

TRANSMUTATION

(645€ payable en 3x 215€ mensuel)

10 séances de 1h30 sur 3 mois pour réaliser un objectif et devenir Autonome



Approche Profonde et holistique de l'accompagnement

PRÉSENTATION ET OBJECTIF DE CET ACCOMPAGNEMENT

Je te propose ici un accompagnement sur 3 mois avec 10 séances individuelles dans **l'objectif de retrouver de l'autonomie dans un ou plusieurs domaines de ta vie** (relationnel, professionnel ou comportemental).

Rassures toi je suis aussi là pour t'aider à savoir ce que tu veux réellement !

J'ai pu remarquer que l'approche du coaching, que j'utilise sur une problématique de vie, t'accompagne réellement sur **la dimension mentale et émotionnelle de ton objectif**. *Mais tu ne repars pas forcément avec l'autonomie pour tes prochains challenges*. Et mon but est que tu sois **autonome** dans ta propre approche de toi-même et que **tu te connaisse mieux**.

C'est pour cela qu'ici, **je te propose un mix de plusieurs outils**. On va définir ce que tu souhaites et au cours des séances je te transmettrai également tous les éléments qui m'ont moi même **aidé à devenir autonome** dans ma propre évolution.

Je te laisse découvrir le programme qui sera aussi adapté à ton besoin et tes sensibilités, qui allie coaching de vie, outils de connaissance de soi, transmission sur ton fonctionnement et pratique d'exercices. (Les séances sont sur un rythme d'une par semaine pour le premier cycle 1 à 6).

SÉANCE 1

1. Définition de l'objectif (**visualisation claire** de ce que tu souhaites à la fin des 3 mois) & informations sur le déroulé des séances.
2. Identification des premiers blocages et leurs liens émotionnels (coaching).
3. Planification des séances pour les 3 mois et réponses à toutes tes questions.

SÉANCE 2

1. Rappel de l'objectif avec tes mots.
2. Blocages liés : libération émotionnelle ; blessures de l'âme liées (abandon, rejet, humiliation, trahison, injustice).
3. Méditation pour un retour au calme et apaisement.

Prépare un espace cocooning pour la fin de la séance.

SÉANCE 3

1. Exploration du quotidien: beaucoup d'informations se trouvent dans nos habitudes.
2. Mise en lumière des comportements automatiques saboteurs et du déclencheur.
3. Transmission sur notre fonctionnement interne : CORPS MENTAL ÂME et ESPRIT. Liens et exercices pratiques pour revenir au corps très facilement.

SÉANCE 4

Découvre ton mode d'emploi, ton design humain : j'aurai besoin de ta date, heure et lieu de naissance.

1. Exploration de ton type énergétique : ce qui t'anime et ce que tu es venu faire.
2. Le costume : ton profil et ta "manière" de vivre.
3. Ta stratégie et ton autorité pour faire de meilleurs choix : ta boussole intérieure.
4. Détermination des sentiments ou émotions liés au soi et non-soi: comment te repérer facilement.

SÉANCE 5

Retour à l'objectif après un mois.

Ici ça sera en fonction de tes besoins : séance de coaching de vie pour déceler les blocages ou peurs liées.

SÉANCE 6

Mise en place de TA solution autonome pour réaliser ton objectif pour une phase de 2 semaines.

1. Un plan d'actions concrètes
2. identification des freins
3. lever les derniers blocages
4. mise en énergie et visualisation.

SÉANCE 7 (après 2 semaines)

Retour à l'objectif après phase d'autonomie.

Ici ça sera en fonction de tes besoins : séance de coaching pour déceler les blocages ou peurs liées. et réadaptation si besoin.

SÉANCE 8 (après 2 semaines)

Ton fonctionnement énergétique: chakras, différents corps.

1. Exploration des différents chakras.
2. Comment rééquilibrer facilement (transmission PDF).
3. Outils de protocoles de libération énergétique de Natacha Calestrémé (à faire chez soi seul).

SÉANCE 9 (après 2 semaines)

Introspection

Transmission de la méthode de journaling ou création de la propre méthode d'introspection pour savoir identifier blocage ou sur quoi j'aimerais avancer, évoluer.

SÉANCE 10 (après 2 semaines)

Point bilan + Nouvel objectif à réaliser, mise en autonomie ou ensemble si besoin.

Cadeau au choix :

- Ton profil “clés génétiques” (outil de connaissance de soi dérivé du Design Humain) : Clé d’activation : ce que tu es venu faire, ce que tu es venu apprendre, ce qui te maintient en bonne santé et ce qui t’épanouit profondément.
- Une guidance à l’aide d’oracles pour t’aider face à un choix ou une direction à prendre d’une valeur de 45€.

Le seul ingrédient dont on a besoin dès maintenant pour commencer l’accompagnement c’est toi qui l’a

c’est l’engagement profond avec toi même.

Et pour le reste la magie opérera ... J’ai hâte de commencer avec toi et te transmettre tout ce que j’ai pu expérimenter ces dernières années.

Je t’offre ci dessous une courte introspection que tu pourras faire seul(e) avant de commencer cet accompagnement :

Je t’invite avant de répondre à ces questions à prendre un moment pour prendre quelques respirations afin de te sentir plus centré.

Utilises la respiration tout au long de l’exercice si tu sens monter en toi des émotions et ton mental qui s’agite ou le syndrome de la page blanche... C’est tout à fait normal car ce sont justement des mécanismes de réactions au changement.

- Qu’est ce qui est le plus important pour moi aujourd’hui ?
- Quel est mon niveau d’investissement en moi actuellement en termes de temps ,d’envie, et d’argent ? Comment je souhaite le faire évoluer aujourd’hui ?
- Quels sont les sphères de ma vie ou j’ai l’impression de stagner, ne pas savoir ou je vais?
- A combien de pourcentage j’estime ma connaissance de moi même ? Comment cela m’aide au quotidien dans mes relations , mes objectifs et mes choix de vie ? Sur quel aspect je souhaiterais me connaître davantage ?
- Quelle est la vision de moi et ce que je ressens après cet accompagnement de 3 mois ?

Prends le temps de ressentir et de noter tout ce qui te vient.

A très vite ✨