

Femmes en Expansion



EBOOK

"Découvrez vos 5 Profils
de Femmes"

www.femmesenexpansion.fr

Bonjour et merci pour votre intérêt.

Je m'appelle Séverine Grisel Goetz, psychologue clinicienne et Coach de vie, j'accompagne des Femmes depuis plus de 15 ans à mon cabinet en libéral.

Cet ebook rassemble les 5 profils de femmes les plus fréquents qui m'ont touché ces dernières années et je souhaitais vous les partager pour vous aider à mieux vous connaître, mieux vous comprendre et surtout vous aider à vous engager dans un chemin de transformation pour devenir une femme plus épanouie, plus libre et plus vivante.

Vous pouvez vous reconnaître dans un profil comme dans plusieurs ou aucun et tout est juste car l'idée c'est de mettre aujourd'hui de la conscience sur là où vous en êtes dans notre vie de femme pour vous créer une vie extraordinaire, pour être plus connectée à vous-même, vos aspirations de vie et votre authenticité.

Voici donc les 5 principaux profils que je vous transmets :

PROFIL 1 LA FEMME COMPLEXÉE/ANXIEUSE

La femme complexée/anxieuse est une femme qui n'a pas confiance en elle, qui n'a pas acquis une bonne image et une bonne estime d'elle-même.

Elle souffre d'un complexe d'infériorité et de mal-être par rapport aux autres en se percevant avec des défauts qui engendrent une auto-dévalorisation.

Elle n'aime pas certaines parties de son corps ou de sa personnalité, elle se compare aux autres femmes et se sent souvent ridicule ou inintéressante aux yeux des autres.

Cette façon de se sentir entraîne des inhibitions, des peurs, des contractions et un manque de liberté et d'initiatives qui pourrait amener plus de bonheur et d'épanouissement dans sa vie.

Vouloir cacher ses défauts, éviter certaines situations prennent alors beaucoup d'énergie et baissent l'estime de soi.

Les complexes génèrent souvent de l'anxiété, des peurs et une façon de voir la vie sous l'angle des problèmes, des appréhensions, des catastrophes ce qui peut être très inhibant dans une vie de Femme.



Tu te reconnais dans cette description, et tu as envie de t'accepter plus comme tu es et de commencer à aimer la femme que tu es.

Tu aimerais accueillir ton corps et l'honorer, te sentir aimable, arrêter de combattre contre toi-même et le regard ou le jugement des autres.

Accepter la femme que tu es, te reconnaître avec tes forces, tes dons, tes blessures et tes imperfections...

Prendre conscience du regard que tu portes sur toi-même, de ce que tu te racontes sur toi-même, des paroles négatives que tu te répètes qui peuvent engendrer des affects dépressifs et gâcher ta vie...

Tu devras aussi guérir et rassurer la petite fille en toi qui a été blessée, humiliée par moment et qui a intégré ces actes, ces paroles comme des vérités sur elle-même. Il te faudra apprendre à te projeter dans un beau et puissant futur et arrêter de ruminer un passé qui est derrière toi pour sortir de l'isolement, du renfermement et de limitations et interdits qui ne dépendent que de toi.

Tu peux être aimée avec tes défauts, tes imperfections et que tu peux mettre en valeur tout tes atouts, tes dons, tes qualités pour libérer tout ce potentiel qui sommeille en toi et qui ne demande qu'à s'exprimer !

Le chemin sera d'apprendre à t'aimer en tant que femme, à sortir de ta zone de confort et des conditionnements familiaux et liés à la société pour devenir une femme émancipée, confiante dans son corps et sa personnalité.

Par des prises de conscience et des petites actions, retrouver de la confiance, de l'estime de soi, avoir une bonne image de soi seront les clés pour oser, s'autoriser à être la femme que tu as envie d'être et d'incarner pleinement.

Pour retrouver ta liberté d'être, mettre plus de plaisir dans ta vie et te sentir son Expansion !

PROFIL 2 LA FEMME TROP YIN

La Femme trop yin est une Femme qui se sent plutôt féminine à l'intérieur d'elle-même, qui est plutôt tournée vers les autres et qui évite les conflits.

Elle donne l'image d'une femme gentille, douce, bienveillante à qui l'on peut se confier et elle cultive son



image féminine par ses postures gracieuses et son langage.

Mais c'est aussi une femme qui a parfois été victime d'humiliations, d'abus sexuels, de moqueries par manque d'affirmation, de capacité à dire un vrai non et de poser ses limites.

Tu te reconnais dans cette description, et tu voudrais maintenant être plus affirmée, plus respectée et prendre vraiment ta place.

Tu aimerais te relier à tes aspirations de vie sans te sentir égoïste ou coupable de ne plus donner toute ton attention à ceux qui sont autour de toi.

Tu sens qu'il est temps pour toi de t'affirmer plus en tant que Femme, d'oser, de t'autoriser à vivre ce que tu as à vivre.

Tu as envie de guérir et d'émanciper la petite fille sage qui est en toi, qui te communique ses peurs et qui t'empêche de vivre pleinement.

Tu es peut-être aussi dans la dépendance affective et ceci pollue tes relations amoureuses et sociales car tu es assujettie au regard de l'autre, à la crainte des jugements et ceci t'inhibe énormément et te prive de ta liberté de Femme.

Il est temps maintenant de donner de la place à ta polarité masculine que tu associes souvent à la violence, à l'abus de pouvoir et qui te fait peur.

La polarité masculine de la Femme va te permettre d'être plus ancrée, plus solide, plus puissante dans une force tranquille d'affirmation de tes besoins, de pouvoir poser des limites claires aux autres pour te faire respecter et ne plus être manipulable ou victime d'abus de toutes sortes.

Sortir de la passivité, de la culpabilité, de la honte pour pouvoir agir, aller vers l'extérieur, te donner le droit d'expérimenter, sortir de ta zone de confort.

Trouver sa polarité masculine passe par les danses plutôt africaines ou l'on va aller chercher l'ancrage dans les pieds et les cuisses et dans l'entraînement progressif dans des situations peu émotionnelles pour commencer à dire non, à affirmer ses idées, à prendre sa place, à oser être vue, regardée...

Le chemin sera de trouver un meilleur équilibre entre la polarité féminine que tu possèdes déjà et qui te donnent de très belles ressources tout en allant contacter ta part masculine pour être une Femme plus affirmée, plus respectée.

Ce nouvel équilibre intérieur te permettra de devenir une femme libre, affirmée, puissante et en Expansion !

PROFIL 3

LA FEMME BLESSEE/ ABUSEE/ HUMILIEE

Tu es une Femme qui a subi des humiliations, des blessures ou des abus sexuels dans ton enfance ou même adulte.

Tu as évolué et tu t'es construite dans un climat de violences physiques, verbales, de paroles blessantes, de moqueries.

Tes besoins, tes ressentis, ta parole n'étaient pas pris en compte, tu ne te sentais pas écoutée, pas respectée par ton environnement familial et même parfois tu as été objectalisée, chosifiée par un de tes parents.

Tu as manqué d'attention, de douceur, d'amour inconditionnel de la part de ton environnement familial.

Ton féminin, ta sensibilité n'ont pas toujours été respectés, honorés, accueillis et tu n'as pas pu les intégrer et les vivre à part entière t'amenant même parfois à vouloir être un garçon pour te protéger.

Des croyances limitantes inconscientes sur toi-même, sur les autres, sur le monde se sont alors installées insidieusement en toi et elles dirigent ta vie aujourd'hui, t'empêchant d'être une femme libre et affirmée.

Les paroles blessantes que tu as entendues, les moqueries sur ton physique, les humiliations ont impacté ton estime et ta confiance en toi-même et tu manques d'affirmation, tu doutes souvent, tu n'oses pas vivre ce que tu as à vivre ou découvrir.

Ce manque de confiance te rend plus vulnérable avec un risque d'être à nouveau abusée, maltraitée, blessée par des personnes qui perçoivent cette faille en toi.

Ces événements malsains à répétition, ont fait de toi une femme traumatisée et ont laissé une empreinte émotionnelle, corporelle, énergétique dans ton corps et dans tes cellules dès ton plus jeune âge.

Tu t'es même coupée par moment de tes émotions pour ne plus ressentir la souffrance des paroles ou des actes à ton égard, cette carapace a pu te protéger mais tu te sens vide et froide par moment, comme anesthésiée de tes émotions.

Des situations de ta vie quotidienne pourront faire ressurgir des souvenirs douloureux, avec des réactions vives par moment et des façons de te protéger par le recours à l'alimentation, à l'alcool, aux médicaments...qui ne font que renforcer l'isolement, les troubles d'anxiété et de sommeil.



Tu peux même ressentir des sentiments de honte, de culpabilité du fait de ne pas avoir été comprise, entendue avec des difficultés à donner ta confiance ou à trop la donner avec le risque de te faire abuser de nouveau.

Le chemin sera alors de regarder en profondeur tes blessures de petite fille et de Femme, tes cicatrices, tes traumatismes vécus pour entamer un processus de reconnaissance et d'acceptation.

Renouer avec ton corps et ta puissance de Femme en te libérant du passé pour bien vivre ton présent et préparer ton futur.

Faire de ces actes malveillants, une force, un cadeau en les transcendant, les sublimant et en les intégrant à ton chemin de vie pour devenir une Femme en Expansion !

PROFIL 4 LA FEMME GUERRIERE

La Femme guerrière est une Femme qui se sent plutôt masculine à l'intérieur et qui a la sensation d'être en lutte ou en combat permanent.

Elle s'est forgée une personnalité forte, exigeante, parfois intransigente et elle peut se montrer dure envers elle-même et les autres.

Cette carapace de métal lui donne l'impression d'être puissante mais elle protège parfois sa grande sensibilité et elle se coupe d'émotions qui seraient trop pénibles à vivre par moment.

Tu te reconnais dans ce profil et tu as envie de donner plus de place à ton féminin, de retrouver de la douceur envers toi-même et les autres.

Tu as envie de te sentir plus équilibrée entre ta polarité masculine et ta polarité féminine, de laisser de la place à ta sensibilité, à l'accueil de ta vulnérabilité et retrouver de l'authenticité.

Tu as parfois perçu le féminin comme une faiblesse, tu l'as associé à de la passivité et tu es allée chercher de la puissance dans des postures et un langage plutôt masculin.

Tu sens aujourd'hui les limites de ce déséquilibre en toi et il est temps de donner de la place à ton féminin et ainsi de ressentir la puissance du féminin en toi.



Il est temps de faire l'expérience de pouvoir s'appuyer sur un masculin fort quand tu en auras besoin car c'est une puissante ressource que tu possèdes et qui te permet de t'affirmer, d'oser, de t'autoriser...

Et en même temps, il te faudra aussi accepter de poser les armes par moment, demander de l'aide, poser ta tête sur une épaule, accueillir une main tendue qui te rendra plus authentique et plus humaine.

Prendre soin de toi, te faire masser, pratiquer des activités plus intérieures comme la méditation, ralentir, ressentir, prendre le temps...

Soigner ton apparence, tes ongles, tes cheveux, féminiser tes vêtements, prendre conscience de tes postures physiques pour te sentir plus Femme...

Mettre de la conscience sur ton bassin, laisser libre court à ta sensualité, à cette douceur qui ne demande qu'à s'exprimer, à cette Femme qui a envie de se libérer et goûter à la Femme sauvage et libre d'être elle-même...

Le chemin sera de prendre soin de toi, de mettre de la douceur dans ta vie et de laisser de la place à un féminin puissant et sacré qui viendra équilibré un masculin fort déjà présent pour être une Femme complète, authentique et en Expansion !

PROFIL 5 LA FEMME SEULE/SORTANT DE MALADIE

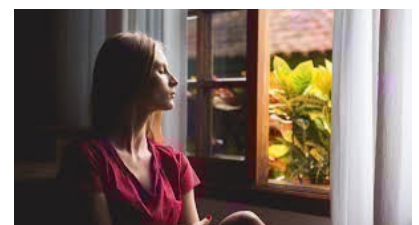
La femme seule est une femme qui se sent isolée, et qui n'a pas fait le choix de la solitude ou de l'indépendance comme certaines femmes.

Elle ressent de l'ennui, de l'insatisfaction, de la frustration par rapport à sa vie actuelle. Elle est envahie par un grand vide dans sa vie sociale, sentimentale, affective et

elle a tendance à se renfermer sur elle-même en attendant que quelque chose de meilleur arrive...

C'est parfois une femme qui vit plus dans le passé, dans la nostalgie que dans le présent ou dans la création de son futur.

Elle est en manque de sécurité affective et d'attention, de variété, de connexions avec les autres, d'importance, de reconnaissance et de croissance personnelle.



Elle a l'impression de ne plus avancer, d'être plombée, de faire du "sur place" ...

Tu te reconnais dans ce profil, et tu en as marre d'être seule, de sentir des manques dans ta vie, d'avoir des besoins qui ne sont pas satisfaits...

Cette situation génère en toi des pensées négatives, des affects dépressifs ou de tristesse qui te tire vers le bas, qui te rendent résignée, passive par moment.

Tu souffres aussi d'un manque de contacts corporels, de caresses, d'être prise dans les bras et d'intimité sexuelle.

Cette solitude que tu vis mal engendre une faible énergie vitale, un manque d'envies, d'initiatives, de nouvelles expériences et d'actions créatives.

Tu te réfugies alors souvent dans tes pensées et ton corps ne vibre plus comme si il n'existait plus.

Tu as besoin de retrouver une vie sociale, de sortir de ton cocon familial, de rire, de danser, de sortir, d'échanger avec d'autres, de partager des moments conviviaux.

La femme qui sort de maladie peut aussi se sentir isolée, en manque de contacts sociaux et intimes avec une perte de confiance en soi et d'estime de soi.

Tu es dans ce cas, et tu te sens encombrée par des peurs liées au suite de ta maladie, aux cicatrices qui ont meurtri ou changé ton corps (opérations, ablations...).

Tu ressens peut-être encore des douleurs ou de la fatigue qui ont un impact négatif sur ton moral et ta vitalité.

Tu as besoin de te reconnecter à ton corps, de faire circuler à nouveau ton énergie vitale et sexuelle, de retrouver de l'enthousiasme, de la confiance en toi, du désir, du plaisir...

T'accepter avec ce nouveau corps différent, affronter le regard des autres, tout un challenge...

Le chemin sera de retrouver une vie sociale, sentimentale si c'est ton souhait en t'ouvrant de nouveau aux autres, en retrouvant de la sororité, de la solidarité et des liens chaleureux dans ta vie.

Et redonner une place à ton corps pour retrouver cette belle énergie vitale qui nous permet de vivre pleinement avec enthousiasme et ouverture !

CONCLUSIONS

Tu t'es reconnue dans un de ces profils, dans plusieurs profils ou même aucun et c'est tout à fait juste.

Tu souhaiterais aller plus loin à partir de ton profil pour mieux te comprendre et commencer un chemin de transformation et d'évolution personnelle ?

Tu as envie de te sentir plus libre d'être toi-même, de dépasser certaines peurs, certains complexes et blocages qui t'empêchent d'être vraiment heureuse.

Je m'appelle Séverine Grisel Goetz, je suis Psychologue et Coach de Vie, auteure du livre "Miracle Coaching".

J'accompagne en cabinet libéral depuis plus de 15 ans des Femmes à conquérir plus de libertés dans leurs vies, plus de confiance en elle et en leur plein potentiel.

Pour t'aider sur ce chemin d'émancipation, de confiance en toi, nous créons avec Cécile Caroline Yvorel un cycle de stages uniques autour du Féminin sacré, avec la Méthode Embody©, pour t'aider et t'accompagner avec sérieux et présence à aller à la rencontre de toi-même pour gagner en confiance et sérénité dans ta vie de Femme.

Ces stages en présentiel sont animés par Séverine Grisel Goetz, Psychologue et Coach de Vie, auteure du livre "Miracle Coaching" et **Cécile Yvorel** Coach à l'incarnation et l'empuancement du Féminin.

Deux amies de coeur enthousiastes et heureuses de t'accompagner sur un **véritable chemin de transformation de ta vie de Femme** que nous avons parcouru aussi personnellement et que nous continuons de poursuivre jour après jour pour vivre la vie que l'on rêve...

Chacune est accueillie et accompagnée de là où elle en est...

Ces événements sont des temps partagés de sororité, de partages, d'écoute, de bienveillance et permet de créer de vrais et solides liens entre Femmes qui veulent être en Expansion dans tous les domaines de leurs Vies !

Méditations, danses spontanées, coaching, psychologie, ateliers corporels et émotionnels, pratiques énergétiques et cercles de parole rythment les journées de ces stages dans un cadre sécurisant et bienveillant.

Tu veux en savoir plus, tu as envie de te retrouver, de te découvrir, de prendre un temps pour toi, alors cliques sur ce lien pour accéder aux Stages "Femmes en Expansion":

www.femmesenexpansion.fr

Nous proposons aussi toutes les deux des accompagnements individualisés sur la page accompagnements du Site.

—> **Informations :**

- Tu retrouveras toutes les infos sur nos Stages autour du Féminin Sacré sur le site : www.femmesenexpansion.fr
- Tu peux rejoindre le "Groupe privé Facebook" pour être en lien avec nous et d'autres Femmes : <https://www.facebook.com/groups/383527266188809>
- Tu peux aussi consulter la page Facebook et Instagram "Femmes en Expansion".
- Tu peux nous contacter à : femmesenexpansion@gmail.com
- Tu peux réserver un entretien gratuit pour faire le point sur ta vie actuelle avec Séverine Grisel Goetz sur : <https://severinegriselgoetz.youcanbook.me>

Dans le coeur

Séverine Grisel Goetz et Cécile Caroline Yvrel.

Partage l'info à tes amies

