



**Libération
transgénérationnelle**

L'atelier

@amandinemestre



E-book d'Intégration



Atelier de Libération
Transgénérationnelle –
Lignée de Femmes

Introduction



Cet e-book est une invitation à prolonger, en douceur et en profondeur, l'expérience vécue lors de cet atelier.



Offrez-vous cet espace comme un véritable rituel intime. Un moment hors du temps, pour intégrer, ressentir, libérer... et vous reconnecter à la sagesse de votre lignée.



Laissez-vous guider. À votre rythme.



*Vous portez en vous
la mémoire. Vous êtes le lien.
Vous êtes la lumière de votre lignée.*



@amandinemestre



REVENIR À SOI

Ancrage



UN RETOUR À L'ESSENTIEL

Avant toute chose, revenez à vous.
À votre corps. À votre respiration.
Offrez-vous ce moment comme une pause.
Un espace pour vous déposer pleinement.



RESPIRATION D'ANCRAGE

Installez-vous confortablement.
Puis laissez-vous guider :

Inspirez lentement par le nez sur 4 temps

Suspendez le souffle sur 2 temps

Expirez profondément par la bouche sur 6 temps

Répétez ce cycle plusieurs fois, à votre rythme.
Laissez le souffle s'allonger naturellement.
Sans forcer.



VISUALISATION

Fermez doucement les yeux.
Imaginez, avec délicatesse,
des racines qui partent
de votre bassin.
Elles descendent lentement...
profondément... dans la terre.

Elles s'ancrent.
Elles vous relient.

**Plus vous respirez,
plus cet ancrage se renforce.**



RESSENTIR

Prenez un instant pour observer :

- Que se passe-t-il dans votre corps ?
- Quelles sensations émergent ?

Accueillez simplement.



INTÉGRATION

Restez quelques instants
dans cet état.
Puis, doucement, revenez à vous.



MESSAGE D'ANCRAGE

**Vous êtes soutenue.
Vous êtes en sécurité.**

CE QUE JE RESENS APRÈS CET EXERCICE :



Exercice

EXPLORATION DES SCHÉMAS



PRENDRE CONSCIENCE POUR CRÉER UN NOUVEAU CHOIX

Cet exercice vous invite à observer les schémas qui se répètent dans votre vie, afin d'en comprendre l'origine et d'ouvrir la voie à de nouvelles possibilités.

COMMENT L'UTILISER ?

- 1 Installez-vous dans un endroit calme, avec votre carnet et respirez profondément.
- 2 Répondez aux questions avec honnêteté et bienveillance.
- 3 Observez sans juger. L'objectif est la prise de conscience, pas la culpabilité.
- 4 Accueillez ce qui émerge et rappelez-vous : vous avez toujours le choix aujourd'hui.



CE QUE NOUS PORTONS EN HÉRITAGE
N'EST PAS UNE FATALITÉ,
MAIS UNE MÉMOIRE QUE NOUS POUVONS
CHOISIR DE TRANSFORMER.



1. IDENTIFIER LE SCHÉMA RÉPÉTITIF

Y a-t-il une situation, une émotion ou un type de relation qui se répète dans votre vie ?

Comment cela se manifeste-t-il ?
Dans quelles circonstances ?

2. EXPLORER L'ORIGINE DU SCHÉMA

À quoi ce schéma vous fait-il penser ?
De quand pourrait-il venir ?

Dans votre lignée familiale, y a-t-il des histoires similaires ou des patterns récurrents ?

3. COMPRENDRE LA FONCTION DU SCHÉMA

À quoi ce schéma vous a-t-il servi jusqu'ici ?
Quelle était sa fonction (protection, survie, appartenance...)?

Qu'auriez-vous eu peur de perdre si vous aviez changé ce schéma ?

4. OUVRIR UN NOUVEAU CHOIX

Si vous étiez libre de ce schéma, comment aimeriez-vous vivre cette situation autrement ?

Quelle nouvelle croyance ou intention souhaitez-vous cultiver à la place ?





Héritages invisibles



Qu'est-ce que j'ai appris
des femmes de ma lignée sur :



L'amour ?

.....
.....
.....



L'argent ?

.....
.....
.....



La place d'une femme ?

.....
.....
.....



L'expression des émotions ?

.....
.....
.....



Ces croyances me soutiennent-elles aujourd'hui ? 

.....
.....
.....



Notez celles que vous choisissez de transformer.

.....
.....
.....



Analyse transactionnelle

États du moi

” Dans certaines situations, quelle partie de vous s'exprime le plus souvent ?



PARENT

(croyances, injonctions, exigences)



ADULTE

(lucidité, recul, discernement)



ENFANT

(émotions, besoins, réactions)

★
Posez-vous cette question clé :

Est-ce que je réagis depuis mon passé... ou depuis qui je suis aujourd'hui ?

Mon introspection

PARENT

ADULTE

ENFANT

Alors, depuis quel état du moi est-ce que je réagis le plus souvent ?

Mieux me comprendre, pour mieux me choisir

✧ Reprogrammation *douce* (inspirée PNL)

Choisissez un schéma que vous souhaitez transformer.



Visualisez une situation récente.



Changez votre posture intérieure



Imaginez-vous réagir avec calme, confiance, alignement



Ressentez pleinement cette nouvelle version de vous



Ancrez cette sensation dans votre corps (main sur le cœur, respiration profonde)



Laissez émerger ce qui est prêt. Sans forcer.



*Vous avez en vous
tout ce qu'il faut pour
transformer, guérir et rayonner.
À votre rythme. En douceur.*





Pratique de sophrologie

Libération consciente



Installez-vous confortablement, dans un espace calme.

Fermez les yeux. Respirez lentement.

À chaque expiration, imaginez que vous relâchez ce qui devient trop lourd.



Visualisation guidée



Ressentez derrière vous la présence des femmes de votre lignée.

Peut-être proches, peut-être lointaines.

Observez-les avec douceur. Sans attente.



Puis, intérieurement, laissez émerger ces mots :

“ *Je vous remercie pour ce que vous m’avez transmis.*

Je garde ce qui me nourrit et m’élève.

Et je vous rends, avec respect, ce qui ne m’appartient pas.” ”



Respirez. Laissez faire.



VOS RESSENTIS

Un espace pour déposer ce qui est là

Dans la continuité de l'atelier, prenez un moment pour vous retrouver.
Ce que vous avez vécu continue de se déposer en vous,
parfois de manière subtile, parfois plus marquée.

**Accueillez vos ressentis tels qu'ils sont.
Sans filtre. Sans attente.**



CE QUE J'AI RESSENTI
PENDANT L'ATELIER



CE QUI M'A MARQUÉE,
TOUCHÉE OU SURPRISE



LES ÉMOTIONS
PRÉSENTES AUJOURD'HUI



MES PRISES
DE CONSCIENCE



CE QUE JE CHOISIS
DE GARDER AVEC MOI



CE QUE JE SUIS PRÊTE
À LAISSER PARTIR



MON INTENTION POUR LES JOURS À VENIR

