

Anastasiya Akhadova

Enfant intérieur

Mon voyage de guérison
en **40** jours

Cahier d'exercices



Anastasiya Akhadova

ENFANT INTERIEUR
Mon voyage de guérison en 40 jours
Cahier d'exercices

Anastasiya Akhadova © 2021
contact@mapausesophro.com
www.mapausesophro.com

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction par tous procédés réservés pour tous pays. Toute représentation, reproduction, adaptation ou traduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite selon le Code de la propriété intellectuelle (Art L 122-4) et constitue une contrefaçon réprimée par le Code pénal. Seules sont autorisées (Art L 122-5) les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage du copiste et non destinées à une utilisation collective, ainsi que les courtes citations justifiées par le caractère pédagogique, scientifique ou d'information de l'oeuvre à laquelle elles sont incorporées, sous réserve toutefois du respect des dispositions (Art L 122-10 à L 122-12 et Art L 335-2) relatives à la reproduction par reprographie.

SOMMAIRE

Bienvenue dans l'aventure.....	7
PARTIE 1 : Introspection.....	11
Jour 1 : Mon intention.....	12
Jour 2 : Mon histoire.....	13
Jour 3 : Mon enfance et adolescence.....	14
Jour 4 : Ma famille d'origine.....	15
Jour 5 : L'éducation de mon père.....	16
Jour 6 : L'éducation de ma mère.....	17
Jour 7 : Mon éducation sociale.....	18
Jour 8 : Mes réponses intérieures.....	19
Jour 9 : Mes prises de conscience.....	20
PARTIE 2 : Écoute émotionnelle.....	21
Jour 10 : Mes émotions et moi.....	22
Jour 11 : Je m'ouvre aux émotions.....	23
Jour 12 : Je m'ouvre aux émotions (encore plus!).....	24
Jour 13 : Les émotions de mon enfance.....	25
Jour 14 : Les émotions héritées de ma famille.....	26
Jour 15 : Mes émotions liées à mon père.....	27
Jour 16 : Mes émotions liées à ma mère.....	28
Jour 17 : Mes conditionnements sociaux.....	29
Jour 18 : Mes prises de conscience.....	30
PARTIE 3 : A la rencontre de mon enfant intérieur.....	31
Jour 19 : Je prends conscience de mon enfant intérieur.....	32
Jour 20 : Premier contact avec mon enfant intérieur.....	33
Jour 21 : Les blocages de mon enfant intérieur.....	34
Jour 22 : Les blessures émotionnelles de mon enfant intérieur.....	35
Jour 23 : Les blessures héritées de ma famille.....	36
Jour 24 : Les blessures infligées par mon père.....	37
Jour 25 : Les blessures infligées par ma mère.....	38
Jour 26 : La fin de mes conditionnements sociaux.....	39
Jour 27 : Mes prises de conscience.....	40
PARTIE 4 : Libération du passé.....	41

Jour 28 : Lettre à mon enfant intérieur.....	42
Jour 29 : Lettre à ma famille.....	43
Jour 30 : Lettre à mon père.....	44
Jour 31 : Lettre à ma mère.....	45
Jour 32 : Lettre à	46
Jour 33 : Lettre à mon « moi » du futur.....	47
PARTIE 5 : Retour à Soi.....	49
Jour 34 : « Oui » ou «Non » ? Ma boussole intérieure.....	50
Jour 35 : Mes « faiblesses » SONT mes forces.....	52
Jour 36 : Mes besoins véritables.....	55
Jour 37 : Mon timing personnel.....	56
Jour 38 : Je me reconnecte à ma Nature.....	58
Jour 39 : L'interprète les signes.....	59
Jour 40 : Ma vie est une aventure.....	62
Conclusion.....	64

BIENVENUE DANS L'AVENTURE

Bonjour à vous, mes chers sophronautes et bienvenue dans votre aventure intérieure ! A travers les pages de ce cahier, vous serez amenés à passer en revue votre passé, à explorer et à identifier vos blessures et vos blocages, à accueillir les facettes de vous vulnérables ou blessées et à leur apporter votre soutien. Le but de ce voyage intérieur est de vous connaître profondément et de vous purifier : de vous libérer de tous les conditionnements extérieurs qui vous pèsent, de guérir vos blessures émotionnelles de l'enfance et adolescence et de vous réunir avec votre enfant intérieur afin de devenir plus authentique que jamais, plus libre que jamais, plus aimant que jamais envers vous-même et les autres.

Ce cahier d'exercices est organisé comme un journal intime, et vous accompagnera durant 40 jours d'exploration intérieure et de travail intérieur intense au niveau de votre inconscient. Vous devrez choisir une problématique précise sur laquelle vous souhaitez travailler. Chaque jour, en tenant compte de cette problématique, vous aurez l'occasion d'explorer un aspect de votre passé, de votre personnalité, de vos conditionnements, des situations présentes qui peuvent refléter vos blocages, de les comprendre et de vous en libérer. Il y aura également des jours plus légers où vous serez invités à prendre soin de vous et de votre enfant intérieur par le biais de diverses pratiques et de redécouvrir la merveilleuse personne que vous êtes vraiment au-delà de tous les conditionnements subis.

Avant de commencer

Bien que j'aie conçu ce cahier afin qu'il soit accessible même au débutants, avant de vous lancer dans l'aventure, je vous recommande fortement de parcourir le dossier gratuit [« Guérison de l'enfant intérieur, par où commencer ? »](#) disponible sur mon site, surtout si vous découvrez tout juste mon approche de la guérison de l'enfant intérieur ou si vous rencontrez des difficultés pour accéder à votre inconscient ou pour ressentir vos émotions. Ce dossier vous fournira énormément d'informations théoriques utiles concernant mon approche et vous offrira un aperçu général du voyage que vous vous apprêtez à entreprendre.

Vos outils indispensables pour ce voyage

Pour faire la plupart des exercices d'exploration intérieure et de guérison émotionnelle de ce cahier, vous aurez besoin de votre pack « Enfant intérieur » composé :

- du présent cahier d'exercices
- de la « Séance d'écoute émotionnelle » MP3
- de la Séance « Je prends soin de mon enfant intérieur » MP3
- du e-book « Comprendre et guérir votre enfant intérieur – le guide ultime » PDF.

Comment utiliser ce cahier

Bien que ce cahier vous propose 40 jours d'exercices, c'est à vous de choisir le rythme auquel vous souhaitez progresser. Vous pouvez choisir de les faire d'une traite, ou bien d'y revenir tous les quelques jours. Vous pouvez aussi pratiquer durant une période, puis faire une pause et reprendre plus tard, ou même consacrer plusieurs jours au même exercice.

Ce cahier vous propose d'appliquer les exercices à une problématique particulière que vous choisirez au début de votre voyage. Je vous conseille d'en explorer une seule à la fois. Une fois le voyage terminé, vous pouvez à tout moment reprendre les exercices du début pour explorer une autre problématique.

Les exercices proposés vous amèneront à vous servir des différents outils de votre pack à des moments appropriés de votre aventure intérieure. Laissez-vous simplement guider au jour le jour.

Ce qui vous attend

Votre voyage intérieur comportera cinq parties distinctes.

Partie 1 : Introspection – dans cette première partie il s'agit de réunir les informations importantes sur les moments-clés et les personnes-clés de votre vie qui aient pu vous infliger une blessure ou vous transmettre un conditionnement limitant. Ce sera une synthèse de tout ce que vous savez consciemment au sujet de votre histoire.

Partie 2 : Écoute émotionnelle – dans la deuxième partie de votre voyage, vous allez vous entraîner à vous ouvrir à vos émotions sans retenue, à les ressentir pleinement et à commencer à percevoir la raison de leur présence en vous. C'est une étape indispensable pour pouvoir « entendre » clairement les messages de votre enfant intérieur. Il se peut que votre enfant intérieur se manifeste déjà à vous à ce stade. Vous allez apprendre comment dialoguer avec lui dans la partie suivante de votre voyage.

Partie 3 : A la rencontre de mon enfant intérieur – dans cette troisième partie, vous allez rencontrer votre enfant intérieur pour la première fois. Vous allez apprendre plus sur sa nature, son fonctionnement, ses blessures et la façon dont vous pouvez l'aider à se sentir mieux. Il sera alors temps de revisiter tous les moments-clés de votre existence définis dans la phase d'introspection, afin de guérir les blessures de votre enfant intérieur et dénouer ses blocages. Plus vous serez ouvert et honnête envers vous-même, plus vous accepterez d'être vulnérable et « mis à nu » face à vous-même durant cette phase, plus vous augmenterez vos chances de succès.

Par défaut, chaque jour d'exercices se concentre sur un épisode de votre vie ou une relation particulière, mais il se peut que certains d'entre-vous aient besoin de plusieurs jours pour approfondir un thème proposé. Tout dépend à quel point votre vécu était chargé.

Partie 4 : Libération du passé – cette partie comporte des exercices écrits. Son but est d'accélérer votre transformation intérieure en laissant votre passé derrière vous. Vous serez invités, entre autre, à écrire une lettre selon un protocole précis à chaque personne qui vous avait marqué négativement, afin de vous affirmer et de vous libérer de son influence définitivement. Naturellement, ces lettres constituent des actes symboliques et en aucun cas vous n'êtes obligés de les envoyer au destinataire ! Elles sont là pour ancrer dans votre inconscient la nouvelle dynamique émergente, de dire adieu au passé et de renforcer votre nouveau « moi ».

Partie 5 : Retour à soi – vous serez invités dans cette partie à aller à la découverte de votre nouveau « moi » et à faire confiance à votre guidance intérieure. Maintenant que vous êtes libérés des attentes et injonctions extérieures, il est temps de devenir votre propre repère. Une seule question

compte vraiment désormais : quelle direction *vous* souhaitez donner à votre existence ? Laissez votre enfant intérieur vous livrer la réponse à cette question et savourez la vie sans retenue !

La communauté en ligne

C'est à vous de voir si vous souhaitez faire ce voyage seul(e) ou bien rejoindre notre communauté en ligne au sein de notre [groupe Facebook privé](#), et partager votre histoire, vos défis, vos découvertes et prises de conscience, vos questions et vos progrès avec les autres, dans une ambiance bienveillante. Faire partie d'un groupe de personnes bienveillantes unies par le même objectif peut être très motivant et porteur.

Notre groupe est un espace où l'on respecte la vie privée de chacun et où l'on peut s'exprimer en toute confiance dans une ambiance bienveillante. Seuls les membres du groupe peuvent voir ce qui est partagé dans le groupe. Les personnes extérieures ne peuvent voir ni les noms des membres ni leurs publications.

Conseils personnalisés par e-mail

Mon objectif est de vous permettre d'apprendre à accéder à votre inconscient en toute autonomie. Cependant, comme lors de toute apprentissage, des questions pourraient surgir, alors que vous apprenez à vous connaître profondément en rencontrant vos différentes facettes inconscientes. C'est pourquoi, je reste à votre écoute et vous offre des conseils personnalisés par e-mail afin de vous faire profiter de mon expérience, de répondre à toute question que vous pourriez vous poser au sujet de votre situation personnelle, de vos blessures émotionnelles de l'enfance, de vos blocages, des difficultés ou des doutes éventuels qui pourraient survenir au cours de vos dialogues avec votre enfant intérieur. Pour en bénéficier, [cliquez ICI](#).

PARTIE 1 : INTROSPECTION

JOUR 1 : MON INTENTION

Date : _____

☞ Votre voyage commence aujourd'hui. Afin d'en tirer le plus grand bénéfice, il est bon d'avoir une intention claire qui vous guidera et vous motivera dans ce processus d'exploration et de guérison intérieure. Je vous conseille de choisir une intention par rapport à un domaine ou une situation de votre vie que vous qualifieriez de problématique actuellement, ainsi tous les exercices de ce cahier seront directement en rapport avec cette problématique pour vous. Par exemple, si vous attirez systématiquement des personnes toxiques, votre intention pourrait être « *Je souhaite me libérer des programmations qui me poussent à nouer des relations toxiques et assainir mon entourage* ».

Décrivez la situation problématique sur laquelle vous souhaitez travailler :

Maintenant, formulez votre intention :

Prenez du temps pour méditer sur votre intention aujourd'hui.



**Commandez
maintenant votre
pack « Enfant
intérieur » [ICI](#) !**