

OUVRIR LE COFFRE

Un voyage ludique pour
révéler les trésors avec PNL,
EFT et hypnose



**Et si tes rêves, tes forces et ton énergie
n'attendaient qu'un déclic pour s'épanouir ?
Libère, imagine, transforme !**

Offert par Pascale Besnier
Coaching, Jeu & PNL pour les Évolutionnaires
www.evoludic-coaching.com

Hello, future Évolutionnaire !

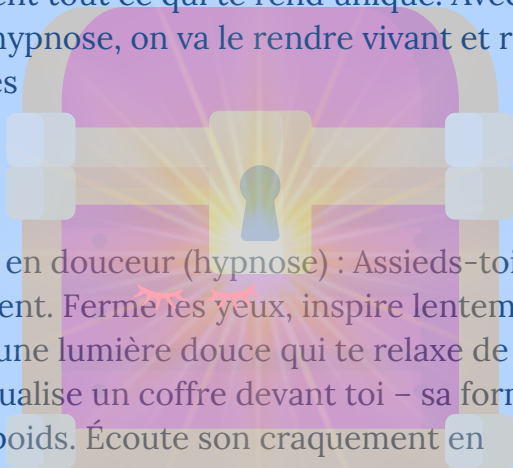
Ce mini-guide est une clé pour ouvrir ton 'coffre intérieur' – là où dorment tes trésors : tes passions, tes forces, tes possibles. Avec la PNL, l'EFT et l'hypnose, on va jouer avec ton esprit, libérer ce qui te freine et réveiller ce qui te fait vibrer. Pas besoin d'être experte : prends 15 minutes, un stylo, et laisse-toi guider par cette aventure douce et puissante. Ton potentiel est déjà là – on va juste lui donner un coup de baguette magique !







*PNL pour rêver grand,
EFT pour lâcher les
blocages, hypnose pour
t'aligner : ton trio gagnant
commence ici.*

Bienvenue dans ton aventure

Ton coffre contient tout ce qui te rend unique. Avec la PNL et une touche d'hypnose, on va le rendre vivant et révéler tes trésors cachés




-  Entre en douceur (hypnose) : Assieds-toi confortablement. Ferme les yeux, inspire lentement 3 fois. Imagine une lumière douce qui te relaxe de la tête aux pieds. Visualise un coffre devant toi – sa forme, sa couleur, son poids. Écoute son craquement en s'ouvrant.
-  Découvre tes trésors : Sans réfléchir, note 3 choses que tu trouves dedans :
 - Une qualité qui te booste (ex. : *ta générosité*).
 - Un moment où tu t'es sentie forte (ex. : *une victoire personnelle*).
 - Une envie enfouie (ex. : *chanter, voyager*).
-  Ancre ton trésor  : Choisis ton préféré. Revois-le en imagination – amplifie les couleurs, les sons, la chaleur qu'il te procure. Presse ton pouce et ton index ensemble pour ancrer cette sensation. Respire deeply et dis-toi : « Ce trésor est en moi, maintenant.


Quel trésor te donne des ailes aujourd'hui ?


A decorative swirl or flourish in a light brown color, located at the bottom right of the page.

Ouvre grand la porte de tes possibles

Parfois, un petit blocage nous retient. Avec l'EFT, on va le libérer, puis avec la PNL, on imaginera une version grandiose de ton trésor


 **Libère avec l'EFT** : Pense à une petite peur liée à ton trésor (ex. : « Je n'ai plus le temps pour ça »). Tape doucement avec deux doigts sur le côté de ta main (point karaté) et dis 3 fois : « Même si j'ai cette peur, je m'accepte et j'ouvre mon coffre quand même. » Ressens la tension partir.

 **Imagine grand (PNL)** : Ferme les yeux. Vois-toi dans 5 ans, vivant ce trésor à fond – où es-tu ? Que fais-tu ? Amplifie la joie, les couleurs, le son. Écris une phrase folle. Par exemple Avec ma patience, je guide des retraites zen dans le monde !

 **Un pas simple** : Quel petit pas peux-tu faire cette semaine ? Exemple : “ Je médite 5 minutes demain”

Exemple fictif :

« Trésor : ma curiosité. Peur : 'Je suis trop vieille.' EFT : Je tape et me libère. Phrase folle : 'Je deviens une exploratrice célèbre !' Pas : 'Je lis un article sur l'Islande.' »

Astuce :  “Refais ton ancrage (pouce/index) en faisant ce pas pour te sentir confiante ! “



Ton coffre s'ouvre encore plus loin

Bravo,

Bravo, tu as plongé dans tes trésors avec la PNL, libéré des freins avec l'EFT et rêvé grand avec l'hypnose ! Que ressens-tu ? Une étincelle, un sourire, une légèreté ? C'est le début de ta réinvention.

Ferme les yeux une seconde : imagine une version de toi confiante, alignée, qui avance vers ses rêves. Écoute cette petite voix intérieure qui te dit : 'Tu as tout en toi pour briller.' Avec moi, on peut aller encore plus loin – coaching, jeu et ces outils puissants pour transformer ta vie

Explore avec moi : Réserve une séance découverte gratuite pour libérer et magnifier tes trésors.

www.evoludic-coaching.com

Partage ton éclat : Envoie-moi un mot sur ton trésor à : contact@evoludic-coaching.com – j'adore découvrir vos pépites !

Tu es une Évolutionnaire en route. Continue à jouer, libérer, rêver ! 🌱