

Reset énergétique — 1 minute pour revenir à toi

Un court instant pour relâcher la pression, t'apaiser et ramener ton énergie au centre.

Quand tu te sens dépassée, tendue ou dispersée, prends une minute pour revenir dans ton corps.

Ce reset te permet de relâcher ce qui ne t'appartient plus et de te reconnecter à ton espace intérieur.

✦ Le Reset Énergétique — 1 minute

1. Ancre ton corps

Pose les pieds au sol.

Relâche les épaules.

Décrispe ta mâchoire.

2. Respire lentement

Inspire par le nez 3 secondes.

Expire par la bouche 5 secondes.

Répète 3 fois.

3. Dépose ce qui t'alourdit

Sur l'expiration, imagine que tu relâches la tension, la charge, la pression.

Pas besoin d'y penser : laisse juste partir ce qui peut partir.

4. Reviens à ton centre

Pose une main sur ton cœur.

Dis intérieurement :

"Je reviens à moi."

C'est tout...

Pour les situations d'urgence

Version express (10 secondes)

- Une expiration longue
- Mâchoire détendue
- "Je reviens à moi."