

Guide offert par
Nicole Nérée

INCLUS

Le Rituel Calm Power
du matin

Rester stable dans un monde instable

Comment retrouver ton calme, ta
clarté et ta souveraineté intérieure
lorsque tout semble incertain.


Nicole
LA UP LADY

Nous vivons dans une époque intense.

Les informations circulent en continu, les crises se succèdent et beaucoup de personnes ressentent une fatigue mentale et émotionnelle profonde.

Dans ces moments-là, il est facile de croire que notre paix intérieure dépend entièrement des circonstances extérieures.

Pourtant, il existe une autre manière de traverser la vie.

Certaines personnes restent étonnamment calmes et lucides, même lorsque le monde autour d'elles devient agité.

Ce n'est pas parce qu'elles n'ont pas de problèmes.

C'est parce qu'elles ont appris à développer une stabilité intérieure.

La paix intérieure n'est pas un luxe.

C'est une force.

Et cette force peut se cultiver.

Dans ce guide, je partage avec toi quelques principes simples pour rester centré(e), même lorsque la vie devient incertaine.



1

Ralentir le système nerveux

Lorsque nous sommes stressés, notre corps entre en mode alerte.

Le rythme cardiaque s'accélère, les pensées tournent en boucle et nous avons l'impression que tout devient urgent.

Dans cet état, il est presque impossible de prendre des décisions claires.

La première étape consiste donc à ralentir le système nerveux.

Un moyen simple de le faire est la respiration consciente.

Prends quelques minutes pour :

**inspirer lentement par le nez
puis expirer doucement par la bouche.**

Répète ce cycle plusieurs fois.

Cela envoie au cerveau un message simple :

"Je suis en sécurité."

Et progressivement, le corps commence à se détendre.



2

Revenir dans le moment présent

Lorsque nous sommes anxieux, notre esprit se projette souvent dans des scénarios futurs.

Et si cela arrivait ?

Et si je faisais le mauvais choix ?

Et si tout se compliquait ?

La plupart de ces scénarios n'existent que dans notre imagination.

Revenir dans le moment présent permet de retrouver de la stabilité.

Une manière simple de le faire est de porter ton attention sur ton corps :

ressens tes pieds au sol

ressens ta respiration

observe les sensations dans ton corps.

Le présent est souvent beaucoup plus calme que les projections de notre mental.

3

Se reconnecter à sa sagesse intérieure

Au-delà du mental et des émotions, il existe en chacun de nous un espace de calme et de sagesse.

Certaines personnes l'appellent intuition.

D'autres parlent de connexion spirituelle ou de guidance intérieure.


Cet espace devient plus accessible lorsque nous ralentissons et que nous prenons le temps d'écouter.

Pose-toi parfois cette question simple :

"Qu'est-ce qui est juste pour moi dans cette situation ?"

La réponse ne vient pas toujours immédiatement.

Mais avec un peu de silence et de patience, elle finit souvent par apparaître.



4

Cultiver la souveraineté intérieure

Le monde extérieur restera toujours imprévisible.

Il y aura toujours des périodes d'incertitude, de changement ou de défis.

La vraie stabilité ne vient donc pas du contrôle des événements.

Elle vient de la posture intérieure avec laquelle nous les traversons.

La souveraineté intérieure consiste à se rappeler que nous avons toujours un choix :

le choix de notre attitude

le choix de notre manière de répondre

le choix de rester centré(e) malgré les circonstances.

C'est cette posture qui permet de traverser les périodes difficiles avec plus de paix et de lucidité.

La paix intérieure n'est pas l'absence de difficultés.

C'est la capacité de rester centré au milieu du mouvement de la vie.

Chaque fois que tu prends quelques minutes pour respirer, ralentir et écouter ton intérieur, tu renforces cette stabilité.

Et progressivement, tu découvres quelque chose d'essentiel : le calme que tu cherches à l'extérieur... **existe déjà en toi.**





Si tu ressens le besoin d'aller plus loin et d'être accompagné(e) pour retrouver ton centre et ta clarté intérieure, tu peux découvrir les

UP Lady - Calm Power Sessions

Un accompagnement en plusieurs séances pour réguler ton système nerveux, retrouver ta paix intérieure et avancer avec plus de lucidité.

Nicole Nérée
La UP Lady

www.nicoleneree.com/calm-power





Nicole
LA UP LADY

Le Rituel Calm Power du matin

Durée : 5 minutes

Objectif :

Commencer la journée
centré, calme et aligné.



Respirer

(1 minute)

Avant de regarder ton téléphone ou les informations, prends un moment pour respirer.

Inspire lentement par le nez.

Expire doucement par la bouche.

Répète ce cycle plusieurs fois.

Simplement respirer permet déjà au corps de comprendre qu'il n'y a **pas d'urgence**.



2

Revenir à son centre

(1 minute)

Pose une main sur ton cœur ou sur ton ventre.
Et prends conscience de ta présence ici et maintenant.

Rappelle-toi :

Le monde peut être agité, mais ton centre intérieur peut rester calme.



3

Choisir sa posture

(1 minute)

Pose-toi cette question :

Quelle énergie ai-je envie d'incarner aujourd'hui ?

Par exemple :

- calme
- confiance
- courage
- sérénité
- lucidité

Choisis une posture intérieure.



4

Formuler une intention

(1 minute)

Formule simplement une phrase intérieure.

Par exemple :

Aujourd'hui, je choisis de rester calme.

Ou :

Aujourd'hui, je fais les choses avec clarté et confiance.



5

Entrer dans la journée

(1 minute)

Avant de commencer tes activités, prends une dernière respiration profonde.

Et rappelle-toi :

Tu peux revenir à cet état de calme **à tout moment** dans la journée.

Dans un monde qui
s'accélère,
la vraie puissance est
intérieure.


Nicole
LA UP LADY