3 habitudes qui changent ton état

Pour sortir du mode survie



SECURE



Bienvenue

Tu ne manques pas d'énergie.
Tu es juste bloqué en mode survie.
Ton système nerveux scanne en permanence.
Sécurité... ou danger.

Et quand qu'il perçoit une menace,
il coupe ton énergie, ton élan, ta présence.

Alors ce que tu ressens aujourd'hui :
• fatigue
• charge mentale
• perte d'élan
...n'est pas un problème de motivation.

C'est un état intérieur.

La bonne nouvelle :
Ton état peux changer.
Et dans ce guide, je ne vais pas juste t'expliquer.
Je vais te faire expérimenter.

Romain

Ce que tu vas changer ici.

ESPRIT

Arrêter de tourner en boucle.

CORPS

Sortir de l'état d'alerte.

ÉNERGIE

Reconnecter ta puissance.

Quand ton esprit ralentit,
que ton corps se régule,
et que ton énergie recommence à circuler…
ton état change.

ESPRIT

Tu crois que tu dois réfléchir pour aller mieux.
C’est l’inverse.
Tu perds ton énergie dans tout ce que tu laisses ouvert : décision repoussée, discussion évitée, action à poser.



Chaque “non fait” te coûte de l’énergie.

Récupérer ton énergie, c’est fermer des boucles.

SORTIR DE LA BOUCLE

Récupère de l’énergie maintenant

1-Qu’est-ce qui te prend la tête en ce moment ?

2-Qu’est-ce que tu évites vraiment ? (sois honnête)

3-Si tu devais agir maintenant, tu ferais quoi ?

CE QUE JE DÉCIDE	MON PROCHAIN PAS

Fais le dans les 24h. Sinon la boucle reste ouverte.

CORPS

Ton corps parle avant ton cerveau.
Et quand ton corps reste tendu...
ton système nerveux reste en alerte.

Alors :
-ton énergie chute
-ton mental s'emballe

Tu passes en mode survie

Tu veux retrouver ton calme ?
Ne commence pas par réfléchir.

Commence par ton corps.



RÉACTIVE TON SYSTÈME DE SÉCURITÉ

Ton regard est connecté directement à ton système nerveux via le nerf vague.

Croise tes mains derrière ta tête.

Regarde droit devant toi

Sans bouger la tête, regarde lentement à droite (45 sec mini)

Reviens au centre puis fais la même chose à gauche

Respire lentement.

Et observe ce qu'il se passe dans ton corps.

Fais le matin et soir. C'est une base. Pas une option.

Tu hésite ?

Essaye au moins 3 jours et observe.

ÉNERGIE

Tu crois avoir perdu ton énergie.

Mais elle est encore là.
Simplement bloquée.



Tu ne prends jamais le temps de ressentir :
ton corps,
ton souffle,
ta présence.

Alors tu te coupes de toi-même.
Et quand tu es coupé de ton corps...
tu es coupé de ta puissance.
Ton énergie ne disparaît pas.
Elle ne circule plus.

RÉVEILLE TON ÉNERGIE EN 60 SECONDES

Réactive ta puissance

Redresse toi légèrement
(ouvre la poitrine, pieds ancrés au sol)

Inspire profondément (4 sec), Expire lentement (6 sec)
Fais 3 cycles.

Frotte tes mains rapidement (env 15 sec)

Place les face à face sans les toucher.

Rapproche les, éloigne les lentement

Observe la chaleur, les picotements, la pression

Pose tes mains sur ton corps (ta poitrine ou ton ventre)

Ce que tu ressens : chaleur, picotements, pression..
ce n'est pas "rien".
C'est ton énergie.
Et elle est déjà là.

LE PROTOCOLE
SECURE

Quand ton système s'active...
voici par où commencer.

MATIN

Dès le réveil

01 RÉACTIVE TON SYSTÈME DE SÉCURITÉ

Exercice : regard / nerf vague

→ Sortir du mode alerte
→ Calmer ton système nerveux
→ Commencer la journée plus régulé



2 MINUTES

Regarde lentement
à droite, puis à gauche.
Respire. Observe.

DANS LA JOURNÉE

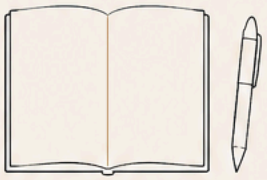
À tout moment où tu sens la charge mentale monter

02 FERME UNE BOUCLE

Exercice : esprit

→ Surcharge mentale
→ Dispersion
→ Fatigue cognitive

Récupérer ton énergie mentale immédiatement.



PRENDS 2 MINUTES

Écris ce que tu évites,
décide une action simple
et ferme une boucle.

SOIR

Avant de te coucher

03. RECONNECTE TON ÉNERGIE

Exercice : énergie

→ Ralentir le système
→ Revenir au corps
→ Sortir de la suractivation mentale



2 MINUTES

Respire. Ressens ton corps.
Reviens à ta présence.

TU N'AS PAS BESOIN DE TOUT FAIRE PARFAITEMENT.
TU AS BESOIN DE RÉPÉTER.

TON ÉTAT CHANGE QUAND TON SYSTÈME APPREND QU'IL EST EN SÉCURITÉ.

Tu peux comprendre énormément de choses…
et continuer à revenir à tes anciens automatismes.

Parce que ton système nerveux a appris à survivre.
Pas à se sentir en sécurité.

C’est exactement pour ça que SECURE existe.
Pas pour ajouter du contenu.
Pour entraîner ton système
à retrouver un nouvel état intérieur.

La ***sécurité intérieure***
n’est pas un état.

C’est une compétence

Et une compétence…
ça se pratique.

Merci

SECURE

TU VIENS DE DÉCOUVRIR 3 HABITUDES.

Mais seul, les automatismes reviennent.
Avec le programme Secure,
on installe ce dont tu as besoin ***durablement*** pour :

- Comprendre ton système nerveux
- Sortir des réactions automatiques
- Réguler ton état en temps réel
- Retrouver une énergie stable
- Construire la vie que tu mérites

Tu ne travailles plus sur tes problèmes.
Tu travailles sur ton état.

Découvrir l'accompagnement
SECURE
ou envoie SECURE par message