

Les 3 Techniques PNL

Pour libérer ton Estime de Soi





Désactiver la croyance “Je dois mériter l’amour”

Exercice 1 Le Bébé (ou chiot)

But: se reconnecter à l’amour inconditionnel

1

Imagine un bébé devant toi

2

Dis lui intérieurement:

“Tu n’es pas assez bien”

“Tu dois prouver que tu mérites l’amour”

3

Observe: c’est impossible de le penser.

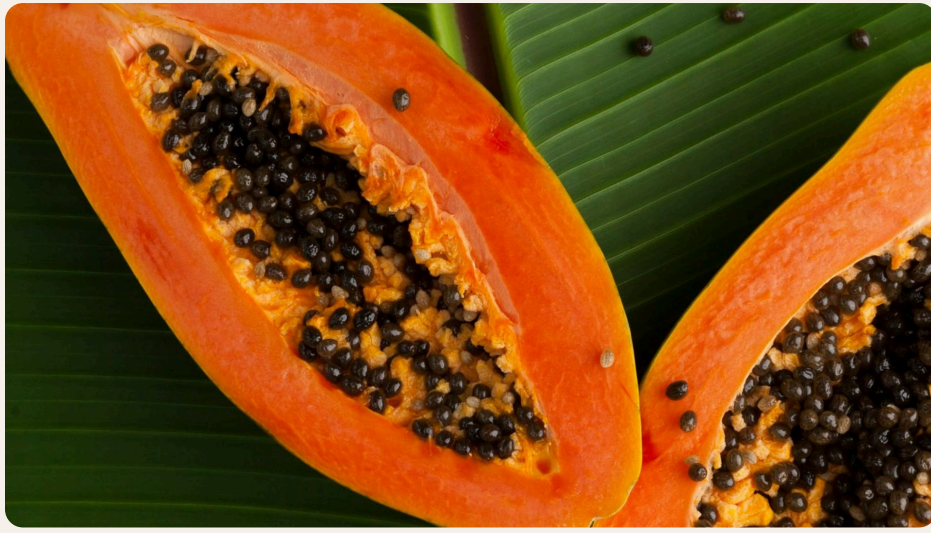
POURQUOI ? Parce qu’un bébé n’a rien à prouver pour être aimé. ET TOI NON PLUS.

4

Compare avec ce que tu te dis à toi-même

Prise de conscience:

Ce qui est absurde pour le bébé l’est aussi pour toi



Éliminer la source du sentiment d'infériorité

Conseil: Arrête immédiatement de te comparer aux autres

La Comparaison crée une Dualité

Parfois tu te sens supérieur » tu te sens bien

Parfois tu te sens inférieur » tu t'écrases

C'est un piège perdant-perdant.

Il y aura toujours quelqu'un:

- de plus beau
- de plus riche
- de plus intelligent
- de plus accompli

Si tu joues ce jeu, tu perdras toujours.

Retiens: *Je n'ai aucune donnée objective pour mesurer ma valeur. Personne ne peut la mesurer.*



Installer les valeurs

Quand les valeurs les plus hautes ne sont pas intégrées dans ton identité, cela génère:

- manque d'estime
- manque de valeur
- doute de soi permanent

1

Identifie ce que tu veux dans un domaine de vie

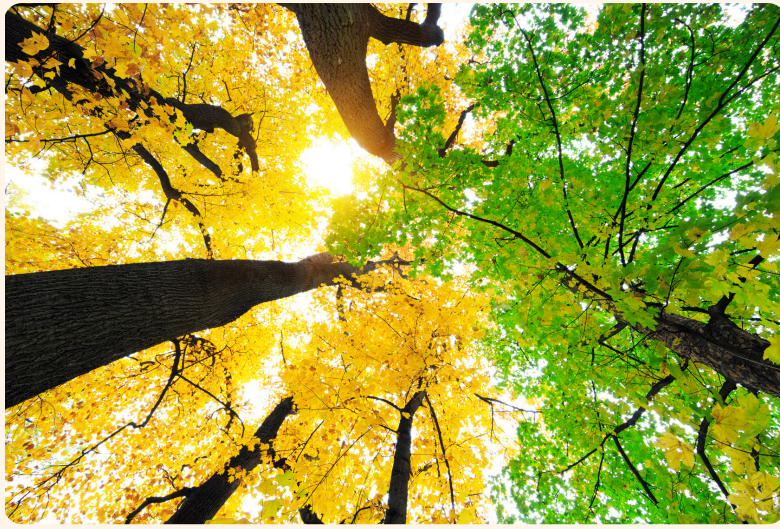
2

Clarifie tes valeurs les plus hautes (amour, joie, paix, liberté...)

3

Vérifies si tu te perçois réellement comme quelqu'un possédant ces qualités





Exercice 2

Ecris dans **une colonne**: L'histoire que je crois vraie sur moi

Exemple: *Je suis trop/pas assez, je dois prouver, je dois plaire*

Dans une **2ème colonne**: D'où ça vient?

Une phrase d'un parent / Une situation

Un moment où tu t'es senti.e rejeté.e

Dans une **3ème colonne**:

Ce qui est réellement vrai aujourd'hui (basé sur TON
expérience adulte, pas ton passé)

BUT

Tu prends le pouvoir sur ton histoire intérieure.



Et si tu allais plus loin ?

Un espace pour te rencontrer autrement.

Tu viens d'explorer trois techniques PNL puissantes.

Et parfois, après un premier pas comme celui-ci, une sensation apparaît: un appel, une curiosité, un besoin d'aller un peu plus loin.

C'est exactement ce que permet une Lecture Human Design.

Un moment doux, intime, construit pour à comprendre ton fonctionnement, tes émotions, tes réactions, ton énergie

et ce qui t'empêche encore de te sentir solide, digne et pleinement toi-même.

Dans une lecture Human Design tu repars avec:

- une compréhension claire de ton fonctionnement énergétique
- ce qui nourrit - ou fragilise - ton estime
- tes peurs qui te déconnectent de ta puissance
- des pistes concrètes pour t'honorer au quotidien
- un sentiment de "je me comprends enfin"



Les accompagnements disponibles

1. Lecture Human Design

Une exploration profonde de ton fonctionnement, de tes *schémas émotionnels* et de ta manière naturelle de prendre des décisions.

Un outil doux et puissant pour avancer avec clarté.

Format : audio + écrit. 49€ - 97€ - 197€

2. Shiatsu thérapeutique

Pour relâcher ce que ton corps retient.

Un soin profond et enveloppant qui te recentre, t'allège et te reconnecte à une sensation de sécurité intérieure.

Durée : 60 minutes - 70€

3. Hypnose thérapeutique

Une approche douce et pour transformer les croyances limitantes, réduire l'anxiété et retrouver de la légèreté intérieure.

Idéale pour : l'estime de soi, peurs affectives, dépendance ou arrêt du tabac.

Durée : 1h30 - 90€

4. Accompagnement 3 mois – Transformation

Un suivi profond, personnalisé pour t'aider à reprendre ta place, sortir des schémas répétitifs,

à retrouver ta puissance

ainsi que ta liberté émotionnelle.

Un chemin pour te remettre au centre...

et enfin te choisir. 690€

Silvia Bernier – Les Alchimistes

Astrologie • Human Design • Shiatsu • Hypnose



Pour aller plus loin...

Découvre mes accompagnements, mes soins, mes analyses
Human Design.



Pour me découvrir, comprendre ma philosophie, mon parcours
et mon approche, scanne ce QR Code.

