

HYPERSENSIBLE ?

6 Pièges à Fuir !

Arrête de saboter ton bien-être sans le savoir...



Voici ton mini guide :

Ce qu'il vaut mieux éviter de faire quand tu évolues en tant que sensitif.ve.

Clef n°1

RÉAGIR AU LIEU D'AGIR

Le piège : Laisser tes émotions prendre le contrôle et **répondre sous le coup de la colère**, de la tristesse ou de la frustration.

La solution : Prends 3 respirations avant de réagir. Demande-toi : "Est-ce que cette réaction me sert vraiment ?"

Clef n°2

VOULOIR SAUVER L'AUTRE À TOUT PRIX

Le piège : Parler à la place de l'autre, prendre sa défense "parce que c'est injuste", ou **porter son fardeau émotionnel**.

La solution : Lâche prise. Rappelle-toi : "Chacun est responsable de ses émotions. **Toi, protège ton énergie.**"

Clef n°3

LAISSER TON MENTAL PRENDRE LE DESSUS

Le piège : Tourner en boucle dans ta tête :

- **Passé :** "J'ai déjà vécu ça, ça recommence..."
- **Futur :** "Je n'y arriverai pas", "Il/elle s'en fiche de moi", "Il/elle ne m'écouterà pas", "Il/elle ne changera jamais".

La solution : Ancrage dans le présent.

Utilise une pierre (ex : ta tourmaline)

ou

une phrase-clé : "Ici. Maintenant. Je gère."

Je le fais pour moi ! pas pour que l'autre change.



Voici ton mini guide :

Ce qu'il vaut mieux éviter de faire quand tu évolues en tant que sensitif.ve.

Clef n°4

OUBLIER DE TE REPOSER

Le piège : Accumuler la fatigue, les émotions et le stress **sans pause**, jusqu'à l'épuisement.

La solution : **Rituel quotidien** : 5 min de silence, une tisane, ou une marche sans "écran".

"Ton corps a besoin de recharge, pas de surcharge."

Clef n°5

RENDRE L'AUTRE RESPONSABLE & TE TROUVER DES EXCUSES

Le piège : Accuser ton patron, tes parents, la société... et **te victimiser**.

La solution : **Reprendre ton pouvoir**.

"Je suis responsable de ma réaction, pas des actes ou pensées des autres."

Clef n°6

RÉPÉTER EN BOUCLE QUE TU ES HYPERSENSIBLE

Le piège : Plus tu le dis, plus tu renforces cette identité limitante.

Regarde un peu ce que tu te dis en boucle :

« je suis **Hyper Sensible** : **HS**

Tu te répètes sans cesse que tu es **HS** : **Hors Service**.

Tu mets sans le savoir en route la loi de la manifestation.

La solution : **Passer en mode "HS" → Hors Service pour les croyances qui te bloquent ! 😊**

"Je ne suis pas UNE hypersensible, j'ai **DES qualités d'hypersensible**...

et je les maîtrise !"



Et maintenant, que faire ?

Ces 6 pièges te maintiennent dans un cercle vicieux.

La bonne nouvelle ? Tu peux en sortir dès aujourd'hui en :

- **Prenant conscience** → de tes mécanismes.
- **Agissant différemment** → même un petit pas compte.
- **Te recentrant sur TOI** → tes besoins, tes limites, ton énergie.

Ton défi : Choisis UNE clef à travailler cette semaine.

Et partage-moi en commentaire laquelle tu vas adopter !
toutes les autres sont dans ta formation.



Tu n'es plus seule et tu ne l'as jamais été.e...

Contacte-moi



Pour me contacter



www.clefsdesmotsenergetiques.com



vos clefs energetiques



YouTube

vos clefs energetiques



contact@clefsdesmotsenergetiques.com

Ce document appartient à Clefs des Mots énergétiques, il ne devra pas être reproduit mais pourra être partagé. Merci de partager l'auteur.
Pensez à l'environnement, ne jetez pas sur la voie publique.

