

Méthode RENAÎTRE™

by Atacha Emil — Coach en Résilience & Renaissance Féminine

R — Reconnaître la blessure

Identifier et nommer la blessure : rejet, humiliation, échec, abandon.

E — Écouter ses émotions

Accueillir, comprendre et décoder ses émotions sans jugement.

N — Nettoyer les croyances

Transformer les pensées négatives en croyances identitaires positives.

A — Asseoir son identité

Rebâtir l'estime personnelle et la valeur réelle.

I — Installer la stabilité émotionnelle

Créer un espace intérieur calme et sécurisé.

T — Transformer ses schémas

Casser les répétitions inconscientes qui sabotent la vie.

R — Reprendre son pouvoir

Poser des limites, faire des choix alignés, reprendre le contrôle.

E — Élever sa vie

Construire une vision et un plan concret de renaissance.