



**JULIE ROBILLARD**  
HYPNOTHÉRAPEUTE

**BIENVENUE DANS LE PROGRAMME :  
REBOOSTE-TOI !**

**12 SEMAINES** pour sortir enfin du cercle vicieux de l'épuisement, FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE et te connecter à ta JOIE DE VIVRE.

Libère-toi définitivement de tes blessures du passé, booste ton énergie et lève-toi à nouveau avec l'envie de vivre et de croquer la vie à pleines dents.

**PRELUDE : PRÉSENTATION, CADRE DE L'ACCOMPAGNEMENT :**

- Qui suis-je ? Pourquoi ai-je conçu ce programme ?
- Le cadre de ce programme ?
- Qu'est-ce que l'épuisement ?
- C'est quoi l'hypnose ?
- Créer ton journal de bord.

**SEMAINE 1 : MET EN LUMIÈRE TON PARCOURS DE VIE – TON HISTOIRE**

Repasse émotionnellement par les étapes de ta vie.

- *Appel de synthèse, EN ONE TO ONE pour TE rencontrer*

**SEMAINE 2 : DECIDE DE TES CHANGEMENTS ET POSE TES OBJECTIFS DE VIE.**

Penser positivement est la clé de ton succès et de ta réussite. Donne à ton cerveau la bonne ligne directrice.

**SEMAINE 3 : DECOUVRE ET COMPREND LES LIENS INCONSCIENTS EN RAPPORT AVEC TON ETAT ACTUEL.**

Trouver et se connecter avec l'ÉVÈNEMENT INITIAL de ton épuisement et apaiser ce qui a besoin de l'être.

- *Séance libératrice hypnotique en ONE TO ONE*

#### **SEMAINE 4 : VIS & LIBÈRE TA TRISTESSE POUR RETROUVER TON ÉNERGIE VITALE.**

Apprends à décoder et à gérer ta tristesse. Libère-toi définitivement des blessures du passé.

#### **SEMAINE 5 : VIS & LIBÈRE TA COLÈRE, POUR RETROUVER TA PAIX INTÉRIEUR.**

Apprends à décoder et à gérer ta colère pour te sentir parfaitement en paix et tranquille.

#### **SEMAINE 6 : VIS & LIBÈRE TA CULPABILITÉ POUR FAIRE GRANDIR TON AMOUR PROPRE.**

Apprends à décoder et à gérer ta culpabilité et laisse germer et grandir la graine d'amour que tu viens de semer.

#### **SEMAINE 7 : ELOIGNE LA PEUR ET METS EN LUMIÈRE TA VALEUR.**

Apprends à décoder et à gérer tes peurs, et identifie la valeur que tu apportes au monde.

*Coaching EN ONE TO ONE – retour sur toutes les émotions traversées.*

#### **SEMAINE 8 : LIBÈRE-TOI DES LIENS TOXIQUES QUI T'ENVAHISSENT ET APPREND A DIRE NON DE MILLE FAÇONS.**

Se libérer des liens toxiques et apprendre à dire non sont des clés pour vivre une vie assumée et sereine.

#### **SEMAINE 9 : REBOOSTE TON ENERGIE EN TE CONNECTANT QUOTIDIENNEMENT AU PLAISIR.**

Connecte-toi à ton plaisir enfantin, à ton enfant intérieur.

#### **SEMAINE 10 : FAIS DE TOI, TA PRIORITÉ.**

Je t'accompagne dans la création de ton nouveau chemin de vie que tu construis pas à pas en fonction de qui tu es vraiment.

- *Séance d'hypnose en ONE TO ONE*

#### **SEMAINE 11 : TE SENTIR PARFAITEMENT LIBRE DANS LA VIE QUE TU CHOISIS.**

Développe ta puissance au quotidien pour te recentrer sur ton essentiel.

#### **SEMAINE 12 : PASSE A L'ACTION ! ET SOIS FIERE DE TOI !**

Prends ta place, assume tes choix, tes envies et utilise ton plein potentiel pour créer ton présent.

- *Séance COACHING (ONE TO ONE), FIN DE PROCESSUS*