

SHIFTED – Change tes croyances, change ta réalité

Présentation de la méthode

Créée par **Laetitia Laguerre**, SHIFTED est une méthode de transformation intérieure qui aide à **identifier, libérer et reprogrammer les croyances limitantes** qui freinent l'expression de ton plein potentiel.

Elle intègre des approches **somatiques, émotionnelles, cognitives, relationnelles et énergétiques**, dans un cadre sécurisant et bienveillant.

SHIFTED ne se contente pas de "changer des pensées" : elle agit **dans le corps et dans l'énergie**, là où les croyances se sont ancrées, pour créer un changement réel, ressenti et durable.

"Changer à l'intérieur, c'est transformer l'extérieur. Ta réalité s'ouvre à de nouvelles possibilités."

Les bienfaits

Une session **SHIFTED** t'invite à :

- **Relâcher** en douceur les tensions et blocages qui pèsent dans ton corps, ton cœur et ton énergie
- **Retrouver** la clarté, l'alignement et la confiance qui t'ancrent et te portent
- **Offrir** à ton système nerveux un apaisement profond, pour t'ouvrir à recevoir et créer plus librement
- **Changer** ton champ de réalité : ce que tu attires, ce qui devient possible, et la manière dont la vie vient vers toi
- **Transformer** une croyance qui te limitait en une vérité vivante et nourrissante
- **Réveiller** tes forces naturelles, ton élan vital et ton pouvoir de choisir

Contrairement aux approches uniquement mentales, **SHIFTED** agit aussi *dans ton corps et dans ton énergie*. C'est ce qui te permet de ne pas seulement **penser différemment**, mais **d'être différent·e...** *dans ta vibration, tes choix et la façon dont tu te sens dans le monde*.

SHIFTED peut s'appliquer à différents domaines :

- **Abondance & relation à l'argent** – Transformer ta façon de recevoir et de créer.
- **Confiance en soi, amour et estime de soi** – Te sentir solide, digne et pleinement toi.
- **Relations amoureuses, amicales ou professionnelles** – Ouvrir des liens vrais et nourrissants.
- **Mission ou projets** – Avancer portée par un sens clair et vibrant.
- **Expression & visibilité** – Oser te montrer et prendre ta place.
- **Blocages récurrents** – Libérer ce qui te retient encore.

Déroulement d'une session de 2h:

- **Ouverture & ancrage** – Se déposer dans le corps, respirer, sentir l'instant, poser l'intention qui guidera la séance.
 - **Exploration** – Aller au cœur de la croyance racine, ressentir pleinement l'émotion qui l'accompagne.
 - **Libération** – Laisser le corps et l'énergie relâcher ce qui était retenu, jusqu'à retrouver de l'espace et de la légèreté.
 - **Reprogrammation** – Faire naître une nouvelle croyance vivante, en harmonie avec ton futur désiré.
 - **Ancrage & intégration** – Poser dans le corps et le quotidien ce nouveau point d'appui, pour qu'il te porte naturellement.
-

Formats disponibles

- **The Portal** (1 mois): 1 session de 2h + 2 sessions d'intégration d'1h
- **The Transformation** (3 mois) : 3 sessions de 2h + intégration continue
- **SHIFTED Cercle en groupe** (1 mois) : 1 session "Portal" (4h) + 3 sessions d'1h

Pour plus d'infos: laetitialaguerre.com

Avec présence et authenticité, *Laeti*

