

TON GUIDE DES EMOTIONS



Le matériel dont tu vas avoir besoin :

- Un cahier
- Un stylo

Tu revis perpétuellement les mêmes situations et tu ne comprends pas pourquoi ?

As-tu constaté que tu réagissais toujours de la même façon aux mêmes genres de situations ?

Quand des schémas se répètent, c'est ton signe que tu dois comprendre et travailler sur tes émotions, guérir tes blessures pour apprendre à réagir différemment et créer une nouvelle histoire.

Dans ce guide, je vais te proposer un processus de compréhension et de réaction à adopter face aux émotions qui te traversent.

Tout ce que je te partage ici n'est qu'un aperçu de ce qu'un programme complet peut t'apporter. Il s'agit là de te familiariser avec le travail intérieur, l'introspection. Si ces guides gratuits que je t'offre chaque dimanche commencent à transformer ta vie, imagine l'impact d'un programme complet !

Je te souhaite un beau voyage intérieur, c'est parti !





CLE 1 : PRENDS CONSCIENCE DES SCHEMAS RECURRENTS

Nous allons prendre un exemple concret pour que ce soit plus parlant pour toi. Celui de l'argent semble être le plus facile à comprendre alors nous allons partir là-dessus mais n'oublie pas que cela peut fonctionner pour n'importe quel domaine de ta vie.

Exemple :

Tu observes qu'après une période de gains ou d'opportunités financières :

- Tu finis toujours par dépérir financièrement
- Tu te retrouve à dépenser excessivement, procrastiner sur les décisions importantes ou tu ressens une peur inconsciente de perdre ton argent.

Note dans un carnet :

Quand est-ce que ce schéma commence ?

Exemple : après un gain soudain, tu commences à te sentir insécurisé(e) et dépense davantage)

Quels sont les pensées ou les comportements qui ramènent à ce cycle ?

Exemple : tu te dis que de toutes façons, tu ne mérites pas cet argent, que l'argent est fait pour repartir aussi vite qu'il est arrivé, que tu n'en auras jamais assez, etc





CLE 2 : CHANGE TON ETAT VIBRATOIRE

Dans l'exemple avec l'argent, le problème principal est que la personne vibre la peur du manque, même inconsciemment, et elle attire donc des situations où elle « perd tout ». Pour changer cela :

Gratitude immédiate :

Chaque jour, tu fais une liste de **5 choses positives** pour lesquelles tu ressens de la gratitude (financière pour l'exemple), même si c'est petit.

Exemple : « Je suis reconnaissant(e) d'avoir payé mon loyer ce mois-ci » ou « Je suis reconnaissant(e) pour ce café offert. »

Ecris 5 choses positives en rapport avec ton schéma récurrent :

Visualisation positive :

Chaque matin, ferme les yeux et imagine une situation où tous tes blocages sont levés, où tes schémas récurrents ont disparu de ta vie.

Exemple : l'abondance financière stable en voyant son compte en banque qui augmente chaque mois, ses besoins satisfaits, et ressentir de la paix intérieure.





Ressens physiquement la joie dans cette visualisation où ta problématique et tes schémas récurrents n'existent plus.

Exemple : tu ressens la joie d'une gestion saine, la sérénité d'avoir de l'argent en abondance peu importe ce qui arrive.

Elévation de l'énergie

Ecoute de la musique positive. Note ici tes titres musicaux préférés qui te donnent la pêche pour venir faire ta sélection quand tu en as besoin :

Va faire une marche dans la journée pour te reconnecter à la nature et t'apaiser.





CLE 3 : ADOPTE UNE NOUVELLE PERSPECTIVE

Dans l'exemple sur l'argent, plutôt que de voir l'argent comme éphémère et insécurisant, adopte des croyances nouvelles.

Exemple :

Ancienne pensée = « l'argent est difficile à garder »

Nouvelle pensée = « je suis un(e) excellent(e) gestionnaire de mon argent, il me soutient et grandit naturellement. »

Tes anciennes pensées par rapport à tes schémas répétitifs :

Tes nouvelles pensées par rapport à tes croyances nouvelles :

Puis pose-toi cette question : comment réagirait une version confiante de toi-même qui n'a plus ces schémas de pensées face à ces situations répétitives ?

Exemple : au lieu de tout dépenser en gagnant une somme inattendue, tu places 10% de cet argent sur un compte d'épargne pour « honorer l'abondance ». Puis tu célèbres la somme restante, même petite, en te disant : « l'argent circule et revient toujours multiplié. »





CLE 5 : PASSE A L'ACTION EN CONSCIENCE

Prends des actions concrètes, aussi petites soient-elles pour montrer à l'univers que tu es prêt(e) à agir différemment :

Exemple par rapport à l'argent : créer un budget simple pour suivre tes revenus et dépenses sans culpabilité. Economiser systématiquement 10% de chaque rentrée d'argent. Investir même symboliquement (dans un livre sur les finances, une formation, etc)

Si tu reçois un bonus ou une somme imprévue, tu mets 10% pour l'épargne (=GRATITUDE), 10% pour un plaisir conscient (=JOIE) et 80% pour les besoins essentiels (=ALIGNEMENT)

Liste ici toutes les actions auxquelles tu penses pour confirmer tes nouvelles croyances par rapport à tes schémas de pensées répétitifs :





CLE 6 : LIBERE LES EMOTIONS BLOQUEES

Si tu sens que, malgré tous tes efforts, tu bloques encore, pratiques l'écriture libératrice. Ecris-toi une lettre pour libérer tes croyances sur ta problématique.

Tu peux aussi faire une séance d'EFT en répétant une phrase qui va t'aider à te libérer de ces émotions.

Exemple par rapport à l'argent : « Même si j'ai peur de manque, c'est correct. Je m'accepte et je m'aime totalement et complètement. Je choisis d'accueillir l'abondance dans ma vie. »





CLE 7 : LACHE PRISE ET FAIS CONFIANCE

Apprends à lâcher la pression en te répétant : « Je lâche prise et je fais confiance à l'univers ».

En résumé, voici une journée-type de ton processus de transformation :

Matin : affirmations positives + visualisation

Dans la journée : prendre de petites actions

Soir : gratitude pour ce que tu auras reçu (signe, changement de comportement, etc)





J'espère que ces questions pourront t'aider à travailler sur tes émotions pour créer tes meilleures manifestations. Mais je rappelle que pour qu'un exercice soit efficace, il doit être répété. Donc, si tu as l'impression que ça ne t'a rien apporté, recommence une autre fois.

Et si tu penses que tu as fait le tour de toutes les questions avec beaucoup d'intérêts et de détails, sache que tu peux recommencer cet exercice à chaque fois que tu le souhaites et tes réponses ne seront pas les mêmes : des souvenirs auxquels tu n'avais pas pensé referont surface, de nouvelles expériences à expérimenter rallongeront ta liste... Mais tout ça, c'est la magie de la pensée.

Ta pensée est sans cesse en mouvement, ne l'oublie pas, tout change !





N'OUBLIE PAS

- **SOIS PATIENT(E) et PERSEVERANT(E)** : le changement prend du temps et des efforts. Ne te décourage pas si les résultats ne sont pas immédiats.
- **ENTOURE-TOI DE SOUTIEN** : cherche des amis, des collègues ou des groupes de soutien qui partagent tes objectifs ou peuvent te motiver.
- **PRENDS SOIN DE TOI** : le bien-être physique et mental est crucial pour réussir à faire des changements durables. Assure-toi de bien dormir, de manger sainement et de prendre du temps pour te détendre.

Le support que je te propose ici peut t'aider à te familiariser à l'introspection.

J'espère que tu vas t'en servir et que tu viendras me raconter ce qu'il s'est passé en m'écrivant ton expérience par email à mon adresse dédiée : lylyorganizer@gmail.com.

Ça me ferait plaisir d'avoir ton retour d'expérience.

En attendant, tu peux continuer à me suivre en t'abonnant à tous mes réseaux LYLORGANIZER (YouTube, Instagram, Facebook, Tik Tok) et sur mon blog pour recevoir mes prochains articles et leurs exercices (je te laisse retrouver la page d'inscription sur mon site internet www.lylyorganizer.com)

A bientôt !

