

Anti-Stress

Kit d'urgence

*5 minutes pour revenir à moi,
respirer et apaiser le tumulte*

Bienvenue dans ton kit d'urgence anti-stress.

Je suis Magalie, accompagnante du stress, des émotions et de la charge mentale. Ce kit a été pensé pour t'aider à traverser les moments où tout déborde.

Rien de compliqué, juste des petits rituels simples pour retrouver un peu de calme, de présence... et de douceur.

Anti-Stress

Kit d'urgence

Quand l'utiliser ?

→ Quand tu sens que le stress monte et que ton cœur s'emballe

→ Quand tu es submergée, que tu as envie de tout envoyer balader

→ Quand tu grignotes sans faim, ou que tu sens que tu vas craquer

→ Quand tu as besoin d'un moment pour toi, juste pour souffler

Garde ce kit dans ton téléphone ou imprime-le pour l'avoir sous la main, comme une trousse de secours émotionnelle.

Respiration d'ancrage

Revenir à ta respiration est un moyen simple et immédiat de te recentrer. Cette respiration d'ancrage te ramène ici, maintenant... là où rien ne presse.



- Pose une main sur ton cœur, l'autre sur ton ventre
- Inspire lentement par le nez en gonflant le ventre
- Expire doucement par la bouche, bouche entrouverte
- Répète 5 fois, en te disant : "Je suis ici. Je suis en sécurité."

Tapotement sous la clavicule

Ce petit geste calme le système nerveux et t'aide à te recentrer rapidement. Tu peux le faire assise, debout, ou même discrètement en public.



- Croise les bras ou place simplement les mains à plat sous chaque clavicule (juste là où commence la poitrine)
- Tapote doucement avec les doigts de chaque main, en rythme, comme un battement d'apaisement
- Respire profondément pendant que tu tapotes
- Continue pendant 1 à 2 minutes, ou jusqu'à sentir un petit apaisement.

Auto enlacement

Ce geste tout simple envoie un signal de sécurité à ton corps. C'est comme une étreinte de toi à toi



- Croise les bras comme pour te faire un câlin, et pose tes mains sur tes épaules ou tes bras
- Ferme les yeux si tu peux. Respire calmement
- Balance-toi légèrement ou reste immobile, comme tu préfères
- Reste dans cette posture aussi longtemps que tu veux

Anti-Stress

Kit d'urgence

*Et maintenant ?
on reste en lien ?*

Tu veux aller plus loin ? Reçois d'autres rituels, conseils et vidéos chaque semaine, directement sur Instagram :

👉 @magalie_accompagement_stress

Tu peux aussi rejoindre mes programmes d'accompagnement doux et puissants.

✉ Me contacter : contact@infini-zen.fr

Prendre soin de toi n'est pas égoïste. C'est vital.