

# LES 3 ERREURS QUI T'EMPÊCHENT D'ÊTRE TOI-MÊME ET DE T'ÉPANOUIR



---

Claire Valode

Sophrologue / Sophro-analyste



Claire Valode

Sophrologue / Sophro-analyste

**Qui suis-je ?**

Je m'appelle Claire Valode, je suis sophrologue et sophro-analyste, diplômée de l'Institut européen de sophro-analyse.

Je guide les femmes à retrouver confiance et estime d'elles-mêmes pour trouver et réaliser leur mission de vie.

Grâce à cet alignement qu'elles retrouvent, elles peuvent se lever le matin le **cœur léger** et le sourire aux lèvres.

Elles se sentent **fières** de reprendre leur destin en mains et faire quelque chose qui a du **sens**.

Elles deviennent une source d'inspiration pour leurs proches.

Elles se couchent l'esprit en paix car elles sont convaincues d'accomplir une mission.

Et pour commencer, je te livre dans ce guide **les 3 principales erreurs qui t'empêchent d'être toi-même et de t'épanouir**.



# 1) LA PEUR D'ÉCHOUER

---

La première chose qui empêche souvent d'être soi-même, de se lancer, d'oser, c'est la peur d'être jugée, de ne pas être à la hauteur, ou de se tromper.

On t'a peut-être dit ou répété, plus jeune : « Tu ne vas pas y arriver », ou alors « Fais attention... », « c'est dangereux », « tu vas tomber... », alors forcément tu n'imagines pas que tu vas pouvoir y arriver toute seule. Et tu as peut-être peur de ne pas réussir à évoluer professionnellement ou à te reconverter.

C'est normal. **Tu as été conditionnée pour ne pas oser**, puisqu'on t'a mise en garde, très tôt, sur les dangers d'oser. Mais ce qui était juste lorsque tu étais enfant ne l'est plus aujourd'hui. Ton cerveau ne fait pas la différence entre ce qui était juste avant et ce qui ne l'est plus. Et il actionne des mécanismes de protection à chaque fois qu'il sent qu'il pourrait potentiellement y avoir un danger.

Sauf que d'une part, la peur n'évite pas le danger. Et d'autre part, aujourd'hui tu es adulte et tu peux faire face aux possibles difficultés qui pourraient se trouver sur ton chemin.



On ne fait pas d'omelette sans casse d'œufs.

Lorsque tu as appris à marcher, tu es tombée de nombreuses fois, mais tu as toujours recommencé, jusqu'à parvenir à faire tes premiers pas toute seule. Tu ne t'es pas découragée.

Car tu savais que tu allais y arriver.

### **Aujourd'hui, tu peux aussi y arriver.**

Il te faut juste changer tes croyances par rapport à cela, et retrouver confiance en toi.

De nombreuses techniques existant pour changer la programmation de ton cerveau et réactiver tes propres ressources.

Pour cela, commence par te poser tranquillement.

Respire calmement et profondément plusieurs fois.

**Visualise-toi dans un an ou plus**, une fois que tu auras atteint ton objectif, que tu seras épanouie et heureuse.

Visualise vraiment la scène : ton environnement, comment tu te sens, ce que tu vois, ce que tu entends, ce que tu ressens, et **laisse-toi imprégner de cette douce sensation.**

Petit à petit, en refaisant cet exercice tous les jours ou le plus souvent possible, ton cerveau l'intégrera comme un futur possible et tu commenceras à t'engager dans cette nouvelle voie, la voie de ton bonheur et de ton épanouissement.



# 2) CROIRE QUE TON BONHEUR VIENT DE L'EXTÉRIEUR

---

Une autre erreur très commune consiste à croire que c'est l'autre qui peut te rendre heureuse. Et on le rend responsable de notre bonheur, de nos humeurs, de nos déceptions.

Mais si l'autre nous déçoit, c'est à nous de réagir !  
C'est à nous de savoir ce que l'on veut dans la vie,  
et c'est à nous d'œuvrer dans le sens qui nous convient.

Comme tu n'oses pas être qui tu es,  
tu ne t'es peut-être pas encore réalisée professionnellement,  
tu n'as pas encore trouvé ta voie ou tu n'oses pas y aller.

Tu cherches ainsi le bonheur ailleurs et ne le trouves pas en l'autre,  
car en fait **c'est toi qui dois d'abord te réaliser...**  
Ainsi, tu ne te sens pas heureuse et épanouie dans ta vie.



L'autre n'est pas toi, et ce qui le rend heureux n'est pas forcément ce qui te rend heureuse, toi. Il ne peut pas deviner ce qui te rendrait heureuse. C'est à toi de définir tes besoins, tes désirs profonds, et de mettre en place des actions pour parvenir à atteindre tes objectifs.

La première étape est donc de **te reconnecter à toi-même, à tes désirs profonds**. Et pour cela, ton corps est un précieux allié.

Si tu es perdue et que tu ne sais plus trop où tu en es, si ton esprit est embué, ton corps, lui, te parle. Il est important de te reconnecter **à tes sensations corporelles** : tensions, fourmillements, picotements, sensations de chaleur, de froid, cœur qui bat plus vite, douleurs... Ton corps t'envoie des messages.

Prendre le temps de comprendre ces messages sera ta première étape pour te reconnecter à toi-même, à tes besoins et tes aspirations profondes.



# 3) CROIRE QUE TOUT EST FIGÉ

---

On t'a peut-être dit, lorsque tu étais plus jeune :

« tu es trop sensible, trop émotive, trop fragile », ou encore

« tu n'as pas les épaules pour faire telle ou telle chose »,

« tu ne vas pas y arriver ». Mais ces opinions ne regardent que les personnes qui les ont énoncées, et la plupart de temps, cela parle d'elles-mêmes.

En effet, on fait souvent des projections de nos propres souffrances sur les autres, et lorsque l'on reproche quelque chose à une personne, ces reproches parlent bien souvent de nous-mêmes.

**Personne d'autre que toi ne peut définir qui tu es et quelle est ta mission de vie.**

Peut-être t'es-tu déjà dit : « Si seulement j'étais née dans un environnement plus sain, plus aimant, sans conflit ni dysfonctionnement psychologique... » Mais rien n'est figé.

Les souffrances que tu as peut-être vécues t'ont permis d'être qui tu es aujourd'hui, et t'ont mise sur la voie de la guérison, de la sagesse, de la sérénité.



# EXERCICES PRATIQUES

---

**Si tu lis ces lignes aujourd'hui, c'est que tu es déjà en chemin pour une vie heureuse.**

« Il n'y a pas de hasard, il n'y a que des rendez-vous », écrivait Paul Éluard.

**Aujourd'hui, tu as rendez-vous avec toi-même.**

> Alors si aujourd'hui tu as l'impression e devoir avancer dans l'obscurité.

> Si tu te sens perdue et sans repères.

> Si tu sens que tu as besoin d'aide pour sortir de ce brouillard car seule tu n'y arrives pas.

**>> Contacte-moi dès maintenant en message privé via ma page pro Facebook pour un premier échange.**





Je t'offre la possibilité de faire un **entretien gratuit** avec moi.

- > Je t'aiderai à y voir plus clair sur ta situation
- > Tu repartiras avec un plan d'actions spécifique pour atteindre rapidement tes objectifs.
- > Ensuite, si tu souhaites aller plus loin et que je vois que je peux t'aider, alors je te proposerai un accompagnement personnalisé adapté à tes besoins.

**>> Je demande mon entretien gratuit**

En 45 minutes, nombreuses sont les femmes qui repartent le coeur plus léger et confiantes !

Au plaisir de t'accompagner à te rendre la vie plus belle.

Claire Valode

**L'EVEIL DE LA CONSCIENCE**

Claire VALODE

[www.leveildelaconscience.com](http://www.leveildelaconscience.com)

7 avenue d'Oradour

44400 REZE

Tél : 06 64 37 98 71



[Claire Valode / Trouver et réaliser sa mission de vie](#)