

Anastasiya AKHADOVA

**Comprendre et guérir votre enfant intérieur
le guide ultime**

Anastasiya Akhadova©2020
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

INTRODUCTION.....	4
CHAPITRE 1 : Mieux connaître votre enfant intérieur.....	6
CHAPITRE 2 : Le juge intérieur.....	8
Votre personnalité et ses facettes en bref.....	10
CHAPITRE 3 : Repérer et résoudre un conflit intérieur.....	12
CHAPITRE 4 : Comment prendre soin de votre enfant intérieur.....	14
Prenez soin de votre enfant intérieur – les étapes-clés.....	20
CHAPITRE 5 : Cas particuliers.....	21
CHAPITRE 6 : S'épanouir en tant qu'adulte.....	30

INTRODUCTION

Si vous souffrez émotionnellement, rencontrez des blocages dans vos projets, vivez des schémas répétitifs dans vos relations amoureuses ou professionnelles ou avez tout simplement l'impression d'être « à côté de vos pompes » dans la vie et vous demandez comment vous en sortir, alors vous avez ouvert le bon livre.

Au fil de vos tentatives pour changer et aller mieux, vous avez certainement pris conscience qu'une force invisible semblait vous saboter de l'intérieur et vous faire revenir au point de départ encore et encore. Il ne s'agit pas d'une malédiction ni de mauvais esprits. Cette force qui régit votre vie depuis les coulisses est votre inconscient ! Ainsi, même si vous avez l'impression d'avoir le libre arbitre et de pouvoir faire tous les choix possibles, en réalité vous restez inconsciemment toujours dans les mêmes schémas, un peu comme un skieur de fond qui reste sur la piste de ski précédemment tracée devant lui.

Un schéma de comportement inconscient est un automatisme appris, le plus souvent, au cours de l'enfance lors d'événements plus ou moins traumatiques. La façon dont vous vous êtes adaptés à chacun des événements est retenue comme stratégie par défaut qui sera reproduite dans toutes les situations similaires. Par exemple, si en tant qu'enfant vous avez été témoin de disputes familiales et que, pour vous en protéger, vous avez fui vous cacher dans votre chambre, cette stratégie de fuite peut ensuite être retenue et reproduite dans toutes les situations conflictuelles. Mais l'attitude de fuite qui épargne à un enfant d'être pris entre deux feux en famille peut s'avérer très problématique lorsque, une fois adulte, vous vous retrouvez au milieu d'un conflit entre votre employeur et un client ! Votre instinct vous dit de fuir, mais cette stratégie ne peut plus fonctionner dans le contexte professionnel et vous vous retrouvez à lutter contre votre propre inconscient sans trop savoir comment vous en sortir.

Lorsqu'un événement particulier vous atteint dans votre intégrité psychique, on parle de blessure émotionnelle. Depuis votre naissance jusqu'à l'âge de huit ans, vous subissez la plupart des blessures, et parce que ces traumatismes ne sont pas pris en charge correctement (ni même considérés comme tels!), ces mémoires douloureuses sont stockées dans l'inconscient pour vous protéger. Ces blessures s'activent, elles aussi, dans certaines situations qui ressemblent à celles qui les ont engendré, et ont

donc également une énorme influence sur vos choix et comportements.

Peut-on désapprendre ce qui a été appris et guérir ce qui a été blessé ? La réponse est oui ! Parce que nos schémas dysfonctionnels et blessures remontent le plus souvent à l'enfance, je parle de la guérison de l'enfant intérieur. Dans ce livre, je vous propose d'apprendre ce qu'est votre enfant intérieur, pourquoi il souffre tant et comment l'accompagner efficacement vers la guérison. J'ai également enregistré pour vous une séance audio guidée « Je prends soin de mon enfant intérieur » afin de mettre facilement en pratique ce que vous aurez appris au fil des pages.



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