BG Serenity Life

Le pouvoir de l'hypersensibilité

la comprendre pour mieux la vivre

BÉRANGÈRE GUTRÉ
FORMATRICE & COACH - THÉRAPEUTE HOLISTIQUE

LE POUVOIR DE L'HYPERSENSIBILITÉ

la comprendre et développer votre intelligence émotionnelle

Ce que vous allez apprendre et expérimenter :

1. Comprendre enfin votre hypersensibilité

- Qu'est-ce que l'hypersensibilité, et surtout, ce qu'elle n'est pas.
- Comment fonctionnent vos deux systèmes centraux, à l'origine de vos réactions émotionnelles.
- Comprendre le lien entre anticipation et anxiété.
- Activité ludique

2. Changer votre regard sur vous-même

- Introverti, extraverti : découvrez votre profil pour mieux vous respecter.
- Apprenez à choisir vos relations qui vous soutiennent et vous nourrissent.
- Acceptez pleinement votre hypersensibilité, pour en faire une force.
- Activité ludique

3. Transformer vos émotions en alliées

- Découvrez votre « carte du monde » et comment elle influence vos ressentis.
- Apprenez des techniques efficaces pour gérer vos émotions au quotidien.
- Décodez et dépassez les émotions négatives.
- Activité ludique

4. Prendre votre juste place avec confiance

- Apprenez à poser vos limites et à vous respecter.
- Comprenez les différentes formes d'hypersensibilité (sensorielle, émotionnelle...) et adaptez vos stratégies.
- Initiez-vous à la désensibilisation progressive pour mieux vivre les situations difficiles.
- Apprenez à dire « non » sans culpabilité.
- Activité ludique

BÉRANGÈRE GUTRÉ
FORMATRICE & COACH - THÉRAPEUTE HOLISTIQUE

LE POUVOIR DE L'HYPERSENSIBILITÉ

la comprendre et développer votre intelligence émotionnelle

5. Des outils concrets pour apaiser votre sensibilité

- Initiez-vous à la sophrologie, méditation, auto-hypnose, et à l'activité physique adaptée.
- Pratiquez des exercices audio de visualisation positive et des respirations apaisantes.
- Explorez la pleine conscience et les techniques de relaxation pour vous recentrer.

Les bénéfices que vous ressentirez rapidement :

- Une meilleure gestion de votre anxiété et de vos émotions.
- Une confiance renforcée pour vous affirmer dans toutes vos relations.
- Un apaisement physique et mental grâce à des techniques simples et efficaces.
- Un équilibre global grâce à une alimentation adaptée à votre sensibilité.

PRÊTS À PASSER À L'ACTION ?

Vous êtes prêts à faire la différence !