

# **Méthode RENAITRE™**

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.