

# Fiche programme hypnose transgénérationnelle

Ce programme vous invite à explorer les liens familiaux et leur impact sur votre vie actuelle, afin de libérer votre potentiel et construire un avenir serein.





# Qu'est-ce qu'une approche transgénérationnelle ?

## Lien entre générations

L'approche transgénérationnelle étudie les liens qui unissent les générations d'une même famille, en explorant les histoires et les événements du passé qui influencent le présent.

## Influence des ancêtres

Elle analyse comment les expériences de nos ancêtres, leurs traumatismes, leurs croyances et leurs comportements, peuvent avoir un impact sur notre propre vie et nos choix.

## Cycles répétitifs

L'approche transgénérationnelle permet d'identifier les schémas répétitifs qui se transmettent au fil des générations, afin de les comprendre et de les briser.

# Pourquoi est-ce important

## ?

### 1 Comprendre ses réactions

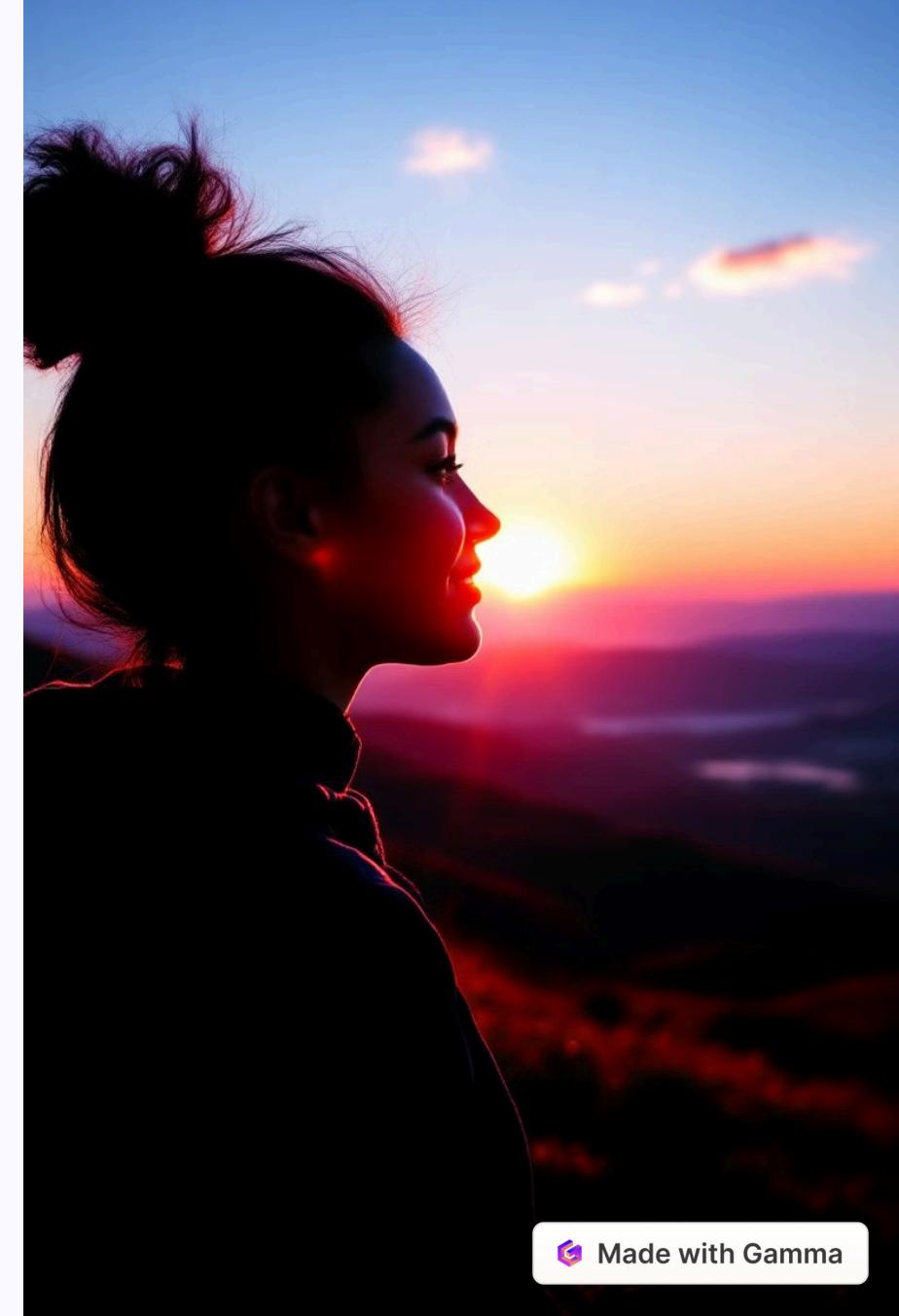
En comprenant les influences transgénérationnelles, on peut mieux comprendre ses réactions, ses comportements et ses difficultés.

### 2 Libérer le potentiel

Identifier les schémas répétitifs permet de s'en libérer et d'ouvrir la voie à un développement personnel et un épanouissement.

### 3 Créer un futur positif

L'approche transgénérationnelle offre la possibilité de construire un avenir plus positif pour soi et les générations futures.



# Avantages de l'approche transgénérationnelle

## Meilleure compréhension de soi

Comprendre les influences du passé permet de mieux se connaître et d'identifier les blocages qui empêchent de progresser.

## Relation familiale améliorée

L'approche transgénérationnelle peut aider à améliorer la communication et les relations au sein de la famille, en favorisant l'empathie et le pardon.

## Briser les cycles négatifs

En identifiant les schémas répétitifs, on peut les transformer et créer un avenir plus positif pour soi et les générations futures.



# Principales étapes du programme

1

## Analyse des mémoires familiales

Exploration des histoires et des événements du passé familial, pour comprendre les influences et les schémas qui se répètent.

2

## Identification des schémas répétitifs

Déetecter les comportements, les émotions ou les situations qui se répètent au fil des générations.

3

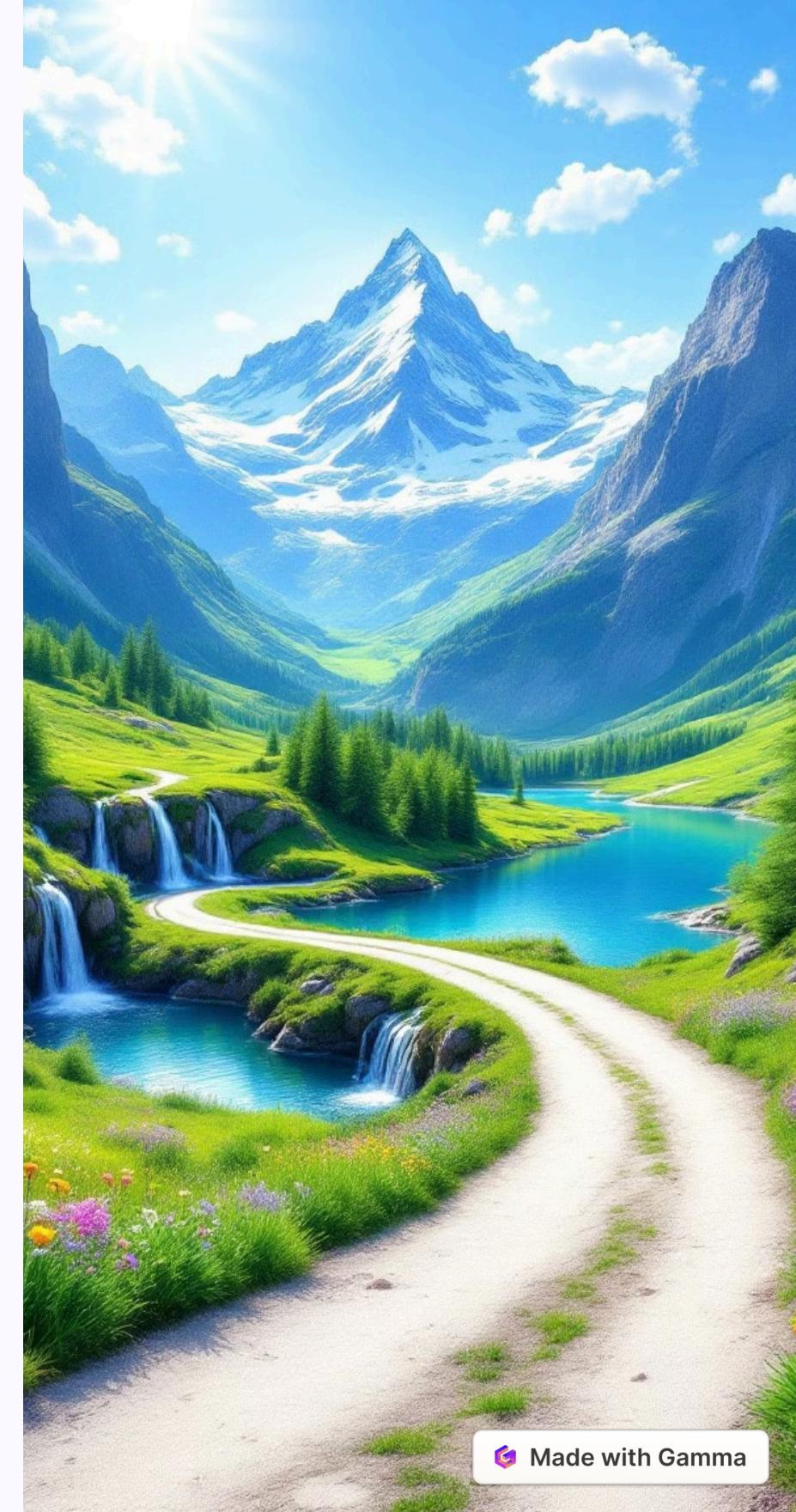
## Mise en place d'un plan d'action

Définition d'objectifs personnels et de stratégies pour transformer les schémas négatifs et créer un avenir plus positif.

4

## Accompagnement personnalisé

Soutien individuel et collectif pour mettre en place les changements et progresser vers un mieux-être.





# Étape 1 : Analyse des mémoires familiales



## Récolte d'informations

1

Recueil d'histoires familiales, de documents, d'objets et de témoignages pour reconstruire l'histoire de la famille.



## Analyse des événements clés

2

Identification des événements marquants qui ont impacté la famille, tels que les guerres, les migrations, les traumatismes ou les succès.



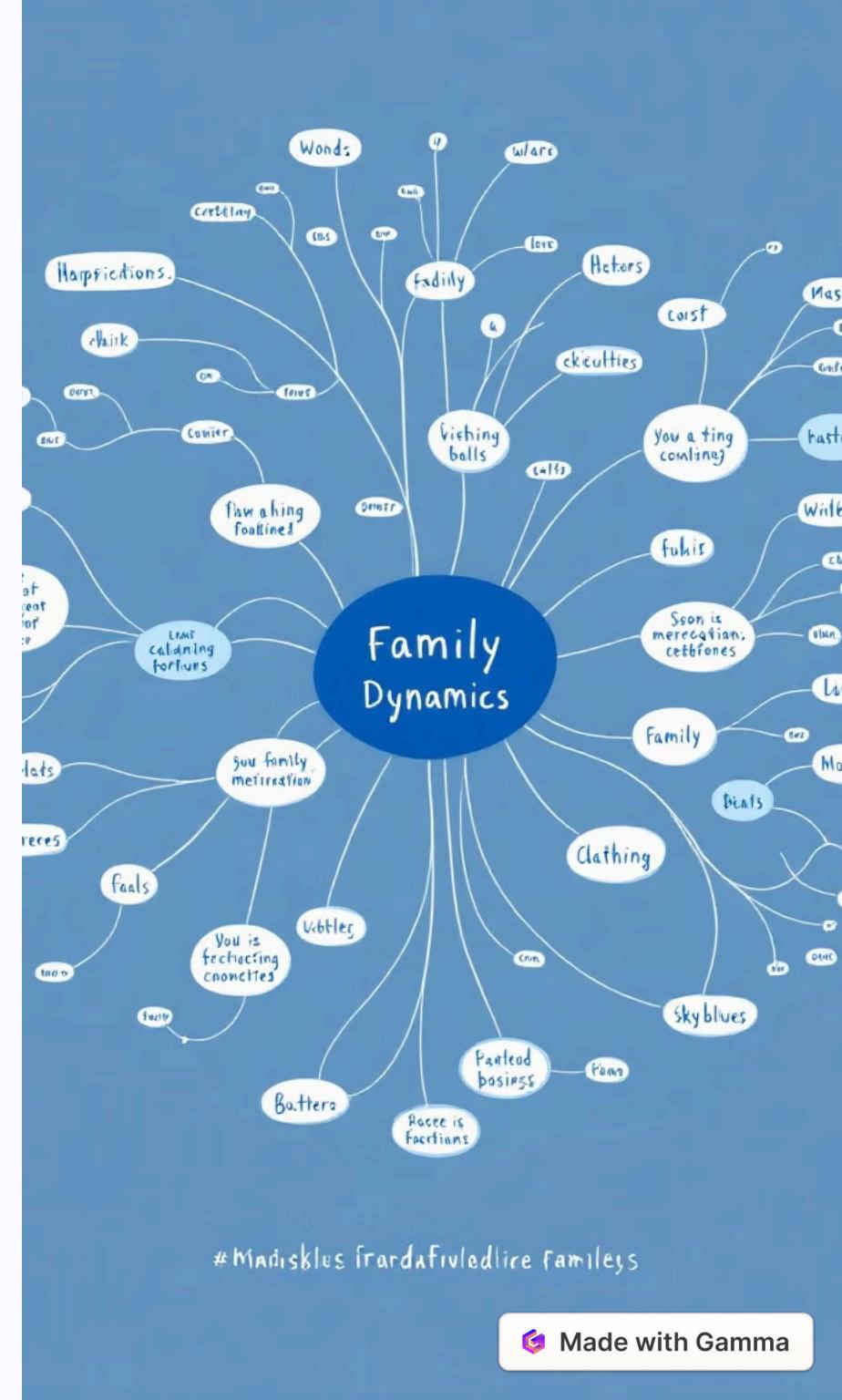
## Compréhension des liens

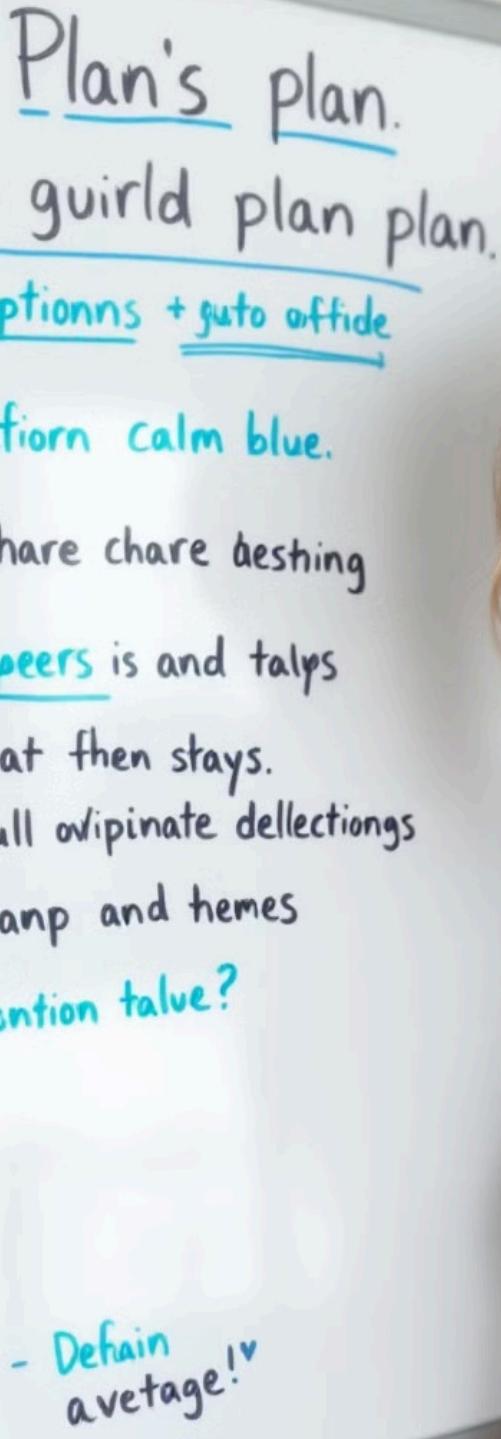
3

Déterminer les liens entre les événements du passé et les dynamiques familiales actuelles.

# Étape 2 : Identification des schémas répétitifs

Schéma	Exemple	Impact
Manque d'expression des émotions	Les hommes de la famille ne montrent jamais leurs émotions	Difficulté à gérer les émotions, relations froides
Cycle de dépendance	Les femmes de la famille prennent soin de tous	Manque d'autonomie, épuisement, sentiment d'être exploitées
Cycle de sacrifice	Les membres de la famille mettent toujours les besoins des autres avant les leurs	Manque de considération pour soi, insatisfaction, ressentiment





# Étape 3 : Mise en place d'un plan d'action



## Objectifs personnels

Identifier les objectifs personnels et les changements souhaités, en lien avec les schémas familiaux.



## Stratégies d'action

Définir des actions concrètes pour briser les cycles négatifs et atteindre les objectifs personnels.



## Accompagnement et soutien

Bénéficier d'un soutien individualisé et d'un accompagnement adapté à ses besoins.



# Témoignages de participants

Découvrez des témoignages inspirants de personnes qui ont suivi le programme et ont transformé leur vie.

# Conclusion et prochaines étapes

Le programme Transgénérationnel offre un chemin de transformation, pour une vie plus épanouie et des relations familiales plus saines.

