



Mon tableau de bord intérieur

Mon corps est mon tableau de bord intérieur. Pour prendre soin de moi, j'apprends à connaître les signaux de mon tableau de bord et j'y suis attentif.

1. Où est l'alarme de stress dans mon corps ?

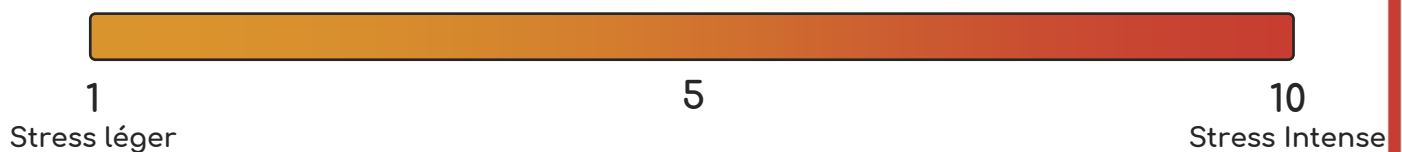
Est-ce dans la gorge, l'estomac, des acouphènes, mal à la tête par exemple ?
Ecrivez-la et indiquez la zone du corps sur le schéma.

Mon alarme de stress est _____

9 fois sur 10 c'est toujours la même alarme qui va signaler un stress dans votre vie.



2. A quel niveau de stress est votre jauge ?



Pour dompter mon stress, je suis attentif à repérer le plus tôt possible quand mon corps m'envoie le signal de mon alarme intérieure et l'intensité avec laquelle elle s'allume.





Kit de Survie pour dompter son stress

1. Cohérence cardiaque 1 à 3 fois par jour

Inspiration sur 5 secondes + expiration sur 5 secondes x 18 fois = 3 minutes

Sur l'inspire : "J'aime-être-dé-ten-du"

Sur l'expire : "J'aime-être-re-lâ-ché"

Bienfaits : Calme et apaise. Elle régule le système parasympathique et harmonise la fréquence respiratoire avec la fréquence cardiaque.

Recommandations : Je pratique cette respiration quand je suis en sécurité. Le plus stratégique est de pratiquer cet exercice le matin au réveil. Utiliser un dictionnaire sur le nombril pour faire du poids.

2. Respiration explosive en cas de stress intense

C'est une respiration de transition pour naviguer sous stress jusqu'à être en sécurité et pouvoir avoir une respiration abdominale calme. Elle est rapide, superficielle et sonore !

J'inspire par le nez, je souffle par la bouche comme si j'avais un noyau de cerise à cracher. Autant de fois que nécessaire en cas de stress.

Bienfaits : éviter les micro-apnées et commencer à évacuer le stress de mon corps.

3. Décharger à la terre 1 fois par jour minimum

Je décharge mes tensions pour ne pas contaminer tous mes proches après un stress intense ou une longue journée.

Je me décharge de mes négativités



Mains au sol + expiration + visualiser les négativités se détachent de chacune de vos cellules et circulent profondément dans le sol.

Je me recharge de positif



Mains au sol dans un lieu neutre énergétiquement + inspiration + visualiser que ce dont vous avez besoin entre dans chacune de vos cellules.

Recommandation : Pratiquer de préférence en nature, une plante à la maison ou le sol peut faire l'affaire.

