



5 steps for Healing and Discovering your Inner Compass



SITCH MEDIATION & COACHING
INTERNATIONAL

Alexandra Sitch

5 Steps for Healing and Discovering your Inner Compass

1. From the moment we are born, we look at the relationship patterns of our educators. When these relationships are insecure, there is a lack of emotion regulation (eg, a parent exploding over the smallest problem), we don't receive proper emotional support and attention, we learn that relationships equate to insecurity. Thus, from an early age we are conditioned that love and relationships are based on emotional addiction. As a result, we often end up in toxic relationships in adulthood where there is continuous 'attraction' and 'rejection'. Safe, predictable relationships feel boring. Realize that these feelings are normal and are part of it. Breaking toxic relationship patterns is a long way and influence all your other relations: professional and private. Give yourself time to heal, start loving yourself with all your unique features and watch your boundaries.
2. A psychotrauma that has not healed leaves traces in the body and can be expressed in pain, inflammation or illness. Part of the unresolved life history can become visible through each physical symptom. When the underlying trauma is healed, the body's self-healing ability is supported. It is normal that each of us carries some trauma. Try this exercise: close your eyes and imagine yourself in an egg. Pierce a hole in it. Which color streams into your egg. It may give you lots of information about what your hidden pain is. Every color symbolizes a chakra which needs to be healed.

3. Did you know that we all have three brains? Inner conflicts can often be solved by aligning your mind with your heart and body wisdom! Start feeling first if you have to take a decision about something. Create a moment of silence and your soul and other brains will speak; visualize the situation or the people: without thinking, does it give you a feeling of space where you can breathe or does your body give you a feeling of blockage ? The answer which gives you space is your truth.
4. Make time for yourself every day to train your intuition: close your eyes, relax and breathe deeply in and out. Then imagine yourself growing roots into the earth, visualize them. Visualize a white pillar of light entering your head and filling your whole body, let thoughts go and imagine a horse walking towards you, what does he do? Does he touch you, put you into a foal position, stay away from you, or something else ? It will give you An indication of your blind spots.
5. Avoid relations telling your intuition that they cost you too much energy. Be faithful to your gut feeling. If you need to have a difficult conversation with somebody, feel inside what you want to say. Use sentences in the “ I “ form: “ I feel that...” which avoids a defensive attitude of the other. Listen actively, repeat what you understood from the other, look for a solution in the middle which still feels good for you.

For efficient personal and group trainings and consultation on healing, inner compass and authentic leadership in life development (virtual/ in person) visit:

Elevate.bi/sitch

We are each called in our own way to step up and use our gifts to assist the planet and the greater good. Ask for help, and step forward recognizing the Divinity within yourself. We all have so much to give! This is the time for the people to come together and really listen to our deeper Soul's purpose. Mother Earth is calling you to be a leader and a Light Bearer. We are living in the biggest evolution of consciousness that has ever been

5 étapes pour guérir et découvrir votre boussole intérieure:

1. Dès notre naissance, nous examinons les modèles de relations de nos éducateurs. Lorsque ces relations ne sont pas sûres, il y a un manque de régulation des émotions (par exemple, un parent explose sur le plus petit problème), nous ne recevons pas le soutien et l'attention émotionnels appropriés, nous apprenons que les relations équivalent à l'insécurité. Ainsi, dès le plus jeune âge, nous sommes conditionnés à ce que l'amour et les relations soient basés sur la dépendance émotionnelle. En conséquence, nous nous retrouvons souvent dans des relations toxiques à l'âge adulte où il y a continuellement «attraction» et «rejet». Les relations sûres et prévisibles sont ennuyeuses. Sachez que ces sentiments sont normaux et en font partie. Briser les modèles de relations toxiques est un long chemin et influence toutes vos autres relations: professionnelles et privées. Donnez-vous le temps de guérir, commencez à vous aimer avec toutes vos caractéristiques uniques et surveillez vos limites.
2. Un psychotraumatisme non guéri laisse des traces dans le corps et peut se traduire par une douleur, une inflammation ou une maladie. Une partie de l'histoire de la vie non résolue peut devenir visible à travers chaque symptôme physique. Lorsque le traumatisme sous-jacent est guéri, la capacité d'auto-guérison du corps est soutenue. Il est normal que chacun de nous ait un traumatisme. Essayez cet exercice: fermez les yeux et imaginez-vous dans un œuf. Percez un trou dedans. Quelle couleur coule dans votre œuf. Cela peut vous donner beaucoup d'informations sur la nature de votre douleur cachée. Chaque couleur symbolise un chakra qui doit être guéri.

3. Saviez-vous que nous avons tous trois cerveaux? Les conflits intérieurs peuvent souvent être résolus en alignant votre esprit sur la sagesse de votre cœur et de votre corps! Commencez par ressentir si vous devez prendre une décision sur quelque chose. Créez un moment de silence et votre âme et les autres cerveaux parleront; visualisez la situation ou les personnes: sans réfléchir, cela vous donne-t-il une sensation d'espace où vous pouvez respirer ou votre corps vous donne-t-il une sensation de blocage? La réponse qui vous donne de l'espace est votre vérité.
4. Prenez du temps pour vous chaque jour pour entraîner votre intuition: fermez les yeux, détendez-vous et inspirez et expirez profondément. Puis imaginez-vous en train de pousser des racines dans la terre, visualisez-les. Visualisez un pilier de lumière blanche pénétrant dans votre tête et remplissant tout votre corps, laissez aller vos pensées et imaginez un cheval marchant vers vous, que fait-il? Est-ce qu'il court, vous touche, vous met en position de poulain, reste loin de vous, ou autre chose? Cela vous donnera beaucoup d'informations sur votre angle mort.
5. Évitez les relations qui disent à votre intuition qu'elles vous coûtent trop d'énergie. Soyez fidèle à votre instinct. Si vous avez besoin d'avoir une conversation difficile avec quelqu'un, ressentez ce que vous voulez dire. Utilisez des phrases de la forme «je»: «je sens que...» qui évite une attitude défensive de l'autre. Écoutez activement, répétez ce que vous avez compris de l'autre, cherchez une solution au milieu qui vous fait toujours du bien.

Pour des formations et des consultations sur la guérison, la boussole intérieure et le leadership authentique dans la vie, visitez:

Elevate.bi/sitch

Ou: sitchmediation.com

Nous sommes chacun appelés à notre manière à nous mobiliser et à utiliser nos dons pour aider la planète et le plus grand bien. Demandez de l'aide et avancez en reconnaissant la Divinité en vous. Nous avons tous tellement à donner! C'est le moment pour les gens de se rassembler et d'écouter vraiment le but profond de notre âme. La Terre Mère vous appelle à être un leader et un porteur de lumière. Nous vivons dans la plus grande évolution de conscience qui ait jamais été



Connect With Us Here If
you have any questions or
comments about the 5 Steps
for Healing and Discovering
your Inner Compass
worksheet, fill out the form.
below and we will get back
to you ASAP!



**SITCH MEDIATION & COACHING
INTERNATIONAL**