

La bascule corporelle

« *Mon corps commence à dire non.* »

Un guide pour reconnaître ce que tu traverses, et faire les premiers pas pour le remettre en mouvement.

Ce que vous traversez

Le corps cesse de compenser ce que la psyché refuse de voir.

Ton corps a commencé à dire non, fatigue, tensions, sommeil, ce que la tête refuse encore d'entendre.

Les signaux

COCHE CE QUE TU RECONNAIS.

- ☐ Fatigue chronique
 - ☐ Tensions
 - ☐ Troubles du sommeil
 - ☐ Inflammations
 - ☐ Hypersensibilité
 - ☐ Effondrement énergétique
-

Ce qui est ressenti

« Je n'arrive plus à récupérer. »

CE QUI EST TRAVERSÉ :

- ◆ Suradaptation
 - ◆ Surcharge
 - ◆ Perte d'ancrage
-

L'erreur classique

| Optimiser le corps sans changer la structure de vie.

Ce que la séance remet en mouvement

Réorganiser le rythme, l'environnement, le système nerveux, la posture intérieure.

- ♦ Réorganiser ton rythme et ton environnement
- ♦ Sortir le système nerveux de la suradaptation
- ♦ Réapprendre à récupérer

Ce qui devient possible

- ♦ Réapprendre à récupérer vraiment
- ♦ Sortir le système nerveux de l'alerte
- ♦ Réhabiter un corps allié

Tes 3 premières actions

-
- 1 Nomme précisément, par écrit, ce qui, dans cette bascule, ne tient plus pour toi aujourd'hui. Sois concret : une situation, une phrase, un moment.
 - 2 Repère un signal récurrent (par exemple : fatigue chronique, tensions, troubles du sommeil) et note quand il apparaît dans ta semaine. Ce que le corps signale, la conscience peut l'accueillir.
 - 3 Choisis une micro-action en direction de « réorganiser ton rythme et ton environnement », la plus petite possible, faisable dans les 7 jours. Le mouvement précède la clarté.
-

Et si tu n'avais pas à traverser ça seul ?

Un guide ouvre une porte. Une séance la franchit. Si ces pages ont résonné, réservons une conversation préliminaire, sans engagement.

Réserver : calendly.com/madamedeg8/conversation-preliminaire

Téléphone : 06 75 96 22 15 · E-mail : madamedeg8@gmail.com

Cabinet : 43 rue Condorcet, 75009 Paris, en présence ou à distance.

Madame de G, Âme-Pilier · Alchimiste de l'Être