



**Ma boîte à Clefs pour
hypersensible :**

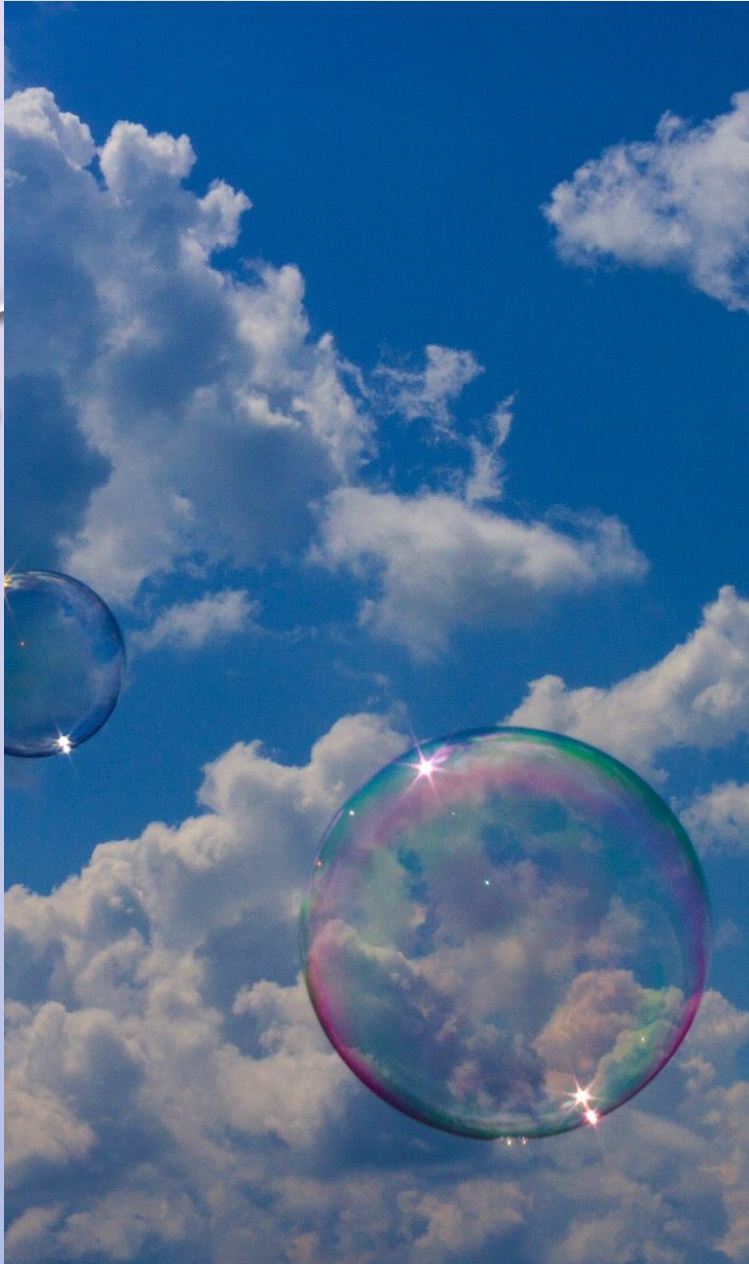
**De l'incompréhension
à la paix intérieure :
Le guide des
hypersensibles.**



Module 7

Clefs Spirituelles





Clef : 28 Relaxation et visualisation ma sécurité.

Ta clef de sécurité est : ta bulle de protection :

- 1 contre toi-même.
- 2 envers l'extérieur

ACTION : PRO / PERSO :

avant d'entrer dans un lieu, une salle de réunion ...

Visualise, pose une intention, crée une bulle de protection de couleur bleu ciel étoilé, ou scintillante blanche.

Cette bulle doit entourer l'intégralité de tes corps.

Que vas-tu créer comme bulle de sécurité ?



CLEF 29 : LE DROIT DIVIN DE CHACUN :

L'autre a le droit de dégager une énergie qui ne te convient pas.

- C'est **le libre arbitre** de chacun de rester sur une **fréquence différente** de la tienne.

ACTION : PRO/PERSO :

- Sois FIER.E de vibrer différemment, plus haut.
- Accepte de ne pas pouvoir vous connecter avec tout le monde.



CLEF 30 : QUE VIBRES-TU? L'INTÉRIEUR SE REFLETE A L'EXTÉRIEUR

- **Tu attires ce qui VIBRES** au plus profond de toi pour t'en libérer.

Plus c'est désagréable, plus cela met en lumière ce que as à transmuter.

ACTION : PRO ou PERSO : Dès qu'une situation t'opprime, pose-toi la question suivante :

- Il y a **en moi : ce que je déteste** chez l'autre.
C'est simple, si cela ne te met pas dans l'inconfort c'est de l'empathie mais tu n'en souffres pas.
- L'autre est **TON MIROIR. Gratitude !!!**

ne range plus le miroir trop vite....



CLEF 31 : LA PAIX MENTALE. Recherche TA paix intérieure.



Reviens dans le présent à travers tes 6 sens.

Goût, toucher, ouïe, vue, odorat, éthérique.

ACTION :

- **PRO** : tu as entendu, tu penses ou tu crois savoir que l'on parle de toi.

Ne cherche pas à savoir, reste dans le présent.

- **PERSO** : **Occupe-toi** les mains, le corps afin de rediriger ton énergie mentale est redirigée.

Ainsi tu vas t'apaiser.



CLEF 32 : Atténue la pollution visuelle

Régule ta sensibilité visuelle

À la lumière vive

- Ainsi **FUIS** :

- les grands magasins aux heures de pointe

INFO : beaucoup de commerces ont mis en place des heures tranquilles.

Les lumières, pubs, musiques sont grandement diminuées.

Incroyable non ?

- le bazar : range, dépouille ton espace de vie : placards, documents sur ton bureau, accumulation d'objets, de fichiers sur l'écran PC, d'appli sur le téléphone, non non toutes ne sont pas indispensables, de vêtements propres non rangés.....

- Ressource-toi dans des endroits: sobres, non surchargés.

Fait-tes courses sur les marches ou dans des commerces de proximité.

Moins tu es sollicité.e par des bruits, infos, odeurs mieux tu gères.

EXERCICES & CLEFS 33

- Simples, à exécuter en cas de besoin dans ton quotidien, que nous allons faire ensemble. ou que tu peux faire seule dans les domaines PRO et PERSO de ta vie.

Principe de NEUROSCIENCE

Mettre en écriture

• **Ton exercice pratique :**

- note tout ce qui te plombe et
- pourquoi
- quelles sont les conséquences ou symptômes.

Tu peux me le partager par mail ou dans le groupe privé (si je l'ai créé) .

Ça ne marche que si l'on teste





CLEF 34 ma reconnaissance

Il t'est difficile de **concevoir et de coller au model entrepreneurial** :

- surproductivité.
- Froideur
- Manque de reconnaissance



**Retrouve du sens dans tes activités pro & perso !
Orienté vers l'humain**