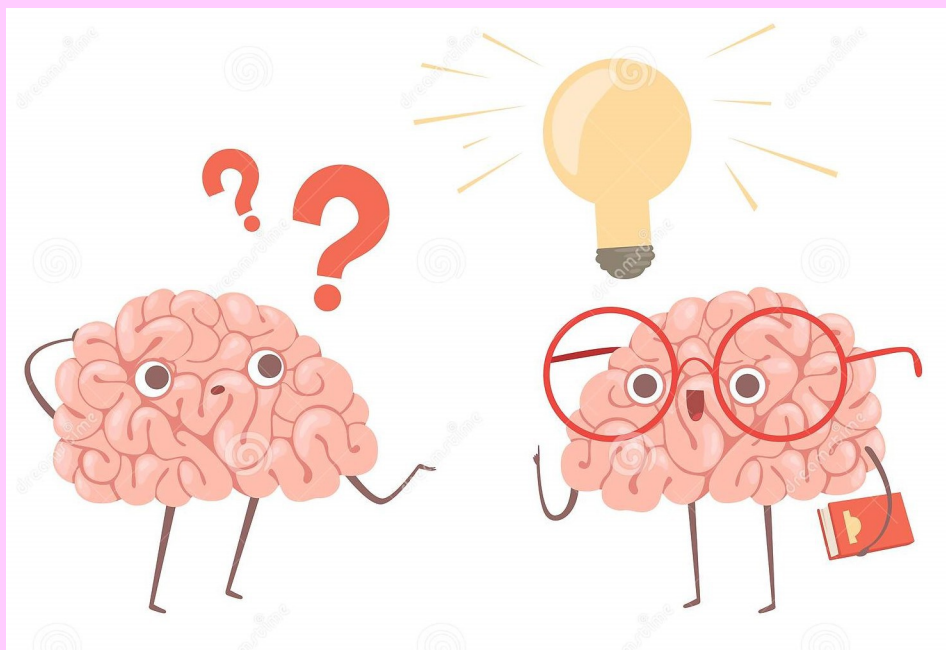


# *Guide pour un changement dans ta vie*

## **4 conseils pour habituer ton cerveau à se détendre**

*Une gymnastique douce et harmonieuse pour améliorer la relation avec toi-même .*



**J'ai le plaisir de t'offrir ce guide qui te propose plusieurs outils que j'utilise dans mes séances .**

**Mais avant de commencer , j'aimerais me présenter .**

**Je m'appelle Virginie Nedelec , je suis thérapeute énergétique depuis 2020.**

**À travers mes séances de guidance , soins énergétiques , relaxation/visualisation , numérologie , contact défunt , j'accompagne les femmes à se révéler , à être elles-mêmes en travaillant sur leurs blocages , leurs schémas répétitifs , leurs besoins, l'amour et les relations avec les autres.**

**Avant d'être à mon compte , j'étais dans l'accompagnement dans les écoles , à domicile , les EPADH auprès des personnes âgées et handicapées. (presque 20 ans , le temps passe vite !)**

**Comme tu peux le voir , l'accompagnement a toujours fait partie de ma vie . J'aime guider , aider , conseiller , accompagner les personnes à aller mieux , à se sentir heureuses.**

**" Tout le plaisir de l'amour est dans le changement "**  
**Molière Dom Juan**

## Alors pourquoi ce guide ?

Ce guide est fait pour les personnes qui parfois ont l'impression que leur tête tourne à plein régime, qui sont moralement fatiguées , qui se sentent au bord du gouffre et qui ne voient pas de solutions.

Aujourd'hui je t' invite à expérimenter quelques méthodes pour dire STOP à ce remue-ménage mental !

Souvent la surcharge mentale est due à la pression que nous nous mettons ( cette pression peut également venir de l'extérieur) : nous voulons plaire , nous voulons (trop) bien faire , nous voulons être la meilleur.e .

Nous accumulons des tâches ( que nous avons du mal à accomplir mais que notre cerveau continue de stocker).

Afin d'éviter de tomber dans la dépression , le burn-out , il est nécessaire de mettre en place de petites actions pour nous soulager émotionnellement.

Pour ma part , pendant de nombreuses années , j'ai souvent été dans des phases de pression parce que je voulais plaire , être aimée etc...

Au bout d'un moment , j'ai dit STOP parce que ça gâchait ma vie et mes relations avec les autres , Alors j'ai mis en place une méthode , des actions afin de limiter , voir supprimer cette pression , cette surcharge mentale .

Aujourd'hui je te partage 4 conseils pour t'accompagner et ressentir beaucoup plus de légèreté dans ton quotidien . Ces astuces te permettront d'améliorer la relation que tu entretiens avec toi-même ( tu es la 1ère personne à chouchouter!)



## Conseil N°1:

▼ **La larmothérapie** : Cette technique beaucoup utilisée au Japon consiste à s'autoriser des moments où nous pleurons. Le fait de pleurer permet à l'hormone de l'ocytocine de s'évacuer par les larmes et donc enlever ce poids. Souvent on s'interdit de pleurer ( de joie ou de tristesse ) parce que " ça ne se fait pas de trop montrer" ! Mais au secours!! il est important d'exprimer ses émotions (sinon cocotte minute bonjour !).

*J'évacue beaucoup par les larmes que ça soit de la joie ou de la tristesse*

*Je m'autorise à laisser couler mes larmes ( souvent en retrait pour ne pas gêner mon entourage).*

*Pour se faire , je prends un temps de pause et je fais un petit flashback sur ce que j'ai vécu , sur ce que je vis , et je prête attention à mes émotions: Qu'est-ce que je ressens? Et la magie opère ! Je pleure ( ou pas, ça dépend des moments , mais c'est ok , c'est que ce n'était pas encore le moment)*

*Bénéfice: Exprimer tes émotions sans barrière et évacuer les toxines, les tensions*



## *Conseil N°2:*

▼ Prendre un bain ou une douche énergie : S'autoriser ce moment de relâchement. Allumer une bougie , Mettre une petite musique de détente , S'assurer de ne pas être dérangée . Lors de ce bain ou cette douche , il est intéressant de poser l'intention de se purifier et se recharger , de laisser couler l'eau sur ton corps en emmener tout ce qui n'a plus lieu d'être.

Bénéfice: Moment à soi , de ressourcement grâce à l'élément EAU ( élément purificateur). Les tensions physiques et émotionnelles sont éliminées naturellement .



## Conseil N°3:

▼ **S'organiser** : établir une todo list afin de prioriser.

Petite astuce : Ne pas surcharger ta liste pour éviter de rajouter de la pression à ton cerveau.

Tu peux t'inspirer de mon processus pour ne pas surcharger ta todo list : Je note d'abord tout ce à quoi je pense en priorité ,

Ensuite je prête attention à mes temps de pause ( et oui il en faut !!) ,

Et j'enlève des actions si je vois que ça fait trop dans la journée ( Ce n'est pas parce que tu en mettras beaucoup que ça sera mieux , au contraire si tu te fatigues à beaucoup faire , le cerveau va t'en rajouter en te disant : hep ça y est, tu as fini ça, tu peux démarrer autre chose!! , encore et encore ; il est bon de l'appriivoiser en douceur)

Bénéfice : se décharger de tout ce que tu as à faire avant de te coucher pour un sommeil réparateur (*demain est un autre jour* )



## Conseil N°4:

▼ **L'écriture** : Le fait d'écrire te permet de réajuster tes pensées , de mettre en forme le flou dans ta tête.

Tu peux également t'inspirer de mon processus d'écriture

Un exemple serait : Je prends mon carnet ( c'est préférable un carnet , parce que les feuilles volantes se perdent très vite) , mon crayon .

Je me pose au calme et là je prête attention à ce que je ressens ( ou à ce que j'ai pu ressentir dans une situation particulière comme une discussion avec mon conjoint , mon collègue ou ma famille) et je commence à noter soit des mots , soit des phrases .

Je peux également m'exprimer comme si j'écrivais à ma meilleure amie en lui expliquant ma situation , en exprimant mes émotions .

Bénéfice : une prise de décision plus facile ( *des choix plus alignés* ). Tu te décharges de ce que tu as stocké dans ton cerveau , tu le libères pour autre chose.





**Petit bonus astuce** : Prendre un temps de déconnexion de téléphones, tablettes , pc ( suspendre les notifications) afin de te reconnecter à tes ressentis , à ton corps.

**Bénéfice**: Une légèreté tant au niveau de l'esprit que du corps .

À TOI d'expérimenter et de ressentir ce qui te parle le plus, ce qui résonne en toi .

Tu peux également créer tes propres astuces !

Toutes ces petites astuces m'accompagnent jour après jour et te sont également proposées dans **RÊV'ELLES** l'Accompagnement pour ta transformation !

*" Plus tu arriveras à te connaître , à te comprendre et plus tu arriveras à mettre en place des actions ."*

*Ce n'est pas un marathon !! Va à ton rythme ! Trouve ton rythme , tes méthodes ! Expérimente !*

Je te partage également une visualisation qui pourra compléter ses moments de détente , zen avec toi-même :

[https://youtu.be/mFn\\_pwRhtDE](https://youtu.be/mFn_pwRhtDE)

Je te souhaite de rencontrer la plus haute version de toi-même et de kiffer ta vie !!



Maintenant que tu as pris connaissance de ces quelques clés vers une détente ,

A quoi ressemblerait ta vie si tu incluais ses moments dans ton quotidien? Comment te sentirais-tu ?

Ça te dit de le découvrir ?

Pour une transformation, un changement dans ta vie tout en douceur ,  
Pour une meilleure relation avec toi-même et avec les autres

L'Accompagnement **RÊV'ELLES** guide Les Femmes qui en ont marre de subir leur vie ( blocages financiers , amoureux , relationnels ) et qui souhaitent investir sur leurs vies à apporter un changement ( rencontre , trouver un travail aligné à leurs envies , meilleure relation avec elle-même et avec les autres) pour déployer leurs ailes et ÊTRE.

Clique ICI pour découvrir **RÊV'ELLES**  
<https://www.ladansedesenergies71.com/blank>



Au plaisir d'échanger avec toi !



Virginie Nedelec

Saint Castin (Pyrénées Atlantiques 64)

[ladansedesenergies71@gmail.com](mailto:ladansedesenergies71@gmail.com)

06.65.24.96.46

[www.ladansedesenergies71.com](http://www.ladansedesenergies71.com)

Réseaux Sociaux :

[Instagram](#)

[Facebook](#)



