



*Spécialiste des femmes déterminées à ne plus laisser les émotions négatives contrôler leur vie.*

## **Le premier pas vers votre liberté d'être**

Bonjour.

Voici le document qui vous aidera lors de votre questionnement intérieur.

Comme je l'explique dans la vidéo, pour en finir avec les schémas répétitifs dans votre vie, la première étape est d'en prendre conscience. Vous devez reconnaître que vous vivez certaines émotions négatives à répétition et souvent dans les mêmes circonstances.

Ce document vous aidera à aller un peu plus en profondeur dans votre prise de conscience.

### **Voici les trois questions que je vous ai posées dans la première vidéo.**

Lorsque vous vivez une situation qui vous remplit d'émotions négatives, posez-vous ces questions:

**1. Quelle est la circonstance, l'attitude, le geste, la parole ou la personne qui m'a fait réagir?**

Est-ce votre enfant qui vous a répondu d'une façon que vous n'aimez pas, votre conjoint qui ne vous écoute pas, votre patron ou un collègue au bureau, un automobiliste etc.?

**2. Qu'est-ce que cette personne a dit ou a fait pour vous faire réagir ainsi?**

Vous a-t-elle insulté, manqué de respect, était-elle hypocrite ou autoritaire, parlait-elle fort, était-elle sous l'influence de l'alcool, était-elle envahissante, exigeante, négative, prenait-elle toute la place, etc.?

**3. Quelles émotions négatives viviez-vous à ce moment-là?**

Il est préférable de ne pas regarder la liste d'émotion au départ, mais plutôt de laisser monter les émotions en vous.

Prenez cinq minutes. Fermez les yeux pour aller au fond de votre cœur et ressentez les émotions que vous viviez. Écrivez-les.

Si vous n'avez pas trouvé 5 à 8 émotions, regarder la liste plus bas, afin de la compléter. Écrivez l'émotion que si vous la ressentez vraiment. Il est préférable de ne pas écrire une émotion que vous ne ressentez que juste un peu.

## **Voici la liste des émotions**

**Vous pouvez répondre à la question #3 avec cette liste. Je me sens...**

Impuissante, démunie, désespéré, dépourvu de mes moyens, sans contrôle, prise au piège, abandonnée, seule, rejetée, coupable, vulnérable, redevable, surprise, étonnée, abasourdie, écrasée, démolie, épuisée, écœurée, au bout du rouleau, inquiète, agressée, blâmée, attaquée, angoissée, stressée, anxieuse, fatiguée, vide en dedans, mélancolique, en colère, frustrée, choquée, enragée, ridicule, idiote, insultée, traitée injustement, découragée, pas aimée, peinée, triste, pas accueillie, jalouse, déçue, blessée, insatisfaite, persécutée, apeurée, terrorisée, méfiante, malheureuse, dégoûtée, comme un fardeau, déchirée, distante, indifférente, isolée, renfermée, perdue, à côté de ma vie, pas respectée, brimée, humiliée, intimidée, gênée, incertaine, délaissée, laissé à moi-même, exclue, honteuse, lâche, niaiseuse, épaisse, ridiculisée, invisible, sans importance, jugée, condamné, révoltée, intolérante, exigeante, incapable de faire confiance, manipulée, découragée, jamais assez bonne, pas à la hauteur, sans défense, moins que rien, pas écoutée, pas supportée, sans estime de moi, fragile, faible, abattue.

Maintenant, relisez vos réponses en vous demandant : « Depuis combien de temps que je vis ces émotions ? »

Prenez le temps d'y penser. Reculez dans votre vie. Faites une introspection, non pas de la situation, mais de vos émotions.

Par exemple : « Depuis combien de temps je me sens frustrée, incomprise, blessée, triste et sans ressource? »

Prenez conscience que vous êtes dans un schéma répétitif qui mine votre vie et qui vous empêche d'être heureuse et en paix.

## **Croyez-vous qu'il serait temps que toutes ces émotions s'arrêtent?**

Si vous pensez que oui, alors allez y! Profitez d'une séance **découverte gratuite de 30 minutes** avec moi qui changera et marquera le début de votre nouvelle vie.

*Vous comprendrez le genre de ce texte car la majorité de ma clientèle est féminine.*