

CHEK-IN ÉMOTIONNEL

WEBINAIRE 15 JUIN 2025



© MORGANE HEVASIA

Copyright



Hello, avant toute chose, il est important pour moi de préciser que ce workbook est protégé par des droits d'auteur.

Il est donc interdit de le partager sans mon autorisation. Les droits d'auteur m'appartiennent.

Si tu as des questions concernant les droits de partage de ce contenu, n'hésite pas à me contacter.

Merci de ta compréhension.

Morgane





LA CHARGE MENTALE QUE TU NE LIBÈRES PAS NE DISPARAÎT PAS. ELLE S'ACCUMULE EN TOI.

Si tu lis ces lignes, c'est que quelque chose en toi ressent le besoin de reprendre ton souffle. De comprendre ce qui t'épuise, ce qui t'angoisse, ce qui te vide. Peut-être que tu te sens sous pression, dépassée par tout ce que tu dois gérer, ou bloquée dans une fatigue mentale qui ne passe pas.

Et c'est totalement OK.

Ralentir pour mieux se comprendre, c'est la première étape.

Ce workbook est là pour t'aider à faire une pause, à faire le point avec bienveillance et à te reconnecter à toi.

Pas pour "réparer" quoi que ce soit. Mais pour observer ce qui se passe en toi, sans jugement. Pour t'écouter vraiment.

Parce que ce n'est pas quand tout explose qu'il faut commencer à prendre soin de soi.

C'est avant. Dans les petits signes. Dans ce moment où tu sens que quelque chose cloche, sans savoir vraiment quoi.

Ce que je t'invite à faire ici, c'est ça :

te poser, te reconnecter, et commencer à souffler.

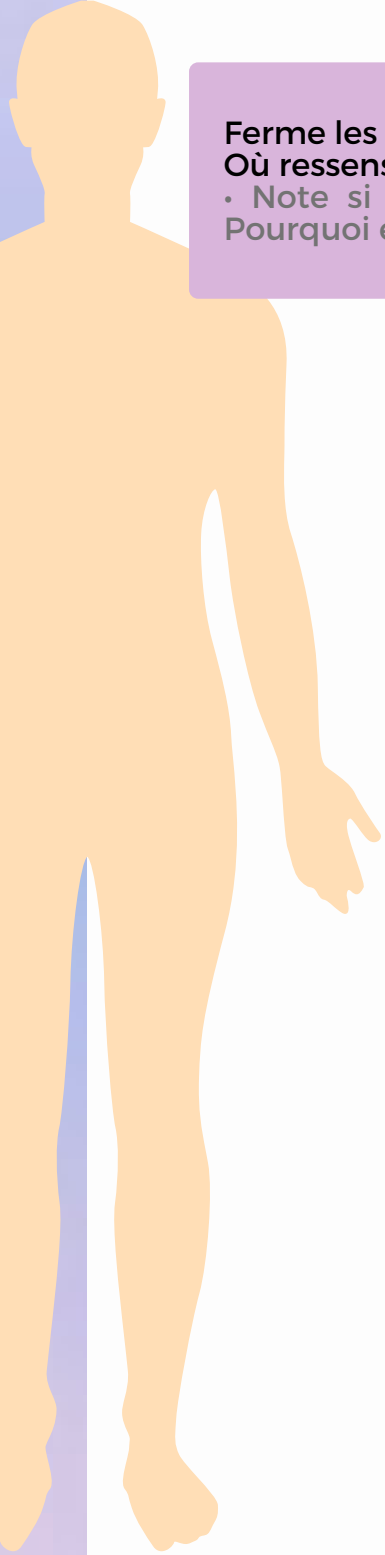
Avant le webinaire, ce workbook est un espace rien qu'à toi.

L'ÉCOUTE INTÉRIEURE

Ferme les yeux quelques minutes et ressens ton corps.

Où ressens-tu des tensions ? Des sensations particulières ?

- Note si une émotion forte surgit en toi. Que veut-elle te dire ?
- Pourquoi est-elle là ?
- Comment peux-tu l'accueillir sans la rejeter ?



MON ÉTAT INTÉRIEUR



Prends un moment pour observer comment tu te sens ici et maintenant.

- **Niveau d'énergie :**

- Je suis une pile électrique
- J'ai l'énergie d'une pomme de terre

- **Charge mentale :**

- J'ai 3 000 onglets ouverts dans ma tête
- C'est plutôt calme, étonnamment

- **Niveau d'anxiété :**

- Je me fais des scénarios de film catastrophe
- Ça va, j'arrive à gérer

Sur une échelle de 1 à 10, comment te sens-tu émotionnellement ces derniers jours ?

1 -- 2 -- 3 -- 4 -- 5 -- 6 -- 8 -- 9 -- 10

Si il y a un mot pour résumer mon état intérieur actuel, ce serait :



MINI INTROSPECTION

EXPRESS

Qu'est-ce qui me pèse le plus en ce moment ?

À quel moment j'ai senti que je me suis oubliée dernièrement ?

Qu'est-ce que je m'interdis encore, par peur ou par habitude ?

TES ATTENTES

EN M'INSCRIVANT À CE WEBINAIRE

- Pourquoi as-tu ressenti l'envie de t'inscrire à ce webinaire ?
 - Qu'attends-tu de cet événement ?
- Quel est ton plus grand défi émotionnel actuellement ?

1

2

3

Imagine que nous sommes le 16 juin.

- Comment aimerais-tu te sentir après avoir participé à cette soirée d'introspection ?
- Que veux-tu comprendre, apprendre, débloquer en toi ?



**TU ES MAINTENANT EN DÉCEMBRE
2025, COMMENT TE VISUALISES-TU ?
QU'AS TU ACCOMPLIS, COMPRIS
AVEC TA SANTÉ MENTALE ? QU'AS-TU
FAIT POUR GUÉRIR ?**



Chère moi,

TON ENGAGEMENT ENVERS TOI-MÊME

- Rédige une affirmation puissante pour t'engager pleinement dans ce travail sur toi
- Exemple : "Je choisis d'explorer mes émotions avec bienveillance et sans jugement."



BRAVO POUR CE PREMIER PAS !



Tu viens de faire un premier pas précieux : prendre le temps de te reconnecter à toi-même.

Ce moment d'introspection, même court, compte énormément. Parce que c'est comme ça qu'on commence à transformer les choses : en ralentissant, en regardant à l'intérieur, en écoutant ce qui vit en nous.

Je suis tellement fière de toi d'avoir pris cet espace.

On se retrouve très bientôt, **le 15 juin à 18h pour le webinaire "Burnout, anxiété, charge mentale : la méthode pour enfin souffler"**.

Tu recevras toutes les infos pratiques par mail, mais je partagerai aussi tout en temps réel dans le groupe WhatsApp, alors n'oublie pas de nous rejoindre si ce n'est pas encore fait !

Ce webinaire va être un moment profond, rien que pour toi.
Un moment pour déposer, comprendre, libérer.

Alors prépare-toi un vrai cocon :

- ✦ Un carnet
- ✦ Un stylo
- ✦ Ton plaid préféré
- ✦ Une tasse de douceur
- ✦ Et surtout... toi, avec toute ton énergie.

Je t'attends avec le cœur grand ouvert.

Morgane