

# JOUR 2 LIBÉREZ-VOUS DE CE QUI VOUS RETIENT

## EXERCICE DU JOUR

### 1 Étape 1 - Observation

Pendant les 24h qui suivent, repérez au moins 3 moments où vous sentez un blocage (envie de fuir, peur, doute...).

Notez pour chaque moment :

- La situation précise (contexte : mail à écrire, appel à passer...)
- Pensées / émotions immédiates (« je n'y arriverai pas », « c'est trop tôt »...)
- Sensations corporelles (battements de cœur, tension, crispation, souffle...)
- Quelle racine vous identifiez : Fuite ? Peur ? Doute / Surcontrôle ?

### 2 Étape 2 - Action / régulation

Choisissez une des mini-pratiques vues aujourd'hui :

- pour sortir du figement, faites l'exercice d'ancrage + redressement ;
- pour apaiser l'hyperactivation, poussez contre le mur et relâchez.

Notez ensuite :

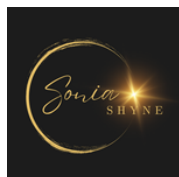
- Ce qui a changé dans votre corps / votre respiration,
- Comment votre envie d'agir a évolué après la mini-pratique.

### 3 Étape 3 - Bilan rapide

Le soir : relisez vos 3 observations et répondez à :

- « Quelle racine revient le plus souvent aujourd'hui ? »
- « Qu'est-ce que la mini-pratique m'a permis de ressentir ou de faire de différent ? »

But : commencer à voir vos schémas automatiques... pour mieux les déjouer demain.



# JOUR 2

# LIBÉREZ-VOUS DE CE QUI VOUS RETIENT

Racine / Stratégie inconscien te	Exemple concret chez moi (situation, pensée...)	Sensations dans le corps	Effet de l'exercice corporel (avant/après)
Fuite			
Peur			
Doute			