



Portrait personnalisé – Lydia

Méthode Résonance Subconsciente

Avant de commencer ce travail, il est important de poser des mots justes sur ce que tu vis. Comprendre ce qui se joue en toi n'est pas un jugement, ce n'est pas une étiquette. C'est simplement une façon de mettre de la lumière sur un fonctionnement intérieur pour pouvoir le transformer.

Je suis Frédéric, co-fondateur avec Katia de la Méthode Résonance Subconsciente personnalisée.

C'est moi qui vais t'accompagner dans ce processus.

Mon rôle n'est pas de te changer, mais de t'aider à retrouver une version de toi plus alignée, plus sereine, plus solide.

Là où tu en es aujourd'hui



Ce qui te pèse en ce moment est très précis.

Tu as du mal à dire non.

Et quand tu y arrives enfin, tu te sens mal ensuite.

Il ne s'agit pas seulement d'un mot.

Il s'agit d'une sensation de culpabilité, d'un doute qui s'installe après coup, d'une petite voix intérieure qui demande

Est-ce que j'ai bien fait ?

Tu ressens que tu ne te priorises pas suffisamment.

Que tu t'adaptes beaucoup.

Que tu fais passer les autres avant toi, même quand cela te coûte.

Tu aimerais être plus ferme.

Pas plus dure.

Pas plus froide.

Simplement plus stable dans tes décisions.

Cette difficulté n'est pas anodine.

Tu l'évalues à huit sur dix dans ton quotidien.

Cela veut dire que ce sujet touche profondément ton estime de toi.

Ce qui se joue en profondeur

Quand une personne a vécu des trahisons ou des mensonges importants, cela laisse une empreinte.

Même si on ne s'en rend pas toujours compte, le subconscient enregistre une peur.

La peur de perdre.

La peur de décevoir.

La peur que dire non déclenche un conflit ou une rupture.

Alors inconsciemment, on apprend à lisser, à arrondir, à accepter plus que nécessaire.

On préfère dire oui plutôt que de risquer d'être mise à l'écart.

Le problème, c'est qu'à long terme, cette stratégie finit par créer de la tension intérieure.

On dit oui à l'extérieur, mais à l'intérieur on se sent frustrée, fatiguée, parfois même vidée.

Ce n'est pas un manque de caractère. C'est un mécanisme de protection devenu trop envahissant.

Ce que tu désires vraiment

Tu veux être plus sereine.

Plus forte.

La version de toi que tu imagines est très claire.

Une femme capable de dire non.

Et surtout capable de rester en paix après.

Pas de rumination.

Pas de doute qui tourne en boucle.

Pas cette sensation de devoir se justifier intérieurement.

Tu aimerais pouvoir te dire avec certitude

J'ai fait ce qu'il fallait, donc tout ira bien.

Et ressentir cette phrase comme une évidence, pas comme une tentative de te rassurer.

L'impact sur ta vie affective

Tu exprimes aussi le souhait d'une relation plus simple, moins prise de tête, moins dans la dualité.

Cela montre que ton besoin n'est pas de contrôler l'autre.
Ton besoin est de vivre un lien plus équilibré.

Une relation où tu peux exister sans te suradapter.
Où ton **non** ne devient pas un problème.
Où le respect circule dans les deux sens.

Et pour attirer ce type de relation, il est essentiel que tu puisses d'abord poser tes limites à l'intérieur de toi.

Ce que nous allons travailler ensemble

Avec la Méthode Résonance Subconsciente, nous allons agir là où tout commence : dans ton dialogue intérieur automatique.

Nous allons travailler sur :

La culpabilité qui surgit après un refus
La peur d'être mal perçue
La sensation de ne pas avoir le droit de te prioriser
La difficulté à te sentir légitime dans tes décisions

Petit à petit, ton subconscient va intégrer une nouvelle vérité :

Dire non ne fait pas de toi quelqu'un de mauvais.
Te respecter ne veut pas dire rejeter l'autre.
Poser une limite n'est pas une attaque, c'est un positionnement.

L'objectif n'est pas que tu changes brutalement.
L'objectif est que tu retrouves ton centre.

La femme que tu es en train de devenir

À mesure que ce travail s'installe, tu vas sentir des micro-changements.

Peut-être un non-dit avec plus de calme.
Peut-être moins de remise en question après.
Peut-être une respiration plus posée quand tu prends une décision.

Ce sont ces petits déplacements intérieurs qui construisent la confiance.

Tu ne deviens pas quelqu'un d'égoïste.
Tu apprends à ne plus t'abandonner.

Tu ne deviens pas plus distante.
Tu deviens plus alignée.

Et c'est à partir de cette stabilité intérieure que les relations autour de toi peuvent évoluer vers plus de simplicité et moins de tension.

Lydia, tu n'as pas de problème de personnalité.
Tu as simplement appris à survivre en te faisant passer après.

Aujourd'hui, tu es prête à apprendre autre chose.
Et c'est exactement ce que nous allons installer ensemble.

Frédéric

