

# MÉTA RESET™

*Langage universel de votre subconscient*

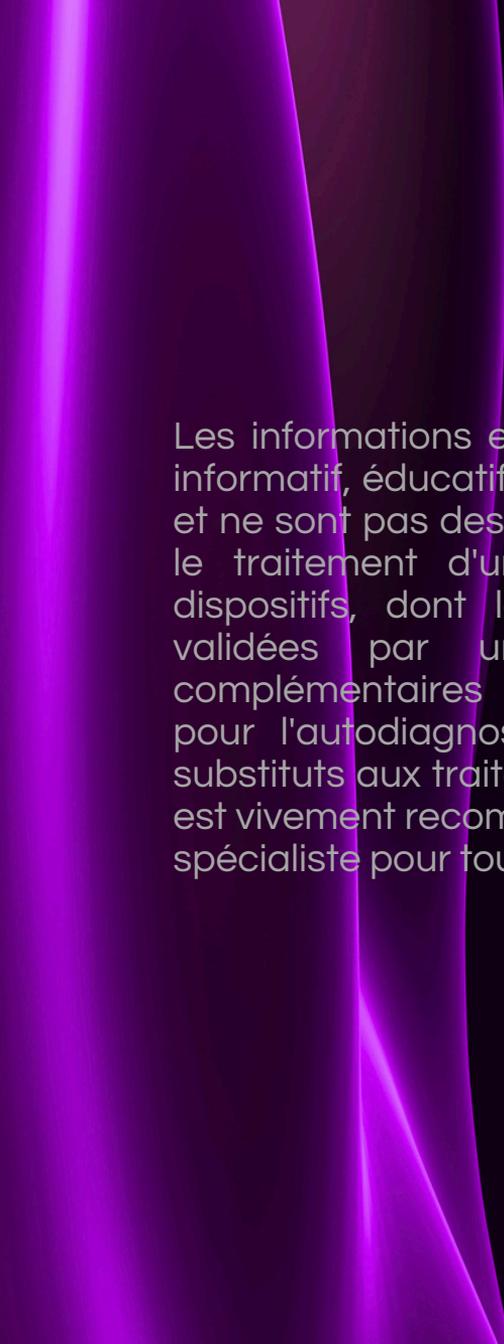
*Technique de Reprogrammation  
Émotionnelle Subconsciente*



*Ana Ligout*

Anxiologue

Thérapeute en reprogrammation émotionnelle  
Fondatrice de MÉTA RESET™



Les informations et conseils fournis ici sont à titre informatif, éducatif et complémentaire uniquement, et ne sont pas destinés à remplacer les conseils ou le traitement d'un médecin. Ces méthodes et dispositifs, dont les déclarations n'ont pas été validées par un organisme médical, sont complémentaires et ne doivent pas être utilisés pour l'autodiagnostic ni considérés comme des substituts aux traitements médicaux traditionnels. Il est vivement recommandé de consulter un médecin spécialiste pour tout problème de santé.

## **MÉTA RESET™**

Technique de Reprogrammation Émotionnelle  
Subconsciente à Effet Transformationnel  
*Le langage universel du subconscient.*

### **Pourquoi MÉTA RESET™ ?**

Aujourd'hui, les femmes à responsabilité (dirigeantes, cadres, managers, fondatrices...) subissent une surcharge émotionnelle quotidienne : anxiété, stress, angoisses, traumatismes, peurs profondes... Ces blocages émotionnels accumulés nuisent à leur équilibre, leur santé mentale, leur confiance personnelle et leur efficacité professionnelle.

Ces blocages émotionnels ne sont pas seulement mentaux :

ils sont profondément ancrés dans le subconscient, dans le corps et dans tout le système émotionnel.

MÉTA RESET™ agit précisément à ce niveau subconscient pour assurer une hygiène émotionnelle optimale, rapide, durable, avec des résultats immédiats et mesurables dès la première séance.

## En quoi MÉTA RESET™ est une approche unique d'hygiène émotionnelle ?

Parce qu'elle traite les déséquilibres émotionnels à leur source – là où ils s'impriment dans le subconscient et dans le corps – la méthode MÉTA RESET™ permet de restaurer une hygiène émotionnelle saine, durable, et immédiatement perceptible.

- ✓ Résultats immédiats et mesurables dès les premières minutes : un soulagement tangible du trop-plein émotionnel
- ✓ Sans thérapie longue, sans forcing mental, sans revivre les traumatismes : une méthode douce et respectueuse du rythme de chacun
- ✓ Libération physique des blocages émotionnels : on ne parle pas seulement, on sent que ça se relâche
- ✓ Spécifiquement pensée pour les femmes à responsabilités, souvent privées d'un espace réel de décharge émotionnelle dans leur quotidien

# MÉTA RESET™, comment ça marche ?

La méthode repose sur 3 étapes claires, précises et efficaces pour lever immédiatement tout blocage émotionnel :

## 1. Anamnèse ciblée : Identification des blocages

Identification immédiate et précise des émotions négatives et des blocages émotionnels accumulés dans le corps (gorge, plexus, poitrine, ventre...), lieux privilégiés où le subconscient stocke ces charges émotionnelles.

## 2. Commande Subconsciente : Reprogrammation instantanée

Application d'une commande subconsciente précise et puissante pour libérer rapidement le blocage émotionnel ciblé.

## 3. Ancrage profond et intégration définitive du nouvel état émotionnel

Intégration immédiate du nouvel état émotionnel positif et durable, permettant ainsi une hygiène émotionnelle optimale sur le long terme.

## **Les résultats concrets de MÉTA RESET™ :**

- Libération immédiate du stress, de l'anxiété, des angoisses, traumatismes et autres blocages émotionnels
- Amélioration instantanée de la clarté mentale, meilleure prise de décision, confiance renforcée
- Hygiène émotionnelle restaurée durablement : sérénité, équilibre, énergie et résilience émotionnelle retrouvées dès la première séance

## À qui s'adresse précisément MÉTA RESET™ ?

La méthode MÉTA RESET™ s'adresse en priorité aux femmes à responsabilité – dirigeantes, cadres, fondatrices, managers – souvent confrontées à une pression constante, une surcharge mentale et une exigence de performance continue... mais sans réel espace pour libérer ce qu'elles portent émotionnellement.



Selon l'OMS, plus de 60 % des femmes actives déclarent souffrir de stress chronique ou de symptômes d'anxiété liés à leur charge mentale.



La recherche en psychologie montre que 95 % de nos réactions émotionnelles sont gouvernées par notre subconscient. Ce qui signifie que tant que l'on ne reprogramme pas à ce niveau-là, le stress, les peurs et les blocages se répètent malgré tous les efforts conscients.

MÉTA RESET™ intervient précisément à ce niveau subconscient, là où les méthodes classiques n'agissent pas.

Elle s'adresse à celles qui veulent reprendre le pouvoir sur leur système émotionnel et retrouver une hygiène intérieure claire, stable, durable — avec des résultats concrets dès la première séance.

Mais la méthode va au-delà :

✓ Elle est également efficace pour les hommes en situation de surcharge émotionnelle, souvent moins accompagnés sur ces sujets sensibles.

✓ Elle peut être utilisée avec des enfants dès 8 ans, lorsqu'il y a anxiété, peurs récurrentes, difficultés d'expression émotionnelle ou hypersensibilité.

Parce que le besoin de réguler ses émotions n'a pas d'âge, ni de genre — mais une méthode comme MÉTA RESET™ permet de le faire sans mentaliser, sans forcer, sans revivre le passé.

C'est souvent la méthode à laquelle on arrive quand tout le reste a échoué : psychologues, psychiatres, thérapies longues, coaching mental ou pratiques énergétiques... sans résultats durables.

MÉTA RESET™ agit là où les autres approches ne vont pas : directement sur les blocages émotionnels inscrits dans le subconscient.

Grâce à la reprogrammation émotionnelle, elle permet une vraie libération intérieure et une hygiène émotionnelle stable, profonde et mesurable.

## **Intégrez MÉTA RESET™ à votre parcours :**

3 formats puissants, une seule promesse : résultats immédiats et mesurables.

Que vous soyez professionnelle du bien-être, coach, thérapeute, manager, formatrice, ou simplement en quête d'un vrai changement intérieur...

### **✨ 1. Le Pack de 3 Séances Privées (1 to 1)**

Un accompagnement personnalisé, profond, et entièrement sur mesure.

3 séances individuelles, en direct avec moi, pour travailler vos blocages émotionnels les plus ancrés (anxiété, stress, peurs, traumatismes...).

Chaque séance est 100 % personnalisée, avec une précision extrême adaptée à votre vécu, vos symptômes et votre charge émotionnelle.

3 séances individuelles ciblées, pour transformer en profondeur les blocages émotionnels, retrouver confiance, clarté mentale et énergie.

## ✦ 2. Les Séances Prêtes à Écouter

Des séances guidées de reprogrammation émotionnelle, à suivre à votre rythme depuis chez vous.

Chaque audio cible un blocage précis (peur de l'échec, charge mentale, manque de confiance, surcharge émotionnelle, insécurité... etc.), avec un effet immédiat ressenti dès la première écoute.

Une solution simple, rapide, et accessible à tout moment. Effet immédiat, sans effort mental, sans revivre le passé.

## ✦ 3. Apprendre à Utiliser la Méthode

Vous souhaitez pratiquer MÉTA RESET™ en toute autonomie sur vous-même ?

Le parcours d'auto-intégration MÉTA RESET™ vous permet d'apprendre la méthode pour l'utiliser sur vous-même, en toute autonomie, à chaque fois qu'une émotion ou un blocage refait surface.

Ou l'intégrer à vos accompagnements si vous êtes déjà praticienne bien être, thérapeute ou professionnelle de l'accompagnement ?

Ce format vous permet de comprendre, intégrer et appliquer la méthode dans votre quotidien ou dans votre pratique — pour un usage personnel ou professionnel.

## **Passez à l'action dès maintenant !**

Vous souhaitez découvrir personnellement MÉTA RESET™, la reprogrammation émotionnelle, bénéficier d'une démonstration gratuite ou mettre en place un partenariat solide ?

MÉTA RESET™, ce n'est pas juste une méthode.

C'est une nouvelle manière de vivre, d'accompagner et de se libérer.

C'est un levier de transformation émotionnelle rapide, mesurable et durable.

Pour soi. Pour ses proches. Pour ses clientes.

Choisissez votre voie. Et commencez votre propre reset.

Contactez-moi directement :

 LinkedIn : <https://www.linkedin.com/in/ana-ligout/>

## POUR ALLER PLUS LOIN

Si tu veux aller plus loin ou réserver une séance personnalisée avec moi :

👉 <https://calendly.com/analgout/diagnostique-personnalise-offert>

## VOUS POUVEZ ME RETROUVER ET ME CONTACTER :

✳️ <https://www.analgout.fr/meta-reset>

✳️ Message privé direct : <https://urlr.me/!message-analgout>

✳️ Groupe privé Telegram (témoignages & contenus) : <https://t.me/+sbVlwQNw6yU2ZGRk>

*Merci pour votre confiance !*

*Ana Ligout*