



CENTRAGE - RECENTRAGE

Si ça ne va pas, si tu penses trop, si tu es tourmenté.e par des faits, des émotions ou que tu as peur de prendre une mauvaise décision...



TU AS PEUT-ÊTRE BESOIN DE TE
RECENTRER.



La vraie méthode qui peut t'aider:

Moment présent + Enfant

ELLE A L'AIR PERCHÉE MAIS C'EST DE LA BIOLOGIE AINSI
QU'UNE BONNE DOSE DE MINDSET.

Intérieur + Être dans le cœur.

METS-TOI DANS LE MOMENT PRÉSENT

Le Moment/Instant Présent n'est pas un moment précis dans le temps mais un état.

Ce qu'il t'est demandé est donc de te mettre dans l'état de ce moment, avec présence. Vis. Sois. C'est tout. Ressens, fais, aime, réalises toi. Mais surtout, ne fais pas "ce qu'il faut", ou "ce que tu dois faire". Ca, c'est la route du cerveau et toi, tu dois kiffer ton incarnation. Le mental est un outil et ne doit pas être le maître, car ici c'est ton âme (=intuition) qui te guide sur ton chemin.

L'Instant Présent te rend légèr.e car le passé n'est plus dans tes pensées pour te déprimer ou te faire remonter l'amertume de la nostalgie. Mais ne crachons pas dans la soupe: grâce à ton vécu, tu es cette belle personne que tu es aujourd'hui. Les bons moments comme les épreuves t'ont forgé.e. Juste, ne garde pas de boulets à tes chevilles.

Enfin, termine de garder l'essentiel en ne pensant plus au futur. Oui, tu as un agenda mais ce qui doit arriver n'existe pas encore et peut laisser assez de place à l'anxiété pour les suppositions, le contrôle et la peur. Alors que l'on sait que notre destinée est faite d'imprévus et de lâcher-prise, sans lesquels on peut dévier de notre chemin sans s'en rendre compte. A la place: aies confiance et foi en l'avenir. Le meilleur est en train d'arriver pour toi; si tu reste flexible et mains ouvertes pour recevoir.



Tout est impermanent alors suis le changement pour + de fluidité. Ne lui résistes pas. Vouloir tout contrôler c'est garder ses mains serrées sur les choses. Conséquence: on ne peut plus accueillir.

Maintenant

Le passé

Le futur



RETROUVE L'ENFANT L'INTÉRIEUR

Et si je te disais que l'Enfant Intérieur aussi est un état ? Et oui, ce n'est pas une partie de toi, une ancienne version de toi ou une entité supplémentaire enfermée entre tes côtes. Si le Moment Présent te fait gagner en sérénité, l'Enfant Intérieur fait remonter la joie, la créativité et le goût de la vie.

Etre l'Enfant Intérieur n'est pas du tout synonyme d'immaturité et de prises de risques irréfléchies. Il s'agit en fait de stimuler positivement ton corps biologique grâce aux 4 hormones du bonheur suivantes, que les enfants savent mieux stimuler que nous !

L'état neurochimique précis de l'Enfant Intérieur

- Sois un esprit curieux - Dopamine: découvres, joues, interagis, fais de nouvelles activités, part à l'aventure...
- Avec un cœur ouvert et confiant - Ocytocine: un câlin, un baiser... un sourire peut même suffire. Et surtout, quand tu passes devant un miroir, fais un sourire à ton reflet, ça augmente ton humeur, ton estime de toi et ta confiance en toi.
- Dans un corps joyeux et sans stress - Endorphines: mange du chocolat ou une petite poignée de friandises (sans excès), prépare ta boisson préférée, fais du sport, regarde un film ou fais toi plaisir (si tu vois ce que je veux dire), écoute de la musique...
- En gardant une concentration dans ton incarnation - Sérotonine: sors dans la nature, prends le soleil, consommes des tryptophanes (on les trouve dans le chocolat noir, les noix/noisettes, les bananes...), pratique la méditation. Suis ta voie et vis ta destinée. Grâce au voile de l'oubli, pas de spoilers ! 😊

Hormone de la récompense



Hormone de l'amour

Hormone anti-douleur

Hormone stabilisatrice d'humeur

SOIS DANS LE CŒUR

Dernier état à ressentir ! Etre dans le cœur, c'est tout simplement égal à: "Je suis" ➡ "Je suis comme je suis". Sois toi-même, authentique, ancré.e dans ta personnalité, tes aspirations et passions, sans mettre de déguisement ou de masque.

