

## Audio n°6 : Guérir une blessure vive

Vous avez des difficultés à soigner une blessure du passé ?  
Vous avez beau l'avoir identifiée, les schémas répétitifs mis en place continuent de vous limiter ?  
Vous avez le sentiment que **guérir cette blessure vous permettrait d'aller de l'avant**, de vivre plus libre, plus serein.e ?

Je vous propose dans cet atelier de prendre soin, ensemble, de cette blessure. Pour cela, nous suivrons un cheminement spécifique proposé aux personnes que j'accompagne, qui tourne autour d'un mot clé : **l'acceptation**.

Mes propositions :

### Courte :

une séance de coaching dédiée au soin de votre blessure.

Embarquer pour la séance



### Longue :

la séance + une pratique hors séance pour ancrer la guérison



Reviens par écrit sur les éléments partagés pendant ta séance :

- **Observation**

Prends le temps d'observer et d'identifier les schémas mis en place quand cette blessure se ravive.

Comment réagis-tu ?

---

---

---

---

---

Quels avantages cela présente pour toi ?

- 
- 
- 
- 

Quels inconvénients ?

- 
- 
- 
- 

### ● **Acceptation**

Prends le temps d'accueillir ce qui se passe, sans juger, dans un état d'acceptation totale.

Qu'est-ce qui se passe en toi quand cette blessure est ravivée ?

---

---

---

---

Que se passe-t-il dans ton corps en cet instant ?

---

---

---

---

● **Décentrage**

Pouvait-il y avoir d'autres intentions derrière celle que je lui prête spontanément ?

Comment réagis-tu ?

---

---

---

Quelles intentions positives puis-je prêter à l'autre ?

1

2

3

4

Comment a-t-il pu percevoir la réaction que j'ai eue, le comportement que je lui ai montré ?

---

---

---

---

● **Équilibre**

Mets-toi à la place de l'amour maintenant, pour choisir d'autres réponses à cette situation.

Que ferais-je si j'incarnais l'amour au lieu et place de ce schéma répétitif ?

---

---

---

---

Que penserais-je si j'incarnais l'amour au lieu et place de ce schéma répétitif ?

---

---

---

---

Que ressentirais-je si j'incarnais l'amour au lieu et place de ce schéma répétitif ?

---

---

---

---

Qu'est-ce que cette pratique a fait émerger en toi ?

---

---

---

---

Observer, imaginer d'autres réponses... sens-tu que cela te connecte à ta force intérieure ? À l'espace de liberté dans lequel tu baignes ?



**Bravo à toi pour ce joli pas en direction de l'acceptation de ta blessure intérieure !**