

Reset énergétique : 1 minute pour revenir à toi

On a toutes ces moments où tout déborde.

Où le corps est tendu, le mental saturé, et où on ne sait plus par où commencer.

Ce reset est fait pour ça.

Une minute — pas plus — pour relâcher ce qui t'alourdit et ramener ton énergie là où elle t'appartient : en toi.

✦ 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...

*Tu peux faire ce reset autant de fois
que tu en ressens le besoin.
Il n'y a pas de limite.*

