

Portrait – Méthode Résonance Subconsciente

Philippe



C'est moi, Katia, qui m'occupe de la M.R.S pour toi, Méthode créée par Frédéric et moi-même.

Ce texte est une mise en lumière de ce que tu traverses en ce moment.

Ce n'est pas un jugement, ni une étiquette. C'est une façon de mettre des mots sur ton ressenti pour t'accompagner dans un vrai changement intérieur.

Ce que tu vis aujourd'hui

Aujourd'hui, ce qui pèse le plus pour toi, ce sont tes blessures d'enfance.

Le rejet, l'abandon, surtout du côté de ta mère, ne sont pas juste des souvenirs lointains. Tu as encore le sentiment de les revivre, dans ta famille comme dans certaines relations de ton entourage.

Tout cela a abîmé ta confiance en toi.

Tu sens que ça t'empêche d'avancer, autant dans ta vie personnelle que professionnelle.

Tu dis d'ailleurs toi-même que tu as l'impression d'avoir peur d'être heureux, comme si une partie de toi se refusait au bonheur.

Tu te critiques beaucoup intérieurement, tu as peur d'être mis de côté, tu te sens bloqué, souvent fatigué émotionnellement.

Ce n'est pas juste un malaise passager. Tu évalues ce poids à 9 sur 10 dans ton quotidien. C'est énorme, et c'est important de le reconnaître.

Abandon, rejet, dépendance et culpabilité

Tu parles d'un sentiment d'abandon et de rejet presque constant, aussi bien du côté de ta famille que dans certaines relations.

Tu ressens un manque de confiance en toi, un manque d'amour pour toi-même, et une dépendance aux autres qui te fait souffrir.

Tu aimerais vraiment changer tout ça.

Tu voudrais te libérer de cette impression d'être toujours rejeté, de ne jamais être "assez", de devoir quémander l'amour et la validation des autres.

Tu voudrais aussi enlever cette culpabilité permanente qui t'habite,

comme si tu avais toujours tort, comme si tu devais sans cesse te justifier d'exister.

Quand ça ne va pas, les phrases qui tournent dans ta tête sont du type

“Je ne suis pas capable”,

“Je ne suis pas à la hauteur”,

“Je doute de tout dès qu'il s'agit de réussir”.

Ces phrases te coupent les jambes avant même d'avoir commencé.

Les blessures d'enfance qui continuent de résonner

Tu t'es souvent senti rejeté, mis de côté.

Tu as manqué d'affection, de douceur, de présence.

On t'a rabaissé, comparé aux autres.

Tout cela laisse des traces profondes.

Ce n'est pas quelque chose qu'on “oublie”, même en devenant adulte.

Aujourd'hui encore, ça peut te faire croire que tu ne mérites pas complètement l'amour, la réussite, la tranquillité.

Ta relation avec ta mère est très révélatrice de tout ça.

Tu lui as parlé de ce que tu as ressenti, de tes blessures d'enfance, mais elle refuse de l'entendre. Elle ne se remet pas en question.

Sa phrase “c'est comme ça”, que tu ne supportes plus, vient rajouter une couche de mépris et d'indifférence sur des blessures déjà anciennes.

Ce manque de reconnaissance de ta souffrance peut renforcer l'idée que ce que tu vis “ne compte pas”, alors qu'au contraire, c'est central dans ton histoire.

Ce que tu aimerais vraiment changer

Tu as très bien formulé ce que tu veux transformer.

Tu veux apaiser ce sentiment d'abandon et de rejet qui te suit partout.

Tu veux sortir du manque de confiance en toi, sortir du manque d'amour pour toi-même.

Tu veux te détacher de cette dépendance aux autres, du besoin constant d'être rassuré, aimé, validé.

Tu veux surtout te libérer de cette culpabilité permanente qui t'étouffe.

Tu aimerais te sentir l'esprit plus léger, pouvoir faire des choses pour toi sans te punir mentalement après, sans te dire que tu n'en as pas le droit.

Partir en vacances, t'acheter quelque chose qui te fait plaisir, profiter sans avoir cette petite voix qui te murmure que tu exagères.

Tu voudrais te sentir plus sûr de toi, notamment dans le domaine professionnel, et ne plus vivre constamment en fonction du regard des autres.

La nouvelle version de toi, tu la vois avec le cœur et l'esprit légers, sans ces problèmes qui tournent en boucle dans ta tête.

Au fond, la phrase que tu aimerais pouvoir te dire un jour, sincèrement, c'est quelque chose comme

“Franchement bravo, je suis fier de toi, tu es très bon, il n'y a rien à te reprocher, tu fais du bon boulot et tu es une belle personne.”

Ton rapport à l'amour

Pour l'instant, tu dis que l'amour n'est pas ta priorité.

Tu as conscience que tant que tu ne vas pas bien avec toi-même, tant que tu ne t'aimes pas assez, tu ne te sens pas capable d'aimer vraiment quelqu'un à sa juste valeur.

Et pourtant, tu sais très bien ce que tu voudrais vivre, le jour où tu seras prêt.

Une personne qui t'aime pour ce que tu es, pour qui tu es.

Quelqu'un de sincère, entier, honnête, généreux, pas intéressé par l'argent.

Une personne à l'écoute, présente dans les bons comme dans les mauvais moments, en confiance, pas jalouse, capable de s'entendre avec ta fille et ton entourage.

Cela montre que malgré tes blessures, tu as une vision claire de ce qui est sain, juste, aligné.

Tu sais déjà, au fond, le type de relation qui te correspond.

Ce que la Méthode Résonance Subconsciente va travailler pour toi

Avec la Méthode Résonance Subconsciente, on va venir travailler exactement là où ça fait mal depuis longtemps.

L'idée est de t'aider à

- apaiser ce sentiment d'abandon et de rejet qui te colle à la peau
- desserrer cette culpabilité perpétuelle qui t'empêche de respirer
- transformer la façon dont tu te parles et dont tu te regardes
- reconstruire peu à peu ta confiance en toi
- te permettre de te reconnaître comme quelqu'un de bien, digne d'amour et de respect

- diminuer la dépendance affective, ce besoin d’être constamment validé par les autres

L’audio ne va pas changer ton histoire, mais il va changer la place que ton histoire prend à l’intérieur de toi.

Il va t’aider à passer de “je ne suis pas capable, je ne suis pas à la hauteur” à quelque chose de plus juste, plus doux, plus vrai pour toi.

Petit à petit, tu vas pouvoir t’ouvrir à l’idée que tu as le droit d’être fier de toi, de te faire du bien, de te parler autrement.

Vers une version de toi plus libre

Ce travail de Résonance ne va pas tout effacer en un claquement de doigts, mais il ouvre une autre voie.

Une voie où tu n’es plus uniquement défini par le rejet, l’abandon, le manque d’amour.

Une voie où tu peux te voir comme un homme sensible, lucide, qui a eu le courage de regarder ses blessures en face, et qui commence maintenant à se choisir.

Pas pour faire plaisir aux autres,

mais parce que tu mérites, toi aussi, de respirer, de te sentir plus léger, de te dire un jour

“je suis fier du chemin que j’ai fait, je suis une belle personne, et j’ai le droit au bonheur.”

Katia

