

## *Mini plan d'action :*

### Mes 3 pas pour reprendre ma place cette semaine

Ce plan d'action t'accompagne pour faire tes premiers pas vers une présence plus stable, plus alignée et plus respectée dans tes relations.

Prends une grande respiration, choisis ce qui résonne le plus pour toi, et avance à ton rythme

#### Étape 1 — Je reviens dans mon corps

3 minutes par jour :

- Respiration descendante : position assise confortable, mains sur les genoux

Porte ton attention sur ton ventre, ressens la connexion à la terre

Inspire : par le nez, en laissant le ventre se gonfler doucement. Imagine que le souffle emplit ton ventre avec une sensation d'énergie nourrissante

Expire profondément par le nez et imagine l'énergie s'écoulant du bassin vers la terre. Visualise la libération des lourdeurs, des toxines ou des tensions vers le bas ou vers l'extérieur

Inspire-Expire 4 fois avec ce même processus en ouvrant ton cœur et relâchant les épaules, ressens ton axe et ton espace personnel

Termine en reprenant ensuite une respiration naturelle et reste quelques instants avec l'Énergie qui circule à l'intérieur de toi, observe ce qui se passe.

Ouvre les yeux s'ils sont fermés. Déplie lentement tes jambes et étires toi

#### Étape 2 — J'identifie une micro-limite à poser

Choisis ce qui serait ok pour toi d'exprimer cette semaine :

→ « Non, pas maintenant »

→ « J'ai besoin d'un moment pour réfléchir »

- « Ce n'est pas ok pour moi »
- une autre suggestion qui te parle + :

### Étape 3 — Je choisis une action pour nourrir ma place

Exemples :

- Oser dire une vérité simple
- Me tenir droite lors d'une discussion
- Dire « merci » plutôt que s'excuser (ex : Merci pour ta patience vs je m'excuse de mon retard)
- Différer la réponse à mes messages plutôt que dans la foulée

Écris ton action :

Respire un instant et observe ce qui a changé en toi

Ces actions sont là pour devenir des habitudes qui renforcent ta présence.

Reviens-y aussi souvent que nécessaire

*Si tu sens que tu as envie d'aller plus loin, je t'ai créé un mini module d'initiation, je t'en parle dans de prochains emails*