Plan simple sur 7 jours
Sortir du mode survie pas à pas

Jour 1 – Ralentir

 Objectif : casser l'automatisme

- Prends 5 minutes seule dans la journée
- Respire lentement
- Pose-toi cette question :

"Comment je me sens vraiment aujourd'hui ?"

Observer, sans analyser ni te juger

Jour 2 – Décharger

 Objectif : vider le mental

- Prends une feuille
- Écris tout ce qui te prend la tête

Puis pose-toi la question :
"Qu'est-ce qui est vraiment important là-dedans ?"

Tu fais le tri

Jour 3 – Revenir au corps

 Objectif : sortir du mental

5 minutes :
marche lente / respiration / étirements

Et ressens :

"Je reviens dans mon corps"

Le corps apaise le système nerveux

Jour 4 – Identifier ce qui te vide

👣 **Objectif : reprendre du pouvoir**

Pose-toi cette question :
“Qu’est-ce qui me fatigue le plus en ce moment ?”

- une situation
- une personne
- un fonctionnement

Puis :

“Est-ce que ça dépend de moi ?”

Je rends ce qui ne m’appartient pas

Jour 5 – Créer un espace pour toi

👣 **Objectif : retrouver mon alignement intérieur**

- 10 minutes rien que pour toi
  sans téléphone
  sans obligation

Juste faire quelque chose qui te fait du bien

Jour 6 – Changer une seule chose

👣 **Objectif : passer à l’action sans pression**

Choisis 1 tout petit changement :

- dire non
- ralentir
- t’exprimer
- te reposer
- demander de l’aide

Jour 7 – Clarifier ta direction

👣 **Objectif : sortir du flou**

Reviens à ce que tu as identifié cette semaine…

- ce qui te vide
- ce qui t'épuise
- ce qui te met en mode survie

Puis pose-toi cette question :
"À la place de ce que je vis aujourd'hui… qu'est-ce que je veux vraiment ressentir ?"

Tu peux compléter :
"Aujourd'hui, je vis… _____"
"À la place, je veux… _____"

Résultat après 7 jours

Tu n'as pas tout changé, mais tu as :

- *ralenti*
- *repris du recul*
- *reconnecté ton corps*
- *identifié ce qui te vide*
- *remis du choix*

Et surtout :
Tu as pris conscience de ton schéma, tu n'es plus en mode survie automatique



Pense bien à instaurer la respiration et la méditation dans ton quotidien !