



LIVRE BLAN

SE LIBÉRER ET GÉRER SES PHOBIES

**PRENEZ RDV AVEC VOTRE COACH CERTIFIÉE
SPÉCIALISÉE EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL**



© Pixabay, Canva, Freepik, Unsplash

06 87 60 65 25 

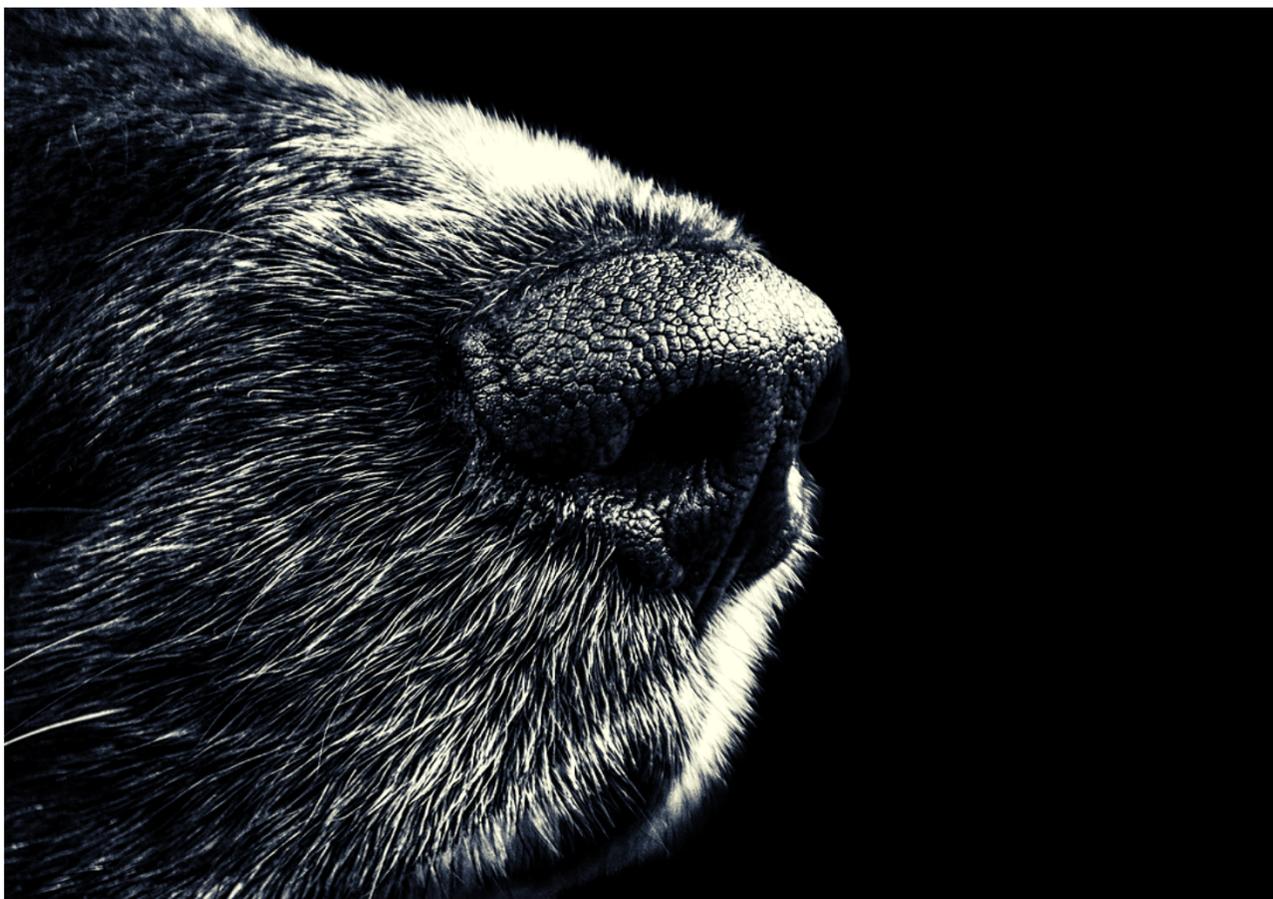


**COMMENT AVOIR UNE
SAINTE GESTION
DE VOS EMOTIONS ?
COMMENT VOUS DEBARRASSER
DE VOS PHOBIES ?**

Avoir une bonne gestion de ses émotions, cela s'apprend. Généralement, vous ignorez ce qu'elles signifient, vous en avez peur, vous les fuyez parce que l'on vous a appris depuis que vous êtes venus (es) au monde, à faire des choses et non pas à vivre.



TROUVEZ-VOUS PARFOIS QU'ELLES SONT EXAGEREES ?



L'émotion est une réaction émotionnelle qui perturbe vos valeurs, votre avancée, votre vision du monde.

Elles sont vos amies car elles sont un signal que quelque chose est à observer en vous et autour de vous.

Que sont la colère, la tristesse, la peur, la culpabilité, la frustration ? Découvrez dans le cadre d'un accompagnement leurs significations en étant orienté.e.s solutions !



A LAQUELLE DE CES 3 CATÉGORIES DE PERSONNES APPARTENEZ-VOUS ?



- 1) Celle dont l'émotion monte suite à une contrariété, gonfle comme un ballon de plus en plus. Elle passe des années à ne rien dire. Le ballon finit par éclater, elle tombe en dépression ou est violente physiquement.
- 2) Celle dont l'émotion monte suite à une contrariété, gonfle aussi comme un ballon. Elle la contient pendant 6 mois, un an, est dans la plainte, « couine », relâche un peu le ballon. Cependant, elle ne change rien.
- 3) Les gagnants : Les personnes font gonfler et dégonfler le ballon en permanence car elles vont corriger tout le temps. Elles ont compris que l'émotion est utile et ont acquis les outils pour clarifier et transformer.



METTEZ AUSSI UN TERME À VOTRE AUTO-SABOTAGE !



Clarifiez les fausses croyances

avec lesquelles vous avez avancé jusqu'ici, qui ne vous appartiennent pas mais que vous vous êtes appropriées !

Egalement, vous avez 5 blessures d'enfance :

- La trahison,
- Le rejet,
- L'abandon,
- L'humiliation,
- L'injustice.

Vous avez un mélange de ces blessures mais il y en a souvent 2 ou 3 qui dominant. A chaque blessure correspond un type de comportement appelé un « masque ». Vous êtes cependant persuadé.e.e.s que vous êtes le personnage « le masque » que vous affichez. Il n'en est rien.

LA METHODE NERTI



NETTOYAGE EMOTIONNEL RAPIDE DES TRAUMATISMES INCONSCIENTS

Il est important de savoir que tout traumatisme, accident corporel, peur ou blessure émotionnelle vécu(e) dans l'enfance a été enregistré(e) par le cerveau et a déposé une mémoire dans le corps. Lorsque cela s'est produit, le cerveau a enregistré une sensation de mort.

Cette sensation se réactive ensuite en situation de stress et parfois déclenche des phobies qui paralysent l'adulte (phobie de l'ascenseur, de l'eau, des araignées, de la foule, de prendre la parole en public, de prendre l'avion), avec des symptômes physiques handicapants.



J'APPLIQUE EN MA QUALITÉ DE MAÎTRE-PRATICIEN, LA MÉTHODE NERTI (WWW.NERTI.FR)



Cette méthode a été créée par Luc GEIGER, Maître Praticien en Programmation Neurolinguistique, en Sophrologie, en Hypnose Ericksonienne, depuis 35 ans.

Elle consiste à guider la personne à « rentrer » dans ses sensations corporelles, à les laisser évoluer voire « monter » en puissance, à suivre leurs déplacements dans le corps, jusqu'à ce que le cerveau comprenne que le sujet ne va pas mourir et que cette mémoire encombrante n'a plus lieu d'être conservée.

Dans mon accompagnement, je ne vais pas avec le patient chercher l'origine du traumatisme mais le moyen de l'éliminer.

**PRENEZ RDV AVEC VOTRE COACH CERTIFIÉE
SPÉCIALISÉE EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL**

© Pixabay, Canva, Freepik, Unsplash

06 87 60 65 25 



J'APPLIQUE EN MA QUALITÉ DE MAÎTRE-PRATICIEN, LA MÉTHODE NERTI (WWW.NERTI.FR)



Le patient, à la fin de la séance, ressentira une fatigue physique. Toute activité intellectuelle, après la séance est déconseillée. En effet, le cerveau réorganise les fichiers restants. Il se rendra compte dans sa vie, voire dès le lendemain, que confronté à la situation problématique de départ, il ne se comporte plus de la même façon. C'est radical.

Découvrez votre véritable nature dans le cadre d'un programme d'accompagnement et clarifiez ce qui est en vous pour garder ce qui vous convient, vous débarrasser de ce qui vous encombre et rendre aux autres ce qui ne vous appartient pas mais de façon « écologique » pour vous autant que pour les autres.

LAISSEZ-MOI VOUS PARTAGER L'EXPÉRIENCE DE CAMILLE.

CAS CLIENT



Camille est une jeune femme qui poursuit des études en logistique et est en contrat d'alternance. Elle est moyennement satisfaite de son travail et sa relation sentimentale ne l'épanouit pas.



Elle me décrit qu'elle a des bouffées de chaleur, se met à rougir dès qu'elle doit s'adresser à quelqu'un, se sent en permanence stressée, respire avec difficultés, a les mains moites.

Elle prend son plateau-repas derrière son ordinateur, refuse d'aller prendre un café avec ses collègues qui la sollicitent.

Je guide donc Camille, en partant de son contexte professionnel, dans ses sensations corporelles qu'elle me commente.

Elle les laisse évoluer en décrivant ce qui se passe dans son corps.

Après quelques pauses, nous reprenons jusqu'à complète élimination et vérification par mes soins.

**PRENEZ RDV AVEC VOTRE COACH CERTIFIÉE
SPÉCIALISÉE EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL**

© Pixabay, Canva, Freepik, Unsplash

06 87 60 65 25 

LAISSEZ-MOI VOUS PARTAGER L'EXPÉRIENCE DE CAMILLE.

CAS CLIENT

A la fin de la séance, Camille déclare qu'elle est fatiguée, qu'elle se sent un peu « décalée » mais totalement apaisée. Elle est « Jean qui rit, Jean qui pleure » de soulagement.

Je lui demande de m'envoyer un texto le lendemain pour me rapporter son état.

Elle me cite qu'elle s'est réveillée stressée mais qu'il s'est produit quelque chose d'extraordinaire une fois arrivée sur son lieu de travail. Elle a spontanément proposé à ses collègues d'aller prendre un café. Ils ont été surpris, se sont moqués d'elle, elle a ri avec eux, n'a pas rougi, n'a pas eu les mains moites etc. Tout avait disparu.

**PRENEZ RDV AVEC VOTRE COACH CERTIFIÉE
SPÉCIALISÉE EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL**

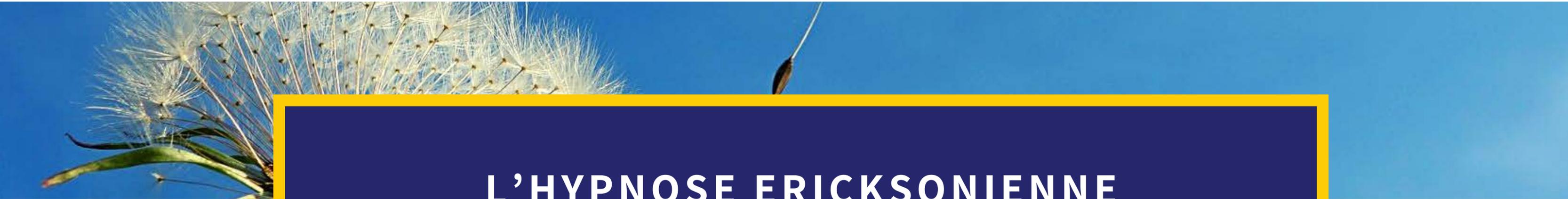
Plus tard, elle m'a confié ressentir davantage de confiance en elle, avoir des objectifs plus clairs quant à son avenir professionnel, avoir mis un terme à sa relation sentimentale pour aujourd'hui être mieux accompagnée.



Elle est en pleine possession de ses moyens.

© Pixabay, Canva, Freepik, Unsplash

06 87 60 65 25 

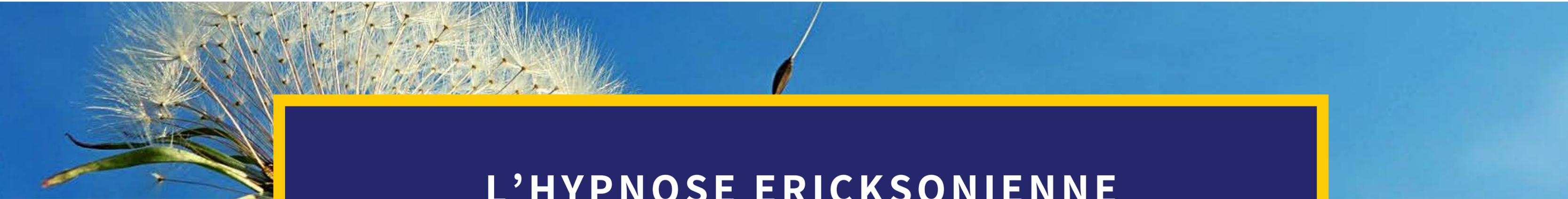


L'HYPNOSE ERICKSONIENNE



L'approche innovante de son créateur Milton Erickson, psychiatre et psychologue américain repose sur la conviction que vous possédez en vous les ressources pour répondre de manière appropriée aux situations que vous rencontrez.

Il s'agit par conséquent d'utiliser vos compétences et vos possibilités d'adaptation personnelles et non pas de grignoter votre cerveau, d'aller voir des choses que vous ne voulez pas montrer, de vous faire faire n'importe quoi comme danser (dans le meilleur des cas !) que vous voyez dans les spectacles de Mesmer, de vous faire soi-disant « dormir » et redouter de perdre le contrôle de votre vie.



L'HYPNOSE ERICKSONIENNE



Imaginez que votre subconscient est comme un bébé qui fait tout ce que vous lui demandez. Son objectif est de vous protéger constamment. Le problème est qu'il ne fait pas la différence entre la réalité et l'imagination.

Ex : La consommation de cigarettes. Il croit que c'est ce dont vous avez besoin et sa mission est d'y répondre. Il ignore que c'est toxique et mortel.

L'hypnose consiste à vous faire des suggestions et des changements de perception en retirant la prétendue protection du subconscient et à installer ensuite de belles choses et pérennes dans le temps.

LAISSEZ-MOI VOUS PARTAGER L'EXPÉRIENCE DE XAVIER

CAS CLIENT



Xavier fume beaucoup, sa femme se plaint de mauvaises odeurs sur ses vêtements, de sa mauvaise haleine. Il se cache aussi de sa petite fille pour fumer. Il déclare vouloir arrêter aussi pour lui-même.

Je corrige dans l'esprit et le subconscient de Xavier les fausses croyances qu'il entretient au sujet de la cigarette.

Je retiens qu'il fume depuis l'adolescence « pour faire comme tout le monde », qu'il ne ressent pas le besoin de sortir pour fumer quand il est au restaurant ou chez lui avec ses amis fumeurs.

Par mes suggestions, je lui fais faire des changements de perception. Il prend conscience qu'il a un comportement d'adolescent devant sa fille, alors qu'il est, par ailleurs, un homme solide, qu'il doit être un exemple pour sa fille et soutenant pour sa femme.

Nous terminons la séance par la prescription de tâches qui consiste à convenir de choses à faire à la place de fumer qui conviendra et plaira au sujet. Au cas particulier, Xavier ne sortira pas de chez lui ou du restaurant pour fumer.

1 mois plus tard, je reçois un sms qui m'annonce qu'il n'a plus touché une seule cigarette, qu'il retrouve le goût, les saveurs etc.

**PRENEZ RDV AVEC VOTRE COACH CERTIFIÉE
SPÉCIALISÉE EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL**

© Pixabay, Canva, Freepik, Unsplash

06 87 60 65 25 



LES BARS D'ACCESS CONSCIOUSNESS



Cette méthode américaine, créée par Gary Douglas, il y a plus de 20 ans est fondée sur 32 points que vous avez sur la tête appelés les Bars où vous avez stocké toutes les pensées, les croyances, les émotions et les comportements que vous avez jugés importants dans votre vie.

Quand vous recevez une séance de Bars (acupression sur ces 32 points qui touche des zones comme la confiance, la guérison, la joie, la communication), vous vous libérez de mémoires anciennes, encombrantes.

Coralie est une jeune maman dont le bébé pleure beaucoup. Elle dort très peu et mal. Elle a reçu une séance de Bars pendant une heure. A la fin, elle s'est sentie détendue, relâchée, apaisée, comme si elle avait récupéré une nuit de sommeil. Ce bien-être a tenu dans le temps.

PG Coach Pro



SE RECONNAÎTRE ET S'ÉCOUTER



SOLUTIONNER AVEC UNE MÉTHODE



DÉRACINER PAR L'HYPNOSE



© Pixabay, Canva, Freepik, Unsplash

Certifiée spécialisée en développement personnel - 06 87 60 65 25

