⭐ Micro-outil
“2 minutes pour redescendre dans le corps”

🧘‍♂️ La méthode RESET 3-6-3

1. **Inspire 3 secondes**

En gonflant le ventre et en posant une main sur la poitrine.

2. **Bloque 6 secondes**

Observe où ça coince (gorge, plexus, ventre).
Nomination intérieure : “*Ici c’est tendu.”*

3. **Expire 3 secondes**

Imaginant que tu relâches juste 10%, pas plus.

💡 **En 30 secondes**, le système nerveux redescend, et l’émotion “bloquée” se remet à circuler.

Formation By Hervé Broca
L’Art de ressentir ©
Tous droits réservés