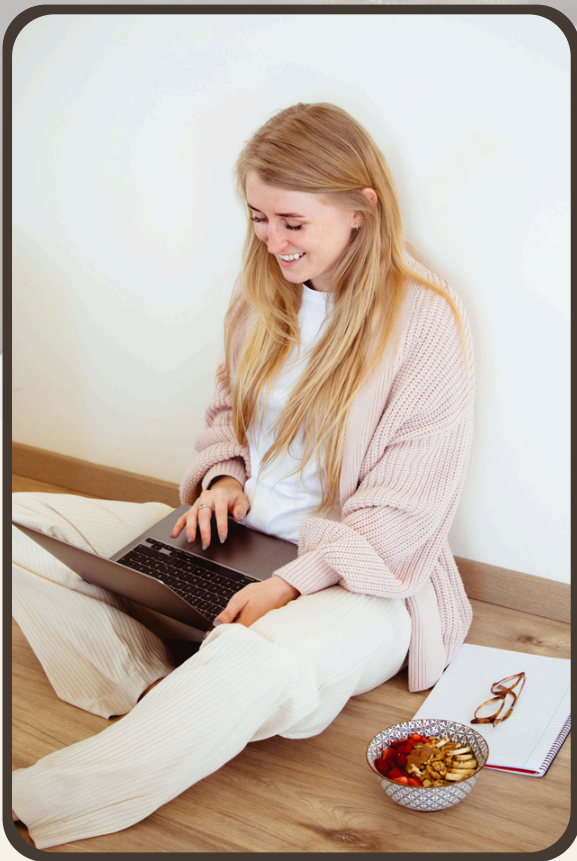


*Ebook Offert*

# LIBÉREZ-VOUS DU STRESS EN 7 JOURS



La Méthode Simple  
pour retrouver calme et sérénité  
(même avec un agenda surchargé)

**SOPHIE DUBOIS**

---

# Introduction

Le guide pratique pour les professionnels débordés qui veulent enfin apaiser leur esprit et améliorer leur bien-être au quotidien.



*important tip*

Vous n'avez pas besoin de plus de temps, vous avez besoin de plus d'espace mental.

Vous courez après le temps. Entre les réunions, les deadlines, la gestion des équipes et la vie personnelle, vous avez l'impression d'être en apnée constante.

Vous pensez peut-être que pour aller mieux, il faudrait tout arrêter : partir en retraite de yoga ou changer de vie. Mais la réalité est différente. Le calme ne se trouve pas dans l'absence de chaos, mais au milieu de celui-ci.

---



## Au programme...

1. Comprendre votre Ennemi (Le Stress)
2. Votre Plan d'Action sur 7 Jours
3. Votre Bilan Personnalisé (Offert)

“ Je suis Sophie DUBOIS, sophrologue spécialisée dans l'accompagnement des professionnels. J'ai conçu ce guide pour vous prouver qu'il est possible de baisser votre niveau de stress sans bouleverser votre emploi du temps. Votre mission, si vous l'acceptez : M'accorder 5 minutes par jour pendant les 7 prochains jours.

C'est parti.

---

# 1. Comprendre votre Ennemi (Le Stress)



*important tip*

Le but de ce guide n'est pas de supprimer le stress (c'est impossible), mais de le réguler pour qu'il ne vous contrôle plus.

Le stress n'est pas une maladie, c'est une **réaction d'adaptation**. Votre corps se prépare à fuir ou combattre un danger. Le problème ? Votre cerveau ne fait pas la différence entre un lion dans la savane et un email urgent de votre N+1.

**Les 3 Signaux d'Alerte à surveiller** : Avant de commencer les exercices, identifiez comment le stress se manifeste chez vous :

1. **Physique** : Tensions dans la mâchoire, épaules bloquées, boule au ventre.
  2. **Mental** : Ruminations, difficultés de concentration, oublis fréquents.
  3. **Émotionnel** : Irritabilité, impatience, sentiment d'être "à bout de nerfs".
-

## 2. Votre Plan d'Action sur 7 Jours

### Jour 1

**La Respiration Abdominale** (Le bouton "Pause")

C'est la base de la sophrologie. Elle envoie un signal immédiat de sécurité à votre cerveau. L'exercice : Posez une main sur votre ventre. Inspirez par le nez en gonflant le ventre comme un ballon (3 secondes). Expirez par la bouche en rentrant le ventre (6 secondes).

### Jour 2

**Le Pompage des Épaules** (Évacuer les tensions)

Idéal pour relâcher le poids des responsabilités que vous portez sur vos épaules.

L'exercice : Debout, inspirez par le nez en fermant les poings. Bloquez votre respiration et haussez les épaules de haut en bas vigoureusement plusieurs fois. Expirez fort par la bouche en ouvrant les mains et en relâchant tout vers le bas.



### Jour 3

#### La "Bulle" de Calme (S'isoler du bruit)

L'exercice : Assis, fermez les yeux. Imaginez une bulle transparente autour de vous. À chaque inspiration, imaginez que vous renforcez les parois de cette bulle. À l'expiration, sentez que rien ni personne ne peut vous atteindre à l'intérieur. Vous êtes en sécurité.

### Jour 4

#### La Déconnexion Express (Le scan corporel)

L'exercice : Assis confortablement. Portez votre attention sur votre tête, relâchez le front, les yeux, la mâchoire. Descendez mentalement : relâchez la nuque, les bras, le dos, le bassin, les jambes, jusqu'aux orteils.

### Jour 5

#### L'Objet Neutre (Stopper les ruminations)

L'exercice : Prenez un objet simple sur votre bureau (stylo, tasse). Observez-le comme si c'était la première fois. Sa forme, sa couleur, sa texture, son poids, sa température. Concentrez-vous à 100% dessus pendant 2 minutes.



## Jour 6

### L'Expiration du Négatif

L'exercice : Inspirez le calme par le nez. À l'expiration, imaginez que vous soufflez une fumée grise loin devant vous. Cette fumée contient vos doutes, vos peurs et votre fatigue.

Quand ? Le soir, pour éviter de ramener vos soucis dans votre vie de famille.

## Jour 7

### L'Ancrage de la Réussite

L'exercice : Fermez les yeux. Revivez mentalement un moment où vous vous êtes senti fier, compétent et serein. Ressentez les sensations physiques agréables associées à ce souvenir. Inspirez profondément pour "fixer" cette sensation en vous.



“

Bravo !

Vous avez terminé ces 7 jours.

Vous avez maintenant une "trousse de secours" pour gérer les pics de stress.

## Et maintenant ?

si vous sentez que le stress est chronique, qu'il impacte votre sommeil, votre santé ou vos performances professionnelles sur le long terme, ces exercices ne sont qu'une première étape.

Chaque professionnel est unique. Vos sources de stress sont spécifiques à votre environnement et à votre histoire.

**Pour obtenir des résultats durables, il faut aller au-delà du "pansement" et traiter la cause.**



# Étape Suivante...

## Votre Bilan Personnalisé (Offert)

Vous avez aimé ces techniques ? Vous voulez aller plus loin et construire une stratégie sur mesure pour ne plus subir votre quotidien ?

Je vous propose un Appel Découverte "Sérénité & Performance" de 45 minutes (Offert).

Durant cet appel, nous allons :

1. Faire le point sur votre niveau de stress actuel.
2. Identifier les blocages précis qui vous empêchent de déconnecter.
3. Voir si mon accompagnement sophrologique est la solution adaptée pour vous.

**Ne laissez pas le stress décider de votre avenir professionnel.**



*Merçi !*

**RÉSERVER MON APPEL  
DÉCOUVERTE**



[hello@reallygreatsite.com](mailto:hello@reallygreatsite.com)

[www.reallygreatsite.com](http://www.reallygreatsite.com)