E-BOOK - HOLISAB

HoliSab
Réguler pour mieux décider.

Retrouver Clarté et Stabilité sous Pression

Ce guide s'adresse aux personnes engagées, actives, responsables sous pression ou haute sollicitation.





Sabrina-Praticienne Holistique
contact@holisab.fr

PRÉSENCE • ÉQUILIBRE • VITALITÉ • CLARTÉ • TRANSFORMATION DOUCE

Un chemin sensoriel et structuré pour reconnecter ton corps, ton souffle, ton énergie, et réguler ta fatigue mentale persistante sans effort inutile.

Pour qui est ce guide ?

Ce guide s'adresse aux personnes actives, engagées et responsables, qui vivent sous pression constante :

- surcharge professionnelle
- fatigue décisionnelle
- flux d'informations permanentes
- responsabilités multiples



Si tu ressens que, malgré ton énergie et ta volonté de "tenir", ton mental s'épuise et ton corps t'envoie des signaux de surcharge, ce guide est pour toi.

Il ne s'agit pas d'un programme de détente passif.
C'est une méthode structurée, douce mais efficace, pour réguler ton système nerveux, clarifier ton mental et installer de l'énergie durable.



C'est la première étape vers un accompagnement sur mesure, pensé pour ceux qui veulent transformer leur énergie et gagner en efficacité.

Ce guide permet une première prise de conscience.
Il ne remplace pas un cadre structuré ni un accompagnement progressif.

Si tu cherches une transformation durable, une évaluation personnalisée devient nécessaire.

Sabrina-Praticienne Holistique
contact@holisab.fr

Table des matières

Introduction 04

1 - Constat : La surcharge invisible des personnes responsables 05

2 - Comprendre la régulation – Simplement 06

3 - Le corps comme indicateur 07

4 - Apaiser sans fuir : le mental comme allié 08

5 - Structurer son énergie – Les alliés sensoriels 09

6 - Installer des rituels simples 10

7 - Quand un accompagnement devient nécessaire 11

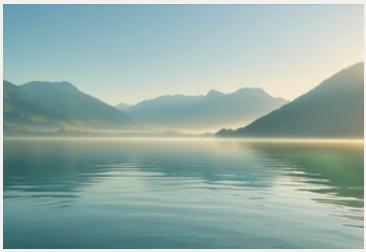
Conclusion 12

contact@holisab.fr

INTRODUCTION

À propos de Sabrina – Votre praticienne HoliSab

Bonjour,
Je suis Sabrina, praticienne holistique à Paladru, passionnée par les neurosciences, la méditation, les expériences sensorielles immersives, et spécialisée dans la régulation mentale et corporelle pour personnes sous haute sollicitation.



Depuis plus de 30 ans d'exploration personnelle et de pratiques m'ont menée à créer et développer l'Aqua-Méditation multisensorielle, une approche exclusive qui invite à harmoniser le corps, le mental et l'énergie intérieure, pour accompagner la clarté, la stabilité et l'énergie durable.

Je propose des accompagnements structurés et personnalisés, pensés pour :

- réguler la surcharge mentale et la fatigue décisionnelle,
- retrouver clarté, énergie et stabilité sous pression,
- soutenir concentration, créativité et efficacité douce

Mon approche s'inscrit dans une démarche de bien-être, de régulation et de performance intérieure, avec des parcours progressifs pensés pour les personnes engagées et responsables.
Cet accompagnement ne remplace pas un suivi médical.



Cette exploration m'a permis de créer HoliSab, un concept unique où chaque séance devient une expérience sensorielle sur mesure, guidée par la présence, l'intuition et la bienveillance.

- Sabrina - HoliSab

contact@holisab.fr

CHAPITRE 1

Constat :
La surcharge invisible des personnes responsables

Nous vivons dans un monde qui demande performance, deadline, vigilance et adaptabilité constantes.



Le mental s'épuise à gérer l'urgence, la complexité, les décisions multiples.

Le corps encaisse souvent seul : tensions, insomnies, fatigue chronique.



Le premier pas est de prendre conscience de cette surcharge invisible, sans culpabiliser.

Observer, écouter, et reconnaître les signaux de ton corps devient ton atout pour agir intelligemment.



CHAPITRE 2

Comprendre la régulation – Simplement



Ton système nerveux alterne naturellement entre :

- Activation – quand tu agis, décides, performes
- Régulation – quand tu récupères, intègres, lâches la pression

Sous haute sollicitation, cette alternance est souvent rompue : le mental reste actif, le corps reste en tension.



Ta capacité à clarifier tes décisions, gérer tes réactions sous pression et rester performant dépend de ta capacité à réguler ton énergie.

Mais sous pression chronique, la régulation autonome atteint vite ses limites.

Un regard extérieur structuré permet d’éviter les angles morts et les cycles de surcharge répétitifs.

CHAPITRE 3

Le corps comme indicateur

Le corps n'est pas un obstacle :
il est ton baromètre interne.

- Tensions, agitation, sommeil perturbé

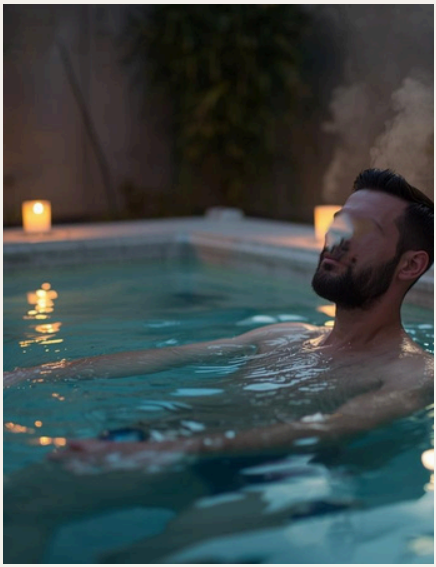
→ signaux de surcharge

- Respiration superficielle

→ mental hyperactif

- Fatigue persistante

→ système nerveux en tension



Apprendre à écouter ces signaux te permet de prioriser les actions, de récupérer efficacement et de garder clarté et lucidité.

Techniques utilisées : présence sensorielle, respiration, lumière et eau, mouvements doux pour réguler et reconnecter.

CHAPITRE 4

Apaiser sans fuir : le mental comme allié

Le mental n’est pas l’ennemi : il devient envahissant quand il manque de repères.

- Il analyse, anticipe, protège
- Sous stress, il tourne en boucle

Plutôt que le combattre, donne-lui un cadre clair :

1. Accueillir ses signaux
2. Définir des priorités simples
3. Installer des rituels rapides pour le réguler

Résultat : ton mental collabore au lieu de te saboter.
Mini-pratique (3 min)

Pose une main sur le cœur, une sur le ventre, inspire profondément, et adresse mentalement :
"Merci de vouloir me protéger. Voici ce que je te demande : m’aider à organiser, clarifier et décider sereinement."

CHAPITRE 5

Structurer son énergie – Les alliés sensoriels

L’eau, la lumière et le souffle ne sont pas que doux :
ils régulent directement le système nerveux et restaurent clarté et vitalité.

- Eau : enveloppe, apaise, soutient
- Lumière : stimule et régule
- Souffle : relie et centre

Chaque séance sensorielle agit comme un reset subtil mais structuré de ton énergie.



contact@holisab.fr

CHAPITRE 6

Installer des rituels simples

La transformation ne vient pas des grands bouleversements, mais des petits ajustements constants :

- 1 à 2 minutes pour respirer profondément chaque jour
- Pause sensorielle régulière
- Auto-questionnement rapide : “Comment je me sens ? De quoi ai-je besoin ?”



Ces micro-rituels créent un effet cumulatif puissant sur le long terme.

Ces pratiques sont efficaces lorsqu’elles s’inscrivent dans une stratégie globale. Sans structure, elles restent ponctuelles et perdent leur impact sur la durée.

CHAPITRE 7

Quand un accompagnement devient nécessaire

Si tu souhaites aller au-delà de la simple régulation quotidienne :

- Maintenir une performance durable
- Structurer ton énergie sous pression
- Installer des stratégies concrètes et progressives



Alors un accompagnement sur plusieurs mois devient la prochaine étape naturelle.

Le parcours signature HoliSab de 6 mois, s'adresse aux personnes prêtes à travailler en profondeur leur stabilité, leur énergie et leur clarté décisionnelle.
Il ne s'agit pas d'un programme de détente, mais d'un cadre structuré avec suivi et progression mesurable.

CONCLUSION

Et maintenant ?

Ce guide ouvre une réflexion.
Il ne remplace pas un cadre d'accompagnement structuré.

Si vous ressentez que votre stabilité mérite d'être consolidée dans la durée, la prochaine étape peut être un entretien d'évaluation (30 minutes).

Cet échange permet de faire le point sur votre situation actuelle et de vérifier si un accompagnement progressif sur 3, 6 ou 9 mois peut être pertinent pour vous.

Les parcours HoliSab s'adressent aux personnes prêtes à s'engager avec régularité, responsabilité et clarté dans leur démarche.

Les places sont volontairement limitées afin de garantir un suivi attentif, exigeant et qualitatif.

Pour réserver ton entretien :
→ via le lien de réservation sur : https://holisab.systeme.io/69a6df88af98d
→ ou par email : contact@holisab.fr

HoliSab
Réguler pour mieux décider.

