



*Quand ton esprit ne  
s'arrête jamais*

MINI-GUIDE POUR RETROUVER DE L'ESPACE  
INTÉRIEUR

Pour les personnes sensibles qui  
ressentent beaucoup...

*et pensent encore plus.*

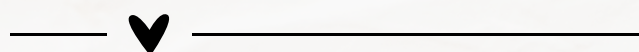
AMANDINE LAVILLAT



Peut-être que tu ressens beaucoup.

Peut-être que ton esprit analyse tout.  
Peut-être que tu as appris à fonctionner  
malgré la fatigue intérieure.

Ce guide n'est pas là pour te réparer.  
Il est là pour te rappeler que tu n'es pas  
seule... et que tu peux respirer  
autrement.

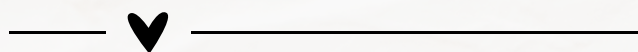




*Si tu te reconnais  
là-dedans...*

- Tu réfléchis beaucoup avant d'agir
- Tu ressens intensément les émotions
- Tu te sens parfois submergée
- Tu veux avancer... mais quelque chose bloque

Rien de tout ça n'est un défaut.

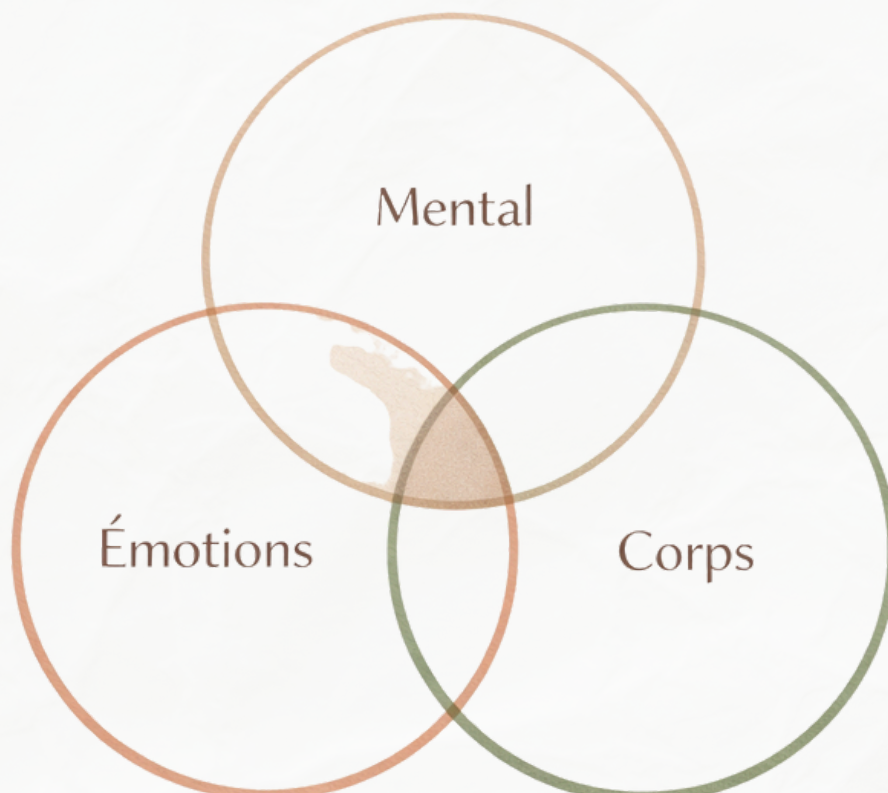


# *Ce qui se passe vraiment à l'intérieur*

Chez les personnes sensibles, trois espaces dialoguent en permanence :

- Le mental (analyse, anticipation)
- Les émotions (ressenti profond)
- Le corps (tensions, fatigue, signaux)

Quand ces trois espaces ne respirent plus ensemble, la surcharge apparaît.





Tu n'as pas besoin de changer qui tu es.

Tu as seulement besoin d'apprendre à  
créer de l'espace entre ce que tu  
ressens et ce que tu crois devoir gérer  
seule.

# EXERCICE 1 :

PAUSE SENSORIELLE : SI TON ESPRIT PART AILLEURS, C'EST NORMAL.

Avant de comprendre... on commence par ralentir.

Pose une main sur ton cœur.

Ferme doucement les yeux...

Inspire lentement...

Observe sans juger...

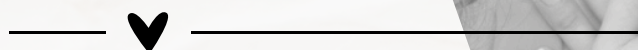
Expire lentement.

Maintenant observe :

- 3 choses que tu vois
- 2 choses que tu entends
- 1 sensation dans ton corps

Rien à réussir.

Juste être là.



# EXERCICE 2 :

## DÉPOSER LE TROP PLEIN

Prends une feuille.

Écris sans réfléchir :

“Aujourd’hui, mon esprit est rempli de...”

Continue pendant 3 minutes.

Ne relis pas.

Ne corrige pas.

L’objectif n’est pas d’écrire bien.

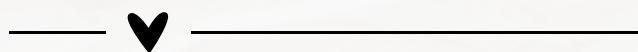
L’objectif est de vider.



Peut-être que tu viens de ressentir  
quelque chose de différent.

Pas forcément mieux.  
Mais plus vrai.

Et si la clé n'était pas d'aller plus vite...  
mais d'aller plus profondément ?



# Mini routine

5 MINUTES



1 minute : respiration lente



2 minutes : écrire ce qui est là

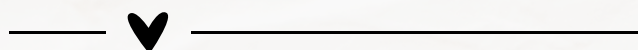


1 minute : poser une intention douce



1 minute : silence

Répète quand tout devient trop.



*Si ce guide a résonné en toi,  
c'est peut-être que tu es prête à  
explorer davantage ton monde  
intérieur.*

**J'AI CRÉÉ UN ESPACE PLUS PROFOND POUR ACCOMPAGNER CE  
CHEMIN.**

## **Ancrage intérieur**

Revenir à soi quand tout devient trop  
( 17€ )

Un chemin guidé pour :

- ralentir quand tout s'accélère
- déposer ce qui pèse
- revenir doucement à ton centre.

👉 Accès direct ici :

## **ANCRAGE INTÉRIEUR**

✨ Je crée des espaces pour celles et ceux qui ressentent profondément et  
cherchent à se retrouver.