

LES 5 ÉTAPES **INCONTOURNABLES** **POUR OUBLIER SON** **EX ET REVIVRE ENFIN**



REGUINA GADJIEVA
Magnétiseuse & Praticienne en PNL

SOMMAIRE

Avant-propos.....	3
INTRODUCTION.....	4
Brève présentation des méthodes	5
ÉTAPE 1 : Le No Contact – Se libérer de l’emprise	7
EXERCICE PRATIQUE 1 : Prendre le contrôle de tes émotions	8
EXERCICE PRATIQUE 2 : Couper le lien énergétique	9
ÉTAPE 2 : Reprogrammer son esprit – Se détacher des souvenirs et des regrets.....	10
EXERCICE PRATIQUE 1 : Transformer le souvenir en scène comique 🎭.....	11
EXERCICE PRATIQUE 2 : La technique du film mental 🎬.....	11
Conclusion.....	12
ÉTAPE 3 : Reprendre confiance en soi – Se reconstruire de l’intérieur.....	13
EXERCICE PRATIQUE 1 : PNL ET MAGNETISME : Ancrage de la.....	14
Confiance en Soi	14
EXERCICE PRATIQUE 2 : Changer une Croyance Limitante avec les Sous- Modalités	15
ÉTAPE 4 : Transformer la douleur en moteur de changement	17
ÉTAPE 5 : Se réouvrir à l’amour – Sans retomber dans les mêmes schémas.....	19
EXERCICE PRATIQUE 1 : Reprogrammer les schémas relationnels	20
Conclusion générale : Vers un nouvel amour, plus serein et épanouissant.....	22
Astuce pour ne pas replonger dans les anciens schémas : Crée des repères et des rituels de guérison	23

Avant-propos

Assise dans un salon de thé, je contemple le paysage hivernal qui s'installe doucement, tel un visiteur attendu. Une tasse de thé chaud entre mes mains, je laisse sa chaleur réconforter mes doigts tandis qu'une mélodie familière enveloppe doucement mon cœur.

Mon téléphone vibre. Un message de mon ex s'affiche :

« **Tu ne m'intéresses pas, jamais je ne reviendrai vers toi...** »

Je souris. **Au vu du nombre de fois où il me répète ça, il doit surtout tenter de s'en persuader.** Il y a quelque temps encore, ces mots m'auraient brisée. J'aurais cru que je n'étais rien, que je ne méritais pas l'amour, prisonnière de ses paroles violentes. Mais aujourd'hui, je les lis sans qu'ils m'ébranlent. C'est terminé. Pas avec colère, ni avec tristesse, mais avec cette douce certitude : cette histoire appartient au passé. Elle est rangée, et moi, je continue d'avancer.

Alors, je prends mon stylo et je commence à écrire. Les mots viennent naturellement. Une liste d'exercices, d'étapes et de réflexions qui m'ont permis de franchir ce cap. Des clés que j'ai découvertes en chemin, pour comprendre que le regard d'un autre ne définit pas ma valeur. Que les blessures du passé ne dictent pas mon avenir.

Et à cet instant, une profonde gratitude m'envahit.

Merci, cher ex, d'avoir traversé ma vie. Merci pour les leçons, même douloureuses. **Grâce à toi, j'ai grandi. Grâce à toi, je suis plus forte, plus libre.**

Ce guide, je l'écris pour toi, cher lecteur, chère lectrice. Pour t'aider à retrouver cette paix intérieure. Parce que moi aussi, j'ai connu les nuits blanches, les larmes silencieuses et cette question lancinante : « **Pourquoi moi ?** »

*Mais sache qu'il y
a une sortie, une
lumière au bout
du tunnel.*

« On n'a pas de temps, si brève est la vie, pour les querelles, les excuses, les aigreurs, les demandes de comptes. On n'a de temps que pour aimer, et encore, à peine un instant »

Mark Twain

INTRODUCTION

Chaque personne qui traverse notre vie y laisse une empreinte. Avec elle, nous partageons des instants, des émotions, des rêves. En retour, elle nous marque de son essence. Alors, quand elle s'éloigne, ce n'est pas juste une absence : c'est un deuil. Un deuil de l'être aimé, mais aussi d'un futur imaginé, de souvenirs partagés, de promesses non tenues.

Face à cette perte, la douleur est inévitable. Tristesse, colère, incompréhension... Ces émotions te traversent, et c'est normal. Ton esprit s'emballe, cherchant des réponses : *Pourquoi moi ? Pourquoi il/elle ne m'aime plus ? Pourquoi m'a-t-il/elle fait ça ?* Parfois, on s'accroche désespérément, harcelant notre ex pour obtenir une explication qui ne viendra peut-être jamais. D'autres fois, on tente de fuir en se noyant dans l'action, espérant que l'oubli viendra avec le temps.

Mais voici une vérité essentielle : **la guérison ne vient pas en évitant la souffrance, mais en l'accueillant et en la transformant.**

Dès maintenant, tu peux poser les bases pour avancer avec plus de sérénité :

◆ **Écoute tes ressentis** – Accorde-toi un instant pour observer ce que tu ressens, sans jugement. Ce n'est ni bien ni mal, c'est simplement ce qui est.

◆ **Prend du recul** – Ce que tu traverses aujourd'hui n'est qu'une étape. Tu as le pouvoir de choisir la direction que prendra ta vie.

◆ **Rappelle-toi ta valeur** – Peu importe ce que l'autre pense de toi, peu importe ce qu'il t'a fait, **ta valeur reste intacte**. Tu es précieux.se et cette rupture ne te définit pas.

Maintenant que ces fondations sont posées, entrons dans le vif du sujet. À travers les prochaines étapes, tu vas découvrir des outils concrets pour te libérer émotionnellement et te reconstruire en profondeur.

Tu n'es pas seul.e dans cette épreuve – et surtout, tu es bien plus fort.e que tu ne le crois.

Prêt.e à entamer ce voyage vers ta renaissance ? Alors commençons.

Brève présentation des méthodes

Dans ce parcours de guérison et de transformation, plusieurs approches peuvent t'aider à reprendre le contrôle sur tes émotions et à reprogrammer tes schémas inconscients. Parmi elles, la **Programmation Neuro-Linguistique (PNL)**, le **magnétisme** et l'**hypnose** offrent des outils puissants pour t'accompagner vers un mieux-être durable.

La PNL : Reprogrammer son esprit pour se libérer

La Programmation Neuro-Linguistique (PNL) est une approche qui permet de comprendre comment nos pensées, nos émotions et nos comportements sont structurés. En travaillant sur les **sous-modalités**, c'est-à-dire la manière dont notre cerveau encode nos expériences (images, sons, sensations...), on peut modifier des souvenirs douloureux, transformer des croyances limitantes et instaurer des automatismes positifs.

Grâce à des techniques comme l'ancrage émotionnel ou la dissociation, la PNL permet de reconditionner notre esprit pour sortir des schémas répétitifs et favoriser des comportements plus alignés avec notre bien-être.

Le magnétisme : Harmoniser son énergie pour se libérer des blocages

Le magnétisme repose sur l'idée que tout être humain possède une énergie vitale qui circule en lui. Cette énergie peut être déséquilibrée par des émotions lourdes, des traumatismes ou du stress. À travers des passes magnétiques et un travail sur les centres énergétiques (chakras), le magnétisme aide à rétablir l'harmonie intérieure, à relâcher les tensions et à favoriser l'auto-guérison.

Le magnétisme agit autant sur le corps que sur l'esprit : il apaise, libère les blocages émotionnels et renforce l'équilibre global.

L'induction hypnotique : Dialoguer avec l'inconscient

L'hypnose permet d'accéder directement à l'inconscient, là où résident nos automatismes, nos croyances et nos souvenirs profonds. Grâce à des suggestions et des images mentales, l'induction hypnotique permet de modifier des comportements limitants, de relâcher des émotions enfouies et d'installer de nouveaux schémas positifs.

L'hypnose est particulièrement efficace pour dépasser les peurs, gérer les ruptures et se reconnecter à soi-même de manière plus profonde.

Le lien entre PNL et magnétisme : Une approche complémentaire

Bien que la PNL et le magnétisme semblent appartenir à deux univers différents (l'un étant plus psychologique et l'autre plus énergétique), ils se complètent parfaitement.

👉 **La PNL agit sur le mental** en restructurant les pensées et les comportements.

👉 **Le magnétisme agit sur le corps et l'énergie** en libérant les blocages émotionnels.

En combinant ces deux approches, on peut travailler sur tous les plans de l'être : mental, émotionnel et énergétique. Une reprogrammation mentale grâce à la PNL devient encore plus puissante lorsqu'elle est accompagnée d'un rééquilibrage énergétique par le magnétisme.

En intégrant ces méthodes dans ton processus de guérison, tu donnes à ton corps et à ton esprit toutes les clés pour avancer sereinement vers un amour plus épanouissant.

ÉTAPE 1 : Le No Contact – Se libérer de l’emprise Émotionnelle

"Lâcher prise ne signifie pas se débarrasser de quelque chose. Cela signifie qu'on arrête de s'y accrocher." – Jack Kornfield

Certaines séparations rapprochent, mais soyons honnêtes : c'est rare. La plupart du temps, ce qui a causé la rupture continue d'exister, et espérer un changement immédiat ne fait que prolonger la souffrance. Aujourd'hui, ton avenir dépend des choix que tu fais. Peut-être que cette personne reviendra un jour dans ta vie, peut-être que quelqu'un d'autre prendra sa place... Mais aujourd'hui, tu n'as pas besoin de savoir ce qui arrivera demain. **Ce qui compte, c'est ce que tu décides ici et maintenant.**

L'espoir d'une réconciliation peut être l'un des plus grands freins à la guérison. Le contact nourrit cet espoir. Chaque message, chaque regard sur ses réseaux sociaux, chaque souvenir ravivé entretient un lien invisible, une chaîne qui t'empêche d'avancer.

🔗 Imagine-toi attaché.e à une corde, tirant désespérément sur l'autre bout. Plus tu tires, plus la brûlure est intense. Il y a un seul moyen de stopper cette douleur : lâcher prise.

Aujourd'hui, reprends ton pouvoir. Fais un choix courageux : prends tes distances, non pas dans l'attente de quelque chose, mais pour toi. Pour te retrouver, te reconstruire et redevenir maître de ta vie.

Le No Contact n'est pas une punition, c'est une libération.

EXERCICE PRATIQUE 1 : Prendre le contrôle de tes émotions

🌀 **Objectif** : Apaiser rapidement une émotion désagréable grâce à une visualisation guidée et un mouvement imaginaire simple.

🌀 **Étapes** :

1. **Installe-toi confortablement** – Assis.e, debout ou allongé.e, choisis un endroit où tu te sens en sécurité.
2. **Respire profondément** – Inspire lentement par le nez, puis expire doucement par la bouche. Répète au moins trois fois, et ferme les yeux.
3. **Ressens ton émotion** – Observe cette émotion désagréable. Où la ressens-tu dans ton corps ? Décris-la à voix haute : sa forme, sa température, sa densité...
4. **Visualise un mouvement circulaire** – Imagine que cette sensation tourne en cercle dans ton corps, comme une roue qui suit le sens des aiguilles d'une montre.
5. **Inverse le mouvement** – Ralentis cette roue progressivement, puis, à trois, fais-la tourner dans l'autre sens. Visualise-la dissoudre chaque tension à mesure qu'elle tourne à l'envers. Ressens ton angoisse, ta tristesse ou ta colère s'adoucir.
6. **Renforce le calme** – Continue à faire tourner cette roue dans le sens inverse, lentement, jusqu'à ce que l'émotion perde son intensité. Répète mentalement : "*Je relâche cette angoisse. Je suis en sécurité.*"
7. **Ancre l'apaisement** – Quand tu sens une légèreté intérieure, prends une grande inspiration. Pose ta main sur ton cœur ou ton ventre, et à l'expiration, dis à voix haute : "*Je suis calme. Tout va bien.*"

✨ **À retenir** : Plus tu pratiques cet exercice, plus il deviendra naturel. Avec le temps, un simple geste suffira à calmer tes émotions.

EXERCICE PRATIQUE 2 : Couper le lien énergétique

🌀 **Objectif** : Rompre l'attachement inconscient avec ton ex pour retrouver ton énergie et ton pouvoir personnel.

🌀 **Étapes** :

1. **Installe-toi dans un endroit calme** où tu ne seras pas dérangé.e. Ferme les yeux et respire profondément trois fois.
2. **Visualise ton ex face à toi** – Imagine cette personne à une certaine distance. Entre vous, il y a un fil lumineux qui vous relie, partant de ton cœur au sien. Ce fil symbolise l'attachement émotionnel qui persiste.
3. **Observe ce lien** – Quelle est sa couleur ? Son intensité ? Ressens ce qu'il représente pour toi : est-ce une dépendance, un espoir, une douleur ?
4. **Décide de te libérer** – Imagine des ciseaux dorés, un couteau, une flamme, ou simplement tes mains qui viennent couper ce fil en douceur. À mesure qu'il se brise, ressens un profond soulagement.
5. **Laisse partir cette énergie** – Regarde ton ex s'éloigner lentement, tandis que tu récupères toute ton énergie. Sens ton cœur devenir plus léger, plus libre.
6. **Remplace le vide par de l'amour pour toi-même** – Place tes mains sur ton cœur et répète à voix haute : *"Je me libère de ce lien. Je récupère mon pouvoir. J'avance vers une vie pleine d'amour et de sérénité."*
7. **Respire profondément et ouvre les yeux** quand tu es prêt.e. Ressens la légèreté en toi.

✨ **À retenir** : Répète cet exercice chaque fois que tu ressens une rechute émotionnelle. Plus tu coupes ces liens en conscience, plus tu te détaches réellement.

Conclusion

Bravo, tu viens d'apprendre deux exercices puissants pour reprendre le contrôle de tes émotions. Alors, la prochaine fois que l'envie de finir le pot de Nutella te prend, tu sais quoi faire à la place ! 😊

Et si tu rechutes ? Ce n'est pas grave. Chaque jour où tu choisis de prendre soin de toi est une victoire. Continue, tu es sur la bonne voie ! 🚀

ÉTAPE 2 : Reprogrammer son esprit – Se détacher des souvenirs et des regrets

"Ce n'est pas ce qui vous arrive qui compte, mais la manière dont vous y réagissez." – Epictète

Nadine (appelons-la ainsi) a vécu une trahison brutale. Pendant des années, elle a pardonné l'impardonnable : les infidélités répétées de son mari. Mais un jour, il a dépassé les limites. Il a ramené sa maîtresse chez eux, dans leur lit. Ce jour-là, Nadine est partie.

Mais dans son esprit, elle n'est jamais vraiment partie. La scène tournait en boucle dans sa tête, comme un film dont elle ne pouvait pas arrêter la projection. Chaque détail la hantait : les images, les mots, la douleur. Elle se réveillait avec ce souvenir, s'endormait avec lui, et plus le temps passait, plus elle se persuadait que le problème, c'était elle. "Je n'étais pas assez bien, pas assez belle, pas assez intéressante."

💡 Le cerveau fonctionne ainsi : il enregistre les souvenirs associés aux émotions fortes et nous les rejoue à la moindre occasion. Un mot, un parfum, une chanson, et boum, te voilà replongé.e dans un passé qui n'existe plus... mais qui semble plus réel que jamais.

Bonne nouvelle : tu peux stopper cette boucle infernale. Comment ? Grâce à une technique puissante : la Programmation Neuro-Linguistique (PNL). Elle permet de recoder nos souvenirs et de briser les schémas émotionnels douloureux. Tu peux reprogrammer ton esprit pour ne plus être esclave de ton passé.

C'est là que la PNL devient une arme redoutable. 🧠

EXERCICE PRATIQUE 1 : Transformer le souvenir en scène comique



🎯 Objectif : Briser le pouvoir du souvenir douloureux en le rendant ridicule et absurde.

1. **Replonge dans ton souvenir** : Ferme les yeux et imagine cette scène qui te hante. Ressens ce que tu ressens habituellement.

2. **Change les détails pour la tourner en dérision** :

- Imagine ton ex en clown avec un nez rouge 🤡, en lapin rose ou en personnage de dessin animé.
- Modifie sa voix : fais-lui une voix de canard, de bébé, ou un accent exagéré.
- Transforme les dialogues : au lieu de ses mots blessants, fais-le dire quelque chose de complètement débile ou incohérent

3. **Ajoute une musique comique** : Mets du Benny Hill, une musique de cirque, ou une bande-son qui rend la scène risible.

4. **Répète l'exercice plusieurs fois** : Plus tu le fais, plus ton cerveau enregistrera la version drôle du souvenir au lieu de la version douloureuse.

EXERCICE PRATIQUE 2 : La technique du film mental 🎬

🎯 Objectif : Se détacher émotionnellement du souvenir en le regardant comme un spectateur extérieur.

1. Imagine un écran de cinéma devant toi.

2. Projette ton souvenir sur cet écran, comme si c'était un film en noir et blanc. Regarde-le de loin, détaché.e.

3. Mets le film en accéléré : Regarde toute la scène se dérouler en mode ultra-rapide, comme une vieille cassette VHS.

4. Rewind : Rembobine le film en arrière en mode accéléré.

5. Ajoute une musique absurde pour rendre la scène plus légère.

6. Ressens cette distance émotionnelle et répète l'exercice jusqu'à ce que le souvenir ne provoque plus de douleur.

Conclusion

Toutes les blessures ont une histoire, mais elles ne doivent plus dicter ton présent. Chaque cicatrice témoigne de ton parcours, mais avec le bon regard, elles deviennent juste un souvenir, un chapitre tourné.

Désactiver leur pouvoir sur toi, c'est reprendre le contrôle. La prochaine fois qu'un souvenir douloureux refait surface, prends quelques minutes pour le ridiculiser ou le projeter sur ton écran mental. Plus tu pratiques, plus ces images perdront leur emprise.

Chaque jour où tu choisis de reprogrammer ton esprit, tu reprends un peu plus ton pouvoir. Continue, tu es en train d'écrire un nouveau scénario – celui de ta liberté. 🎬 ✨

ÉTAPE 3 : Reprendre confiance en soi – Se reconstruire de l'intérieur

"La confiance en soi n'est pas une caractéristique innée, mais une compétence qui se construit à chaque pas."

Anastasia pensait qu'elle ne valait plus rien

Maman de deux enfants, elle a été quittée par son mari alors qu'elle était enceinte de leur deuxième. Quelques semaines plus tard, il refaisait déjà sa vie. **Depuis, elle se sentait invisible, rejetée, incapable d'intéresser qui que ce soit.** Elle s'était persuadée que plus personne ne voudrait d'elle, qu'elle n'était pas assez belle, pas assez intéressante, pas assez... tout.

Quand on traverse une rupture, **l'image que l'on a de soi est souvent mise en miettes.** On se sent abandonné.e, **comme si notre valeur dépendait du regard de l'autre.** Pourtant, la réalité est bien différente : **ce que l'autre fait ou pense n'a rien à voir avec notre propre valeur.**

L'un des principes fondamentaux de la PNL, c'est que **chacun agit en fonction de sa propre perception du monde, de ses besoins et de ses blessures.** Le choix de ton ex ne définit **pas qui tu es**, il définit simplement **qui il est, lui** et ce dont **il avait besoin à cet instant T.**

Alors comment sortir de cette spirale d'auto-dévalorisation et **retrouver confiance en toi ?**
C'est ce que nous allons voir maintenant. 🌀 ✨

EXERCICE PRATIQUE 1 : PNL ET MAGNETISME : Ancrage de la Confiance en Soi

Objectif : Renouer avec sa propre valeur, se reconnecter à des ressources intérieures positives et réactiver un état de confiance en soi.

Étape 1 : Se préparer et se détendre

Installe-toi confortablement dans un endroit calme où tu ne seras pas dérangé.e. Ferme les yeux et prends quelques respirations profondes pour te détendre, en relâchant les tensions du corps et de l'esprit.

Étape 2 : Visualiser un moment de réussite

Pense à un moment où tu t'es senti.e fier.e de toi, où tu as accompli quelque chose de significatif ou où tu étais en pleine confiance. Cela peut être un moment professionnel, personnel ou même quelque chose de simple mais important à tes yeux.

Visualise-le dans les moindres détails : où étais-tu ? Qu'entendais-tu ? Que ressentais-tu ? Laisse cette sensation de fierté et de confiance envahir ton corps.

Étape 3 : Ancrer cette sensation

Une fois bien connecté.e à cette sensation de confiance, utilise un geste simple pour l'ancrer. Par exemple, presse légèrement ton poignet, touche tes doigts, ou pose ta main sur ton cœur en te répétant intérieurement : « Je suis capable, je suis digne d'amour et de respect. »

Répète cette ancre chaque fois que tu ressens cette sensation de confiance.

Étape 4 : Utilisation du magnétisme

Si tu pratiques le magnétisme, à ce moment-là, canalise ton énergie pour renforcer ce ressenti. Place tes mains à quelques centimètres de ton corps (ou sur la zone du cœur), et imagine une énergie circuler et se renforcer autour de toi.

Visualise cette énergie comme une lumière douce mais puissante qui emplit ton corps de force, de calme et de confiance. Cette lumière est la représentation de ta propre puissance intérieure.

Étape 5 : Pratique régulière

Cet ancrage peut être répété plusieurs fois par semaine. Plus tu pratiques, plus cet ancrage deviendra puissant et facile à activer dans n'importe quelle situation.

EXERCICE PRATIQUE 2 : Changer une Croyance Limitante avec les Sous- Modalités

Objectif : Identifier et transformer une croyance limitante en une croyance positive en utilisant les sous-modalités (les détails sensoriels qui composent notre expérience mentale).

Étape 1 : Identifier la croyance limitante

Choisis une croyance qui te bloque ou te limite. Par exemple : « Je ne suis pas assez beau/belle », « Je suis invisible », « Je ne mérite pas l'amour ».

Note cette croyance sur un papier et prends un moment pour la ressentir pleinement.

Étape 2 : Observer les sous-modalités de la croyance

Ferme les yeux et concentre-toi sur cette croyance limitante. Comment cette croyance se manifeste-t-elle dans ton esprit ?

- **Visuel :** Quelle image as-tu en tête ? Est-elle lumineuse ou sombre ? Proche ou lointaine ?
- **Auditif :** Y a-t-il des sons associés ? Une voix intérieure critique ?
- **Kinesthésique :** Quel est le ressenti dans ton corps ? Une tension, un poids ? Où est-ce situé ?

Note toutes ces caractéristiques.

Étape 3 : Modifier les sous-modalités

Maintenant que tu as une vision claire de la croyance, commence à la modifier :

- **Visuel :** Si l'image est sombre, rends-la plus claire et plus lointaine.
- **Auditif :** Change le ton de la voix critique en une voix douce, voire comique.
- **Kinesthésique :** Transforme la tension en légèreté, remplace le poids par une sensation de chaleur agréable.

Joue avec ces sous-modalités jusqu'à ce que la croyance te semble plus faible et facile à changer.

Étape 4 : Créer une nouvelle croyance positive

Remplace maintenant la croyance limitante par une croyance positive. Par exemple : « Je suis digne d'amour », « Je suis une personne précieuse ».

Associe cette nouvelle croyance à des images lumineuses, un ton rassurant et un ressenti agréable dans ton corps.

Étape 5 : Ancrer la nouvelle croyance

Pour solidifier cette nouvelle croyance, ancre-la en toi. Chaque fois que tu y penses, touche un point précis de ton corps (poignet, doigt, cœur) et associe ce geste à la sensation de confiance et de bien-être.

Conclusion

Reprendre confiance en soi, c'est d'abord prendre conscience de sa propre valeur, indépendamment du regard des autres.

Chaque fois que tu modifies une pensée qui te freine, tu construis une version plus forte et plus épanouie de toi-même. Continue sur ce chemin et rappelle-toi : tu es déjà une personne précieuse et digne d'amour. 

ÉTAPE 4 : Transformer la douleur en moteur de changement

"La douleur est un tremplin, pas un fardeau. Elle nous pousse à grandir, à nous réinventer et à ouvrir de nouvelles portes."

Après une rupture, on perd souvent nos repères, comme si toute notre existence tournait autour de cette personne. Et maintenant ? Il faut tout réapprendre, comme un enfant qui fait ses premiers pas. C'est un véritable apprentissage, une opportunité que l'univers nous offre pour nous recentrer, comprendre nos schémas et les améliorer.

Mais selon moi, le but d'une vie n'est pas d'être en couple. L'amour est un cadeau, un sentiment puissant qui remplit notre cœur de joie, mais ce n'est pas une finalité en soi. Chaque émotion, même la douleur, nous rappelle que nous sommes vivants et capables de nous réinventer.

💡 Partage d'expérience :

Il y a un an, par une journée de canicule, je me sentais très en colère. J'allais de projet en projet sans rien accomplir, frustrée de ne pas avancer. Mon fils jouait au parc avec ma maman et, pour me changer les idées, j'ai décidé de les rejoindre. Il a voulu jouer avec moi et, en m'attrapant la main, mon ordinateur portable est tombé dans l'eau. Mon cœur s'est arrêté. Je n'arrivais pas à digérer l'incident : **Pourquoi ?! Pourquoi moi ?** J'avais perdu tous mes fichiers, tous mes projets. Je voyais ça comme une punition.

Mais le lendemain, j'ai pris une décision : je n'allais pas racheter d'ordinateur tout de suite. J'ai attendu. J'ai passé plus de temps avec mon fils, bien plus que d'habitude. J'étais pleinement avec lui, sans distraction. En parallèle, je réfléchissais à ce qui était réellement important pour moi. Après tout, j'avais déjà tout à reconstruire : maman solo, en pleine reconversion pro... Alors autant repartir sur de nouvelles bases.

Et tu sais quoi ? Quelques semaines plus tard, j'étais **heureuse** d'avoir fait tomber mon PC. Parce que j'ai pu y voir plus clair, me concentrer sur l'essentiel.

Et figure-toi que l'histoire s'est répétée... **Hier soir, mon ordinateur a encore lâché.** Impossible de le rallumer, il est parti en réparation. J'ai pleuré, j'étais perdue. Mais ce matin, j'ai eu un déclic : **travailler à la maison n'est pas toujours évident pour moi en ce moment, alors pourquoi ne pas essayer un nouvel environnement ?**

Je me suis installée à la médiathèque et... **je suis ravivée !** Plus de distractions, plus de bruit autour, juste moi et mes idées. Je suis plus concentrée que jamais.

Parfois, on croit que la vie nous punit, alors qu'en réalité, elle nous pousse juste dans la bonne direction. Et si ce que tu traverses en ce moment était en train de t'ouvrir la porte d'une nouvelle opportunité ?

Il en va de même pour nos relations amoureuses. Tout ce que nous traversons a un sens, même si on ne le comprend pas sur le moment. Peut-être que cela fait trois jours que tu pleures parce que ton ex fait silence radio... **Crois-moi, c'est une bonne chose pour toi.**

✿ EXERCICE PRATIQUE PNL : La ligne du temps – Visualiser son futur idéal

👉 **Objectif** : Se détacher émotionnellement du passé et ancrer une vision positive de l'avenir.

1. **Ferme les yeux et prends une grande inspiration.** Imagine une ligne du temps qui s'étend devant toi :

- Derrière toi, c'est ton passé, avec tout ce que tu as vécu.
- Devant toi, c'est ton futur, rempli de nouvelles possibilités.

2. **Marche mentalement sur cette ligne du temps jusqu'à aujourd'hui.** Ressens où tu en es maintenant, sans jugement, juste avec bienveillance envers toi-même.

3. **Projette-toi dans le futur, un an plus tard.** Visualise-toi **heureux(se), épanoui(e), libre.** À quoi ressemble ta vie sans ton ex ? Qu'as-tu accompli ? Où es-tu ? Avec qui ? Ressens cette nouvelle énergie, cette confiance en toi.

4. **Amplifie cette image.** Rends les couleurs plus vives, les sons plus agréables, les sensations plus intenses. Fais de ce futur une évidence, un but motivant.

5. **Reviens lentement à aujourd'hui, en ramenant avec toi cette énergie et cette certitude.** Ouvre les yeux en te disant : "**Ce futur est à ma portée, et chaque jour, je m'en rapproche.**"

Conclusion : Tu es maître de ta renaissance

Une rupture est souvent vécue comme une fin... mais en réalité, c'est un **nouveau départ.** Chaque étape que tu as traversée dans ce guide t'a aidé(e) à **te libérer du passé, à reprendre confiance en toi et à transformer cette épreuve en force.**

Se reconstruire ne signifie pas oublier, mais **reprendre le pouvoir sur sa vie.** Aujourd'hui, tu sais que ton bonheur ne dépend pas de quelqu'un d'autre. Il est entre **tes mains.**

Alors, avance avec fierté, avec cette nouvelle énergie, en sachant que **tout ce qui t'attend est bien plus grand que ce que tu laisses derrière toi.** ✿❤

Tu es prêt(e) ? **Le meilleur commence maintenant**

ÉTAPE 5 : Se réouvrir à l'amour – Sans retomber dans les mêmes schémas

"Se libérer des schémas du passé, c'est offrir à l'avenir la chance d'être différent."

As-tu déjà pris un moment pour observer tes relations amoureuses ? Les comportements que tu adoptes ? Ceux de ton partenaire ? As-tu remarqué des répétitions, des similitudes d'une relation à l'autre ? Souvent, des schémas invisibles se répètent, et tant qu'on ne les prend pas en main, il est facile de retomber dans ces mêmes travers. Ces schémas sont souvent liés à notre "zone de confort" émotionnelle. L'inconscient, dans son désir de maintenir un certain équilibre, nous pousse à reproduire ce que l'on connaît, même si cela ne nous épanouit pas.

Identifier ces schémas peut être difficile, mais une fois que tu prends conscience de tes comportements, tu peux commencer à les transformer. Cela demande de l'honnêteté envers soi-même, et parfois un peu de douleur, car il faut accepter que certains de nos choix ont été guidés par des peurs ou des croyances limitantes. Il est souvent plus facile de blâmer l'autre, mais la vraie guérison commence lorsqu'on se regarde soi-même et qu'on accepte nos parts d'ombre.

Reprendre le contrôle de son histoire amoureuse, c'est se donner l'opportunité de sortir de ces schémas répétitifs, et cela passe par la guérison de notre perception de nous-mêmes. Parfois, inconsciemment, on pousse l'autre à confirmer ce que l'on croit de soi. Par exemple, si tu crois que tu seras abandonné(e), tu agiras d'une manière qui poussera l'autre à t'abandonner. Tu te retrouves ainsi dans un cercle vicieux.

Exemple concret :

Un client, que nous appellerons Nicolas, se rend compte qu'il attire toujours le même type de femmes : des femmes autoritaires. Il se sent souvent "soumis" dans ses relations, à faire tout ce qu'elles demandent, sacrifiant parfois son propre bien-être. Et puis, ces femmes disparaissent toujours au bout d'un moment.

En creusant un peu, Nicolas se souvient que sa mère était très sévère. À la maison, tout le monde tentait de la satisfaire, y compris lui. Il se sentait souvent délaissé affectivement, ne recevant pas l'attention qu'il désirait. Le seul moyen qu'il avait trouvé pour combler ce vide émotionnel, c'était de répondre aux attentes de sa mère, quitte à se sacrifier.

Aujourd'hui, Nicolas comprend qu'en raison d'un manque d'estime de soi, il attire des femmes autoritaires et reste dans cette dynamique, car c'est ce qu'il connaît. Mais il est prêt à changer. Cela commence par la reconnaissance de ces schémas liés à des blessures de l'enfance. Pour guérir, il doit apprendre à s'aimer lui-même, à poser des limites saines, et à s'entourer de relations équilibrées.

EXERCICE PRATIQUE 1 : Reprogrammer les schémas relationnels

Objectif : Identifier les schémas répétitifs dans les relations amoureuses et créer de nouveaux comportements plus épanouissants.

1. **Prendre conscience des schémas passés :** Prends quelques minutes pour réfléchir à tes relations passées. Note les situations où tu as ressenti des émotions négatives répétitives (peur de l'abandon, sentiment de ne pas être aimé(e), etc.). Observe les comportements récurrents et les similitudes dans les partenaires.

Questions à se poser :

- Quelles situations récurrentes m'ont fait me sentir mal dans mes relations ?
 - Quels comportements ai-je adoptés pour faire face à ces situations ?
 - Ai-je remarqué des similitudes dans mes partenaires ? (ex. : autoritaires, manipulatrices, distants...)
2. **Ressentir les émotions liées aux schémas :** Ferme les yeux et connecte-toi à l'une de ces situations. Ressens les émotions de ce moment (peur, tristesse, colère...). Laisse-les surgir, mais prends soin de ne pas te laisser envahir. Respire profondément pour te recentrer.
 3. **Créer un ancrage de changement :** Visualise-toi dans une situation idéale, où tu agis différemment : tu poses des limites, tu t'affirmes, tu es aimé(e) pour ce que tu es. Ressens la sécurité, la confiance et l'amour respectueux dans cette nouvelle relation.
Ancrage : Choisis un geste (toucher ton poignet, ton cœur, ou tes mains) et associe-le à ces émotions positives. Ce geste sera ton ancrage pour activer ce ressenti.
 4. **Reprogrammer le comportement avec l'ancrage :** Lorsque tu rencontres des situations similaires, utilise ton ancrage en répétant ce geste. Cela t'aidera à revenir à tes émotions positives et à agir différemment, de manière centrée et équilibrée.

EXERCICE PRATIQUE 2: Faire un adieu symbolique à son ou ses ex

Objectif : Libérer les émotions liées à un ou plusieurs ex et permettre une guérison émotionnelle profonde.

1. **Créer un espace de calme et de sécurité :** Trouve un endroit calme où tu peux être tranquille. Ferme les yeux, respire profondément et détends-toi. Ressens la paix et la sécurité de cet endroit.
2. **Visualiser un lieu apaisant :** Imagine-toi dans un endroit que tu aimes profondément. Visualise-le avec tous ses détails : couleurs, sons, odeurs. Imprègne-toi de la sérénité de ce lieu.
3. **Inviter ton ex (ou tes ex) :** Dans cet endroit apaisant, invite ton ex (ou tes ex) à te rejoindre. Observe-le/la sans jugement, permets-toi de le/la voir tel qu'il/elle est, sans émotion négative qui te submerge.
4. **Lancer une conversation ouverte :** Demande ce que tu n'as jamais pu dire. Exprime toutes tes questions, tes douleurs ou malentendus. Ce n'est pas pour demander des excuses, mais pour libérer tes émotions.
5. **Faire le geste symbolique de l'adieu :** Une fois que tu as exprimé tout ce que tu avais besoin de dire, fais un geste symbolique de clôture : un câlin, une poignée de main, ou même une lumière qui les enveloppe. Dis adieu avec sérénité.
Exemple de phrase : "Je te libère, je me libère. Je te laisse partir pour avancer."
6. **Libération énergétique :** Visualise une lumière douce et apaisante qui t'enveloppe. Laisse-la nettoyer et purifier ton énergie, t'aidant à te débarrasser des poids émotionnels du passé.
7. **Ancrage de la guérison :** Ressens la paix et l'énergie nouvelle qui t'entoure. Pose ta main sur ton cœur, respire profondément et répète des affirmations positives : "Je mérite l'amour, la paix et la liberté. Je suis prêt(e) à accueillir une nouvelle énergie."

Conclusion

Ces exercices permettent de couper les liens énergétiques avec le passé de manière douce et libératrice. C'est une belle manière de se détacher émotionnellement et de se préparer à avancer, tout en respectant son propre processus de guérison.

Conclusion générale : Vers un nouvel amour, plus serein et épanouissant

À travers ces cinq étapes, tu as exploré des chemins de guérison, de compréhension et de transformation. Chaque étape t'a permis de te reconnecter à toi-même, d'accepter tes émotions et de libérer les liens du passé qui te retenaient. Ce processus n'a pas été facile, mais il t'a permis de te libérer des schémas émotionnels répétitifs, d'examiner les causes profondes de tes relations passées, et de poser les bases d'un futur amoureux plus épanouissant.

Tu as appris à :

- T'affirmer et poser tes limites.
- Libérer les blessures émotionnelles.
- T'offrir le temps et l'espace nécessaires pour guérir.
- Reprogrammer tes schémas relationnels grâce à la PNL.
- Dire adieu à ton ou tes ex avec bienveillance et respect.

En prenant conscience de tes propres comportements et en faisant ce travail intérieur, tu crées un terrain fertile pour accueillir un amour sain, basé sur la confiance, le respect et l'authenticité. Mais surtout, tu te donnes la chance de t'aimer pleinement et de rayonner cette énergie positive autour de toi.

Rappelle-toi que ce n'est pas un chemin linéaire, et que la guérison prend du temps. Sois doux(ce) avec toi-même, et garde en tête que chaque petit pas te rapproche d'un amour plus grand et plus vrai. Tu es digne de recevoir un amour équilibré, respectueux et nourrissant, mais avant tout, l'amour commence par toi-même.

Je te souhaite de te libérer totalement du poids du passé, de t'épanouir pleinement, et de t'ouvrir à des relations qui te correspondent vraiment.

Tu es prêt(e) à écrire ton histoire d'amour... la plus belle qui soit, la tienne.

Astuce pour ne pas replonger dans les anciens schémas : Crée des repères et des rituels de guérison

Pour éviter de retomber dans les mêmes schémas, il est essentiel de créer des repères et des rituels réguliers qui te rappellent ton chemin de guérison. Voici quelques idées :

- **Prends du temps pour toi** : Chaque semaine, réserve un moment pour te recentrer et faire le point sur tes émotions. Cela peut être un moment de méditation, de journalisation, ou tout simplement une promenade en pleine nature pour te reconnecter à toi-même.
- **Établis des limites claires** : Dans tes relations futures, apprends à poser des limites fermes. Sois consciente de tes besoins et n'hésite pas à dire "non" lorsque quelque chose ne te correspond pas. Cette clarté te protégera des relations toxiques ou déséquilibrées.
- **Affronte tes peurs** : Si une situation, un comportement ou une personne te renvoie à un ancien schéma, prends un moment pour identifier ce qui se passe en toi. Confronte tes peurs, et rappelle-toi que tu es plus fort(e) que tes anciennes habitudes. Souviens-toi que tu n'es plus dans le même espace émotionnel qu'avant.
- **Entoure-toi de personnes positives** : La compagnie de personnes qui te soutiennent et t'encouragent à être la meilleure version de toi-même est cruciale. Laisse les anciennes relations toxiques derrière toi et crée des liens avec ceux qui partagent des valeurs similaires aux tiennes.

Ces petites habitudes et moments de réévaluation quotidienne te permettront non seulement de rester ancré(e) dans une dynamique émotionnelle saine, mais aussi de construire un futur où tu te respectes pleinement. La guérison est un travail constant, mais chaque étape franchie te rapproche un peu plus de l'épanouissement et du bonheur durables.

Reste connecté(e) avec moi !

Merci d'avoir pris le temps de lire cet e-book et d'avoir exploré avec moi ce voyage de guérison et de transformation. J'espère que ces étapes t'ont inspiré(e) et que tu te sens prêt(e) à entamer un nouveau chapitre de ta vie amoureuse et personnelle.

Si tu souhaites continuer à avancer sur ce chemin, à découvrir des ressources, ou à travailler ensemble, voici comment me contacter et suivre mes conseils sur les réseaux sociaux :

- **Mon site internet** : www.reguina-pnl-magnetisme.com
Pour découvrir mes services, articles, et bien plus encore.
- **TikTok** : Reguina Energie @mindenergyhack

Je suis là pour t'accompagner dans ta quête de bien-être et de sérénité. N'hésite pas à me rejoindre sur mes réseaux sociaux ou à visiter mon site pour plus de ressources.

Mentions légales

© GADJIEVA REGUINA 2025.
Tous droits réservés.

Ces pages, en totalité ou en partie, ne peut être reproduit, stocké ou transmis sous quelque forme que ce soit, par quelque moyen que ce soit (électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre), sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur.

Toute utilisation non autorisée du contenu de cet ouvrage est interdite et passible de poursuites judiciaires.