

Sheylla Hernandez



GUIDE POUR IDENTIFIER ET  
DÉSACTIVER L'INCONSCIENT  
DOULOUREUX

---

LA MÉTHODE KOREGO

Sheylla Hernandez

**LA MÉTHODE  
KOREGO**

© Sheylla Hernandez  
Creatrice de la methode KOREGO  
[www.sheyllahernandez.com](http://www.sheyllahernandez.com)



# LA MÉTHODE KOREGO DEVIENS TA PROPRE THERAPEUTE

## Transcender tes blessures émotionnelles sans thérapie : ✨

Toute blessure émotionnelle est automatiquement associée à une croyance limitante, sinon elle ne pourrait même pas se manifester.

Une croyance, c'est une information, une interprétation de quelque chose que tu as entendu et que tu as validé comme vrai. Souvent, cela se passe de manière inconsciente.

Dans cet ebook nous allons explorer l'un des principes utilisés dans la méthode KOREGO, je vais te partager plusieurs manières d'effectuer une exploration de ta psyché avec l'aide de ton mental, afin de déterrer la croyance racine qui influence ta vie en ce moment.

Cela représente le **1er principe de la méthode : Explorer La Mémoire Inconsciente.**

Prête à plonger dans le vif du sujet ?



# **Mais d'abord c'est quoi le mental ?**

*D'un simple changement du mental, votre être est  
transformé. - Osho*

**L**e mental est un outil de la conscience. Il permet de structurer, de donner un sens et une forme à la réalité. Lorsqu'il est dans son rôle, tout va bien ! Il est censé figer les choses de manière à ce que nous puissions les reconnaître, savoir par exemple qu'une table est une table.

Un mental à sa place nous permet de nous repérer dans l'espace temps et de nommer des choses, nous rappeler d'un souvenir, d'une information, honorer un rendez-vous, se rappeler des activités répétitives telles que combien font  $2+1$ , par exemple.

Un mental dysfonctionnel va vouloir calquer les expériences, c'est-à-dire, si tu as eu un rendez-vous qui s'est mal passé, il te fera penser que le prochain rendez-vous avec la même personne se passera de la même manière. Si tu es tombée en faisant du ski et que cela t'a marquée, il te mettra en garde pour la prochaine fois que tu en feras.

En fait, il ne comprend pas (car ce n'est pas son rôle) que les expériences ne se répètent pas et que chaque moment est unique. C'est ainsi que tu te retrouves (dans les grandes lignes) à revivre une même situation encore et encore.

Le mental, au lieu d'expérimenter ce qui se passe, commence à le commenter et à le colorer selon ses expériences passées, en faisant ceci tu passes à côté de la



réelle expérience. Tu ne la vois même pas tellement tu es occupée à écouter l'histoire que le mental raconte.

Et c'est comme cela qu'à force de raconter la même histoire que celle-ci deviendra une croyance et la croyance va s'immiscer dans ton inconscient, dirigeant ta vie dans les coulisses sans que tu t'en rendes compte.

Ce qui nous amène au premier principe...

# Identifier la mémoire inconsciente

*Chaque fois que vous agissez inconsciemment, sans  
vigilance, vous êtes en enfer; chaque fois que vous êtes  
alerte et agissez en pleine conscience, vous êtes au  
paradis. - Osho*

Ce premier principe est fondamental dans le processus de libération émotionnelle. Identifier la mémoire inconsciente consiste à mettre en lumière les croyances et les schémas profondément ancrés dans notre subconscient, qui influencent nos pensées, nos émotions et nos actions sans que nous en soyons pleinement conscients.

Mais c'est quoi la Mémoire Inconsciente ? disons que c'est une réserve de souvenirs, de croyances et de perceptions accumulés tout au long de ta vie, souvent depuis l'enfance. Ces mémoires peuvent provenir d'expériences personnelles, d'apprentissages sociaux, de traumatismes, ou même être héritées de ta lignée familiale.

Pouvoir identifier la mémoire inconsciente implique d'explorer les schémas récurrents, les réactions émotionnelles disproportionnées, les pensées automatiques et les comportements compulsifs. Cela nécessite une introspection profonde et une observation attentive de tes réactions face aux situations de la vie quotidienne.

Dans le programme de la méthode KOREGO, je te propose différentes techniques pour l'identification de ces mémoires. Ces approches t'aident à accéder aux couches profondes de ton esprit pour mettre en lumière tes croyances et tes schémas cachés.

En prenant conscience de ces mémoires inconscientes, tu reprends le contrôle sur l'interprétation que tu fais de ta vie. La prise de conscience est le premier pas vers la transformation. En reconnaissant et en comprenant ces schémas, tu deviens capable de les remettre en question, de les désamorcer et de les remplacer par de nouvelles perspectives et de nouveaux comportements plus alignés avec tes aspirations, tes valeurs et ton bien-être.

En conclusion, identifier la mémoire inconsciente est un processus essentiel et incontournable pour libérer les émotions et les schémas qui te retiennent dans des cycles de souffrance et de limitation. C'est le premier pas vers la guérison et l'autonomisation, te permettant de créer une vie plus consciente, épanouissante et authentique.

Mais comment faire concrètement ? Je te explique ceci en 4 étapes...

## Première Étape

# Comprendre la nature de la mémoire inconsciente

*Ce n'est pas en regardant la lumière qu'on devient lumineux, mais en plongeant dans son obscurité. Mais ce travail est souvent désagréable, donc impopulaire.. -*

*Carl Jung*

Comme je disais un peu plus haut sur ce livre, la mémoire inconsciente constitue un vaste réservoir où se trouvent stockés des souvenirs, des croyances et des perceptions qui façonnent ta manière d'appréhender le monde. Cette mémoire est le produit de ton vécu, un condensé des expériences, des interactions et des influences qui ont jalonné ton existence depuis l'enfance jusqu'à l'âge adulte.

La mémoire inconsciente est alimentée par tes souvenirs, qu'ils soient joyeux, douloureux, ou même banals. Chaque expérience que tu vivons laisse une empreinte dans notre esprit, même si tu n'es pas toujours consciente de cette empreinte. Ces souvenirs influencent tes perceptions, tes réactions émotionnelles et tes comportements de manière subtile mais significative.

De la même manière, tes croyances, qu'elles soient positives ou limitantes, sont également ancrées dans ta mémoire inconsciente. Elles résultent souvent d'apprentissages sociaux, de normes culturelles, de valeurs familiales et de messages reçus de ton environnement. Ces croyances agissent comme des filtres à travers lesquels tu interprètes la réalité et prends des décisions.

Les traumatismes et les événements marquants de ta vie laissent aussi des traces profondes dans ta mémoire inconsciente. Même si tu tentes parfois de les refouler ou de les oublier, ils continuent d'exercer une influence sur ton bien-être émotionnel et ton comportement. Ces souvenirs

peuvent se manifester à travers des réactions émotionnelles intenses, des peurs irrationnelles ou des schémas de pensée négatifs.

Enfin, la mémoire inconsciente peut être aussi héritée de ta lignée familiale. Des schémas comportementaux, des traumatismes non résolus, même des sentiments non exprimés peuvent être transmis de génération en génération ! influençant ainsi ta manière de percevoir le monde et de réagir aux défis de la vie.

En comprenant la nature de la mémoire inconsciente, tu prendras conscience de l'ampleur de son influence sur ta vie quotidienne. En explorant ces couches profondes de ton esprit, tu te donneras la possibilité de déconstruire les schémas limitants, de guérir tes blessures émotionnelles et de créer un espace pour une croissance personnelle et un épanouissement authentique.

## Deuxième Étape

# Observer l'influence de la mémoire inconsciente dans ta vie

*Connaître son propre inconscient, c'est connaître plus  
que soi-même. - Lao Tseu*



Les mémoires inconscientes sont comme des archives profondément enfouies dans notre esprit, mais elles ont un impact considérable sur notre vie quotidienne. Leur influence se fait sentir de manière subtile mais significative, façonnant nos réactions, nos émotions et nos comportements d'une manière qui échappe souvent à notre conscience.

Voici quelques aspects de ta vie quotidienne que tu peux commencer à observer dès maintenant !

- 1. Perception du Monde :** Nos mémoires inconscientes agissent comme un filtre à travers lequel nous percevons le monde qui nous entoure. Elles influencent notre interprétation des événements, des situations et des personnes avec lesquelles nous interagissons. Ces filtres peuvent colorer nos perceptions, nous poussant à voir la réalité à travers le prisme de nos expériences passées, de nos croyances et de nos peurs.

**À partir de quel prisme regardes-tu la vie le plus souvent ?**

- 2. Réactions Émotionnelles :** Les mémoires inconscientes sont étroitement liées à nos réactions émotionnelles. Elles peuvent déclencher des sentiments intenses, des peurs irrationnelles ou des réponses émotionnelles disproportionnées face à

certaines situations. Par exemple, une expérience traumatisante vécue dans l'enfance peut créer des réactions de stress ou d'anxiété face à des situations qui ne présentent aucun danger réel dans le présent.

### Quel type d'émotion sens tu le plus souvent ? Dans quelles situations ta réaction émotionnelle te semble disproportionnée ?

- 3. Schémas de Pensée et de Comportement :** Nos mémoires inconscientes façonnent également nos schémas de pensée et nos comportements habituels. Elles peuvent nous enfermer dans des cycles répétitifs de pensées négatives, d'auto-sabotage ou de comportements destructeurs. Ces schémas, souvent enracinés dans des expériences passées, peuvent nous maintenir dans des situations inconfortables ou nous empêcher d'atteindre notre plein potentiel.

### Quel type de pensée revient le plus souvent dans ton esprit ?

- 4. Limitations et Blocages :** Parfois, nos mémoires inconscientes peuvent devenir des obstacles à notre épanouissement personnel. Elles peuvent nous limiter, nous retenir dans des schémas de pensée et de comportement qui ne nous servent plus. Ces limitations peuvent nous empêcher de prendre des risques, d'explorer de nouvelles possibilités ou de

nous épanouir pleinement dans nos relations et notre carrière.

## **Quel type de comportement souhaitez éradiquer mais tu n'arrives pas ?**

En comprenant l'influence de la mémoire inconsciente, nous devenons plus conscients de nos réactions et de nos comportements. Nous pouvons alors entreprendre un travail de libération émotionnelle et de transformation personnelle pour dépasser ces limitations et créer une vie plus alignée avec nos valeurs, nos aspirations et notre bien-être.

*Prends le temps de répondre aux questions en **Jaune**, cela te permettra d'avoir une vision plus claire de ton fonctionnement inconscient, ne réponds pas de manière superficielle, soit honnête vis à vis de toi même et n'hésites pas à aller plus loin dans la réflexion et te posant la question « pourquoi je pense cela » par exemple.*

## Troisième Étape

# Identifier la mémoire inconsciente

*Nous sommes tous des voyageurs de l'inconscient,  
explorant les profondeurs de notre propre psyché. - Carl  
Gustav Jung*

Identifier la mémoire inconsciente nécessite une exploration approfondie de notre être intérieur. Cela implique de reconnaître et d'examiner attentivement les schémas de pensée et de comportement qui se répètent, les réactions émotionnelles intenses et parfois disproportionnées, ainsi que les réponses automatiques que nous avons envers certaines situations de la vie quotidienne. Voici comment ce processus peut être abordé :

- 1. Exploration des Schémas Récurrents :** Nous pouvons commencer par examiner les schémas de comportement qui se répètent dans notre vie. Ceux-ci peuvent inclure des schémas relationnels, des habitudes de travail, des réponses face au stress, ou toute autre récurrence qui semble influencer nos expériences de manière significative. En observant ces schémas, nous pouvons commencer à identifier les croyances sous-jacentes qui les alimentent.

### **Quels schémas récurrents tu as identifié dans ta vie ?**

- 2. Observation des Réactions Émotionnelles :** Les réactions émotionnelles intenses ou disproportionnées peuvent souvent être des indicateurs de mémoires inconscientes en action. En

examinant nos réactions émotionnelles face à différentes situations, nous pouvons détecter des modèles et des déclencheurs qui nous renseignent sur les expériences passées ou les croyances profondément enracinées qui les sous-tendent.

### **Quel type de situation te procure automatiquement en réaction émotionnelle ?**

#### **3. Prise de Conscience des Pensées Automatiques :**

Nos pensées automatiques, ces pensées qui surgissent spontanément sans effort conscient, peuvent révéler beaucoup sur nos mémoires inconscientes. En étant attentif à nos pensées habituelles dans différentes situations, nous pouvons identifier les schémas de pensée qui peuvent être limitants, auto-saboteurs ou négatifs.

### **Dans quelles situations ton mental s'active ? A quels moments il semble ne pas pouvoir s'arrêter ?**

#### **4. Observation des comportements compulsifs :** Les comportements compulsifs ou répétitifs peuvent également indiquer la présence de mémoires inconscientes. Ces comportements peuvent être des mécanismes de défense ou des réponses conditionnées à des situations spécifiques. En observant nos comportements compulsifs, nous pouvons commencer à comprendre les motivations sous-jacentes et les mémoires qui les sous-tendent.

## Quels comportements compulsifs as-tu pu observer chez toi ?

En pratiquant une introspection profonde et une observation attentive de nos réactions face aux situations de la vie quotidienne, nous pouvons commencer à identifier les mémoires inconscientes qui nous influencent. Cette prise de conscience est une étape essentielle vers la libération émotionnelle et la transformation personnelle.

*Prends le temps de répondre aux questions en **Jaune**, cela te permettra d'avoir une vision plus claire de ton fonctionnement inconscient, ne réponds pas de manière superficielle, soit honnête vis à vis de toi-même et n'hésites pas à aller plus loin dans la réflexion et te posant la question « pourquoi je pense cela » par exemple.*

# Quatrième Étape

## La prise de conscience

*Dans les méandres de l'inconscient, se trouvent les réponses à nos questions les plus pressantes, les solutions à nos problèmes les plus complexes et les chemins vers notre plus haute réalisation.- Carl Gustav Jung*



La conscience joue un rôle fondamental dans notre capacité à transformer nos vies. En prenant conscience des **mémoires inconscientes** qui influencent nos pensées, nos émotions et nos comportements, nous pouvons accéder à un niveau plus profond de compréhension de nous-mêmes et du monde qui nous entoure. Voici comment la conscience peut nous aider à reprendre le contrôle et à initier le processus de transformation :


1. **Prise de Conscience** : Le premier pas vers la transformation est la prise de conscience. En reconnaissant l'existence des **schémas** et des **croyances inconscientes** qui dirigent nos vies, nous pouvons commencer à remettre en question leur validité et leur pertinence dans notre réalité actuelle. La simple acte de devenir conscient de ces modèles cachés ouvre la porte à de nouvelles possibilités et à un changement positif.

**En lisant ces pages et en répondant aux questions proposées, de quoi as tu pu prendre conscience ? Ecris-le et redis-le à voix haute.**

2. **Compréhension et Remise en Question** : Une fois que nous prenons conscience de ces schémas, nous avons l'opportunité de les comprendre plus en profondeur. Nous pouvons examiner comment ces **mémoires inconscientes** se sont formées, quelles expériences les ont façonnées, et comment elles

influent sur nos pensées et nos comportements présents. En remettant en question ces schémas automatiques, nous commençons à briser leur emprise sur nous.

**En lisant ces pages et en répondant aux questions proposées, quel remise en question personnel tu serais prête à faire ? Ecris-le et redis-le à voix haute.**

- 3. Désamorçage et Remplacement**  : Avec la conscience vient le pouvoir de désamorcer les schémas limitants et de les remplacer par de nouvelles perspectives plus alignées avec nos objectifs et nos valeurs. En choisissant délibérément de penser et d'agir différemment, nous pouvons progressivement transformer nos vies.

**4.**

**En lisant ces pages et en répondant aux questions proposées, quel changement aussi minime soit-il te sentes tu prête à faire ? Ecris-le et redis-le à voix haute.**

En résumé, la prise de conscience de nos **mémoires inconscientes** nous donne le pouvoir de remodeler notre réalité. En comprenant, remettant en question, désamorçant et remplaçant ces schémas limitants, nous pouvons créer une vie plus alignée avec notre véritable essence et nos aspirations les plus profondes. C'est à

travers ce processus de conscience et de transformation que nous pouvons atteindre un plus grand bien-être, une plus grande authenticité et une plus grande satisfaction dans nos vies.

*Prends le temps de répondre aux questions en **Jaune**, cela te permettra d'avoir une vision plus claire de ton fonctionnement inconscient, ne réponds pas de manière superficielle, soit honnête vis à vis de toi même et n'hésites pas à aller plus loin dans la réflexion et te posant la question « pourquoi je pense cela » par exemple.*

# **La Méthode KOREGO**

## **Identifier La Mémoire**

### **Inconsciente**

*Dans les profondeurs de l'inconscient, se cachent les clés de notre guérison, de notre croissance et de notre transformation personnelle." - Sigmund Freud*

Dans la méthode KOREGO, nous avons mis en place plusieurs approches et techniques pour apprendre aux élèves comment identifier la mémoire inconsciente douloureuse et comment la désactiver et toute autonomie.

Le but de cet accompagnement c'est que les élèves puissent devenir leur propre thérapeute, sachant comment faire une exploration intérieure sans avoir besoin d'une aide externe.

Voici une bref explication de comment nous faisons cela :

- 1. Exploration des Mémoires Inconscientes :** Les élèves sont guidés dans le processus d'identification à travers des conversations réfléchies, des exercices d'introspection et des techniques spécifiques adaptées à chacune d'elles. Ces exercices aident à clarifier leurs schémas de pensée, leurs interprétations des émotions et à élaborer des stratégies personnalisées pour le changement.
- 2. Pratiques d'Accès Direct à l'Inconscient :** Pour nos élèves, cette approche facilite la connexion avec leurs pensées profondes, leurs émotions refoulées et leurs instincts intuitifs. En intégrant ces pratiques dans leur quotidien, elles développent une plus grande conscience de soi et une compréhension plus profonde de leurs motivations et désirs.

LA MÉTHODE KOREGO offre une approche unique pour les femmes hypersensibles, qui souhaitent devenir leur propre thérapeute. Elle leur apprend à accéder aux couches profondes de l'esprit et identifier les mémoires inconscientes afin de les reprogrammer.

Elle encourage l'auto-exploration et l'autonomie émotionnelle tout en fournissant des outils pratiques et des techniques spécifiques pour apprendre aux élèves comment sonder les profondeurs de leur être intérieur.

En utilisant des exercices structurés et des processus guidés, la méthode KOREGO aide les femmes hypersensibles à mettre en lumière leurs croyances et leurs schémas cachés. L'accent est mis sur l'auto-réflexion, l'introspection et l'intégration des informations découvertes dans le processus de guérison et de transformation personnelle.

En résumé, identifier la mémoire inconsciente est un processus clé dans notre programme de transformation personnelle. En explorant les schémas profondément ancrés dans le subconscient, les élèves peuvent prendre conscience des croyances et des perceptions qui les limitent, et ouvrir la voie à de nouvelles perspectives et de nouveaux comportements alignés avec leur bien-être et leur épanouissement.

J'espère que ce voyage autour du premier principe de la méthode a pu t'apporter de la clarté et de la valeur dans ton chemin d'exploration personnelle.

Sheylla.

P.S

Tu veux aller plus loin ? Prends un rendez-vous bilan gratuit pour savoir comment LA METHODE KOREGO peut t'aider à transcender tes blessures émotionnelles tout en devenant ta propre thérapeute

[Clique ici pour saisir cette opportunité](#)



# À propos de l'auteur



En tant qu'écrivaine passionnée par les mystères de l'esprit humain, Sheylla Hernandez, experte en autonomie émotionnelle, s'engage à explorer les profondeurs de l'inconscient et à partager les richesses qu'elle y découvre.

Forte de son intérêt pour la psychologie et la spiritualité, son objectif est d'aider les femmes hypersensibles à transcender leurs blessures émotionnelles.

Elle croit fermement en leur capacité à devenir leur propre thérapeute et à cheminer vers leur puissance intérieure.



À travers ses écrits, elle souhaite offrir des perspectives inspirantes et des outils pratiques pour les guider sur le chemin de la guérison émotionnelle et de l'autonomie.

Son pourquoi réside dans le désir ardent de voir chaque femme s'épanouir pleinement, en réalisant le potentiel infini qui sommeille en elle.