🌬️ Outil émotionnel #01 - Reset Express

“Un outil express pour te reconnecter à toi, en moins de 30 secondes.”

<u>Voici ton rituel Reset Émotionnel Express :</u>

🤯 Ton esprit est en surchauffe ? Tu sens que tu as des difficultés à faire le point sur les décisions à prendre ? Trop d'agitation intérieure ? Tu es prêt(e) pour faire l’expérience du “Reset Émotionnel Express” ou R.E.E :

😞 Allonge-toi si tu le peux, ou installe-toi confortablement dans un fauteuil, canapé. Si tu es au travail sur ta chaise et glisse le bas de ton corps de telle sorte que le haut de ton dos touche le haut du dossier de ta chaise. 🟢 Prêt(e) ?

1. 🌬️ **Inspire profondément** (4 sec) → imagine que tu remplis ton ventre d’air et de calme.

2. 🫁 **Expire longuement** (6 sec) → laisse partir tension, agitation, jugement.

3. 🗣️**Nommer** en un mot ton état du moment (ex. : “fatigue”, “stress”, “joie”, “colère”).

4. 🙂 **Souris légèrement** (même si tu n’en as pas envie) → ton corps envoie déjà un signal positif à ton cerveau.

👉 **Total : environ 20–25 secondes.** Les 5–10 secondes restantes, garde les yeux fermés et laisse venir une sensation de détente.

🏁 Ton esprit est à présent re synchronisé ! Bravo à toi, tu viens de faire quelque chose de concret pour toi. La bienveillance commence déjà par se l'appliquer à soi-même. N’hésite pas à faire de “Reset Émotionnel Express” (R.E.E) ta routine bien-être mentale.

🌿 “Ce rituel est un extrait du programme L’art de ressentir, conçu pour aider à restaurer clarté, calme et énergie émotionnelle.”

L’art de ressentir
FORMATIONS
by Hervé Broca

L’Art de ressentir ©
FORMATIONS By Hervé Broca
Sophro-coach analytique
Tous droits réservés