

Merci pour ta présence à l'atelier en ligne



marionricardnaturo@outlook.fr

À retenir

L'hypersensibilité n'est pas le problème, elle est un fonctionnement différent.

Ce qui crée la souffrance est souvent **ce qui s'est construit autour d'elle**.

L'objectif n'est pas de supprimer l'hypersensibilité, l'objectif est d'**aider le corps à sortir** progressivement **du stress chronique**.

De **créer un mode de vie qui lui apporte** suffisamment de **stabilité** pour que le corps n'ait plus besoin de rester constamment en état d'alerte.

Quand le corps se sent plus stable :

- ✓ la surcharge diminue
- ✓ les émotions deviennent plus faciles à traverser
- ✓ l'énergie revient progressivement
- ✓ l'hypersensibilité est davantage vécue comme une richesse que comme un fardeau

1. Une alimentation stable

À observer :

- * repas sautés
- * longues périodes sans manger
- * pics d'énergie puis coups de fatigue

2. La façon de manger

À observer :

- * repas pris rapidement
- * repas devant un écran ou en travaillant
- * sensation de manger "en pilote automatique"
- * digestion lourde ou inconfortable après les repas

3. Du mouvement régulier

À observer :

- * longues périodes d'immobilité
- * sensation d'agitation intérieure
- * tensions corporelles persistantes

4. Une respiration qui favorise l'apaisement

À observer :

- * respiration bloquée
- * soupirs fréquents
- * sensation de manquer d'air
- * tensions dans la poitrine ou les épaules

5. Un sommeil réparateur

À observer :

- * difficultés d'endormissement
- * réveils nocturnes
- * sensation de fatigue au réveil