

La bascule de la maladie

« *Mon corps a changé les règles.* »

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

Ce que vous traversez

Le corps devient un acteur central. La personne ne peut plus fonctionner « contre elle-même ».

Le corps a changé les règles. Tu ne peux plus fonctionner contre toi-même comme avant.

Les signaux

COCHE CE QUE TU RECONNAIS.

- ☐ Peur
 - ☐ Perte de contrôle
 - ☐ Fatigue nerveuse
 - ☐ Hypersensibilité au stress
 - ☐ Rupture de confiance avec le corps
-

Ce qui est ressenti

« Je ne peux plus vivre comme avant. »

CE QUI EST TRAVERSÉ :

- ♦ Vulnérabilité
 - ♦ Dépendance
 - ♦ Confrontation à la mortalité
-

L'erreur classique

| *Continuer à exiger de soi un fonctionnement impossible.*

Ce que la séance remet en mouvement

Créer une nouvelle manière d'habiter son corps et sa vie.

- ♦ Créer une nouvelle manière d'habiter ton corps
- ♦ Sortir de l'exigence d'un fonctionnement impossible
- ♦ Rétablir la confiance avec toi-même

Ce qui devient possible

- ♦ Habiter ton corps autrement
- ♦ Lâcher l'exigence d'un fonctionnement impossible
- ♦ Rétablir la confiance avec toi-même

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 : peur, perte de contrôle, fatigue nerveuse) 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 « créer une nouvelle manière d'habiter ton corps », 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