

# **Enjeu : Comment briser les schémas répétitifs toxiques dans ma vie et retrouver une autonomie et une confiance en moi ?**

## **Objectif : Se libérer de ses relations toxiques en 5 sessions.**

Les relations toxiques empoisonnent la vie. Elles sont source de conflits, de complications inutiles, de stress et de perte d'estime de soi.

Elles peuvent se vivre au sein de la **cellule familiale** (quand l'enfant doit anticiper les besoins des parents et ne jamais les décevoir.), **amicale** (compétition dans les activités, concurrences, contrôle sur l'autre), **personnelle** (violence psychologique, physique, sexuelle ou matérielle) ou **professionnelle** (persécution, augmentation de la charge de travail, « mise au placard », des consignes floues ou contradictoires, des compétences remises en question etc.) .

Sans omettre notre propre « prédateur intime » avec qui la relation est parfois houleuse. Ce critique intérieur, cette petite voix qui nous pousse à faire ce qui nous nuit, nous empêche de faire ce qui est bon et juste pour nous. Cette voix qui nous critique avec sévérité et nous juge sans cesse.

Rester dans ces schémas répétitifs toxiques est destructeur. On perd toute confiance, tout amour de soi et on se sent acculé.es par la vie.

Je vous propose à travers ce coaching de groupe de nous retrouver en toute convivialité, **en présentiel, 6 participants maximum**, afin de vous apporter des outils et une pratique qui vous permettront de retrouver votre force et votre rayonnance. Une fois vos schémas brisés, les rencontres bienfaitantes et aimantes vont venir à vous de façon fluide et naturelle.

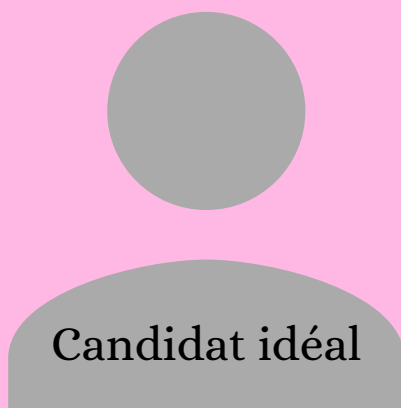
Les sujets abordés : les blessures émotionnelles, les croyances, l'amour de soi, la confiance en soi, l'estime de soi, le pardon etc.

**Chaque séance comportera un temps d'échange, un temps d'enseignements et un temps de pratique. Prévoir environ 2h.**



# Enjeu : Comment briser les schémas répétitifs toxiques dans ma vie et retrouver une autonomie et une confiance en moi ?

Objectif : Se libérer de ses relations toxiques en 5 sessions.



J'attire toujours les mêmes personnalités.



J'ai des comportements saboteurs.



Je suis en désamour de moi-même.



Je n'arrive pas à rencontrer la bonne personne.

## A chaque session :

- Des enseignements.
- De la pratique.
- Des outils.
- Un partage et un retour d'expériences.
- Des actions à mener pour atteindre son objectif.
- De la convivialité.
- Un mieux-être et des rencontres.

## Modalités :



5 sessions en présentiel.

Tarif : 350€ (facilitation de paiements possible)

## Contacts :

Edith Pradalié

06.07.46.22.45

[epradalie@amshacoaching.com](mailto:epradalie@amshacoaching.com)

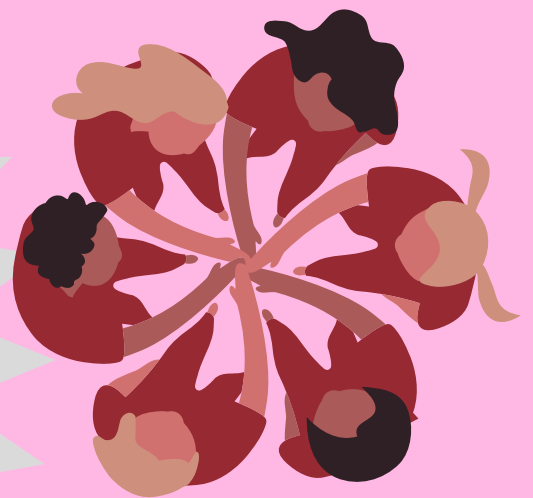


**Enjeu : Comment briser les schémas répétitifs toxiques dans ma vie et retrouver une autonomie et une confiance en moi ?**

**Objectif : Se libérer de ses relations toxiques en 5 sessions.**

**Les dates :**

- jeudi 28/04/2022 à 18h30
- jeudi 12/05/2022 à 18h30
- mardi 24/05/2022 à 18h30
- jeudi 09/06/2022 à 18h30
- jeudi 23/06/2022 à 18h30



**Lieu :**

Fleury-les-Aubrais

**Modalités :**



5 sessions en présentiel.  
**Tarif** : 350€ (facilitation de paiements possible)

**Information et**

**Inscription :**

Edith Pradalié

06.07.46.22.45

[epradalie@amshacoaching.com](mailto:epradalie@amshacoaching.com)

