

~~Faiblesse~~

~~Défaillance~~

Ma sensibilité exacerbée :

Je ne la considère plus comme un handicap.

Module 7.3 Tes Clefs de Transmutation : POUR APAISER TON MENTAL

CLEF 19 : COMPRENDRE ta qualité

- **ACCEPTER & COMPRENDRE** va te permettre d'**identifier** un **comportement différent** et t'**éviter de te conformer** à ton schéma de pensées ou d'actions passés.

ACTION :

- **PERSO** : Conscient.e, respecte ton hypersensibilité,
 - évite les situations trop inconfortables et sans culpabiliser sort du rang.
- **PRO** :
 - Être un **atout dans ton quotidien professionnel**. Plus **attentif aux détails** : tu es plus **méticuleu.se**.
- Plus sensibles aux émotions d'autrui : tu **excelles** dans les métiers de la psychologie, le commerce ou l'accompagnement.
- Plus facile pour toi **de cerner** les gens : de recruter.



Tu la vois ta force ?

Module 7.3 Tes Clefs de Transmutation : POUR APAISER TON MENTAL

CLEF 20 : Ton MENTAL Déborde : planifie tes rêves

La libération de tes émotions passent par le déploiement de ta créativité.



Créativité => ok **Imagination => ok**
200 Idées pour un projet => OUI
mais NONNNNN

Si ton imagination par dans tous les sens : tu vas t'égarer et tes projets n'aboutiront pas.

Clarifie tes idées :

- NOTE
- ORGANISE
- Accepte l'IMPERFECTION



clef++ : Libère ta joyeuse créativité



Module 7.3 Tes Clefs de Transmutation : POUR APAISER TON MENTAL

Exercice CLEF 21 : Lâche le CONTRÔLE

De tout : certaines choses nous dépassent et ce n'est pas si grave !

- **Chercher à Comprendre** TOUT ce qui t'entoure, en quête permanente de sens, par exemple l'injustice est-elle ton combat ?
Cela va se révéler **épuisant** à vivre de l'intérieur.
- **Prend conscience** qu'on ne peut pas avoir d'emprise sur toutes les choses ou personnes.

ACTION : pro ou perso :

ce qui t'a dérangé en parleras-tu le 9 juillet 2026 ou dans 3 mois ou dans un an,
NON alors lâche le morceau.

Exercice : **note ce à quoi tu t'accroches ces jours**,
au travail, dans le couple, avec des amis, que tu pourrais laisser couler car dans un an tu n'en parleras plus.



Module 7.3 Tes Clefs de Transmutation : POUR APAISER TON MENTAL



Exercice CLEF 22 : EXIGENCE ou PERFECTIONNISME.

Lâcher la pression que tu t'imposes.

L'être sensitif détecte des stimuli qui passeraient inaperçus aux yeux du plus grand nombre.

Résultats:

- les autres n'ont pas le droit de laisser leur créativité s'épanouir
- tu veux donner l'image de la perfection

Conséquences: **tu es la créateur.trice d'un STRESS de fou**, tes émotions à la moindre contrariété vont exploser, ta communication va s'en ressentir et ce qui devait être un joli moment de co-crédation à tes yeux devient un cauchemar dont tu vas mettre des jours à t'en remettre.

De la perfection naît : la peur de l'échec, de mal faire, de rater, d'être nul et irrécupérable.

ACTION : prend ta baguette magique !!! On efface ce tableau

- **PERSO : délègue et de laisse l'autre exister** à sa manière.
- **PRO : accepte de ne pas avoir à tout faire, gérer, contrôler** : car s'entourer, bénéficier de ses forces d'autrui, lui permettre en douceur de voir ses faiblesses, fait partie de la vie, de l'incarnation sur terre.

ma clef++ : pro et perso, quand tu délègues tu sors de la pièce !

Exercice : que vas-tu déléguer dès la semaine prochaine ?