

LES COULISSES DE TON EGO

"COMPRENDS SES MÉCANISMES POUR MIEUX AVANCER"

MODULE 1 : IDENTIFIER TES SCHÉMAS INCONSCIENTS

1. CONCEPTS CLÉS À RETENIR

- **L'Invisible qui Contrôle ta Vie :**

95% de tes choix viennent de programmes inconscients enregistrés par ton ego depuis l'enfance.

« Tant que tu ne le vois pas, il continue à te saboter en silence. »

- **Pourquoi tes Schémas Inconscients te Sabotent :**

Ton cerveau crée des automatismes pour économiser de l'énergie, mais il ne distingue pas les bons des mauvais schémas.

« Si tu as appris que 'prendre des risques, c'est dangereux', ce programme tourne en boucle. »

2. LES 3 SIGNES D'UN SCHÉMA INCONSCIENT

1. **Réactions répétitives malgré ton désir de changement**

- Exemple : Procrastination, doutes, abandon en cours de route.

2. **Résistance intérieure dès que tu veux sortir de ta zone de confort**

- Exemple : Malaise face à l'idée de poser une limite ou d'oser.

3. **Excuses "logiques" pour éviter l'action**

- Exemple : « Ce n'est pas le bon moment », « Je vais attendre d'être prêt(e) ».

3. EXERCICE PRATIQUE : IDENTIFIER TON SCHÉMA INCONSCIENT

Objectif : Prendre conscience d'un schéma inconscient pour commencer à le désactiver.

Étape 1 : Repérer un Schéma Récemment Manifesté

- **Question de réflexion :** Quelle situation récente t'a bloqué(e) ou frustré(e) ?

Note cette situation précise :

Étape 2 : Décrypter ta Réaction Automatique

- **Questions de réflexion :**
 - Qu'as-tu ressenti à ce moment-là ?
 - Quelle a été ta première pensée ?
 - As-tu ressenti une réaction physique (tension, boule au ventre, etc.) ?
- Note tes réponses :

Étape 3 : Identifier la Peur Sous-jacente

- **Question de réflexion :** Quelle peur se cachait derrière cette réaction ?

Exemples pour t'inspirer :

« J'avais peur d'être rejeté(e) si je disais non. »

- « J'avais peur d'échouer et d'être jugé(e). »
- « J'avais peur de paraître vulnérable. »

- Note ta réponse :

4. MISE EN PRATIQUE QUOTIDIENNE : Décrypter tes Schémas

Exercice à faire cette semaine :

1. **Observe la peur que tu as identifiée :** Note combien de fois elle se manifeste dans ta vie quotidienne.
2. **Prends conscience de ta réaction égotique :** Quelle excuse trouves-tu pour éviter l'inconfort ?
3. **Note tes observations dans un carnet ou ici :**

5. CRÉATION D'UN DÉCLIC : Se Projeter dans le Changement

Imagine un instant : si, à chaque fois que ce schéma se déclenche, tu le voyais et choisissais une autre réponse...

- **Question de réflexion :** Quelle différence cela ferait dans ta vie ?

6. RAPPEL & CONCLUSION

- **Ne te juge pas !** Prendre conscience de ses schémas est déjà un énorme pas.
- **Donne-toi de la douceur et de l'amour** dans ce processus de décryptage.
- **Prépare-toi pour le prochain module :** « Les 3 plus grands pièges de l'ego et comment les contourner. »

7. INSPIRATION À MÉDITER

« Le premier pas vers la liberté est de voir la cage dans laquelle tu es enfermé. »



Abonnes-toi à ma chaine [Vivre à fond sa vie](#)

Natacha 😊