3 Rituels de 2 minutes pour apaiser votre mental (Spécial Neuro-atypiques)

"Votre mental de Ferrari ne s'arrête jamais ? Vous vous sentez épuisée par le 'bruit' de vos propres pensées ? Ce n'est pas une fatalité, c'est une surcharge de votre système nerveux. Voici 3 clés pour reprendre les commandes, sans effort de volonté."

1. Le Point d'Urgence EFT (Subconscient)

- C'est quoi ? Un tapotement sur un point méridien qui envoie un signal de "Calme" instantané à votre amygdale (le centre de l'alerte dans votre cerveau).
- Le Rituel : Avec le bout de vos doigts, tapotez doucement le "Point Karaté" (le tranchant de votre main, sous le petit doigt).
- La phrase à dire : "Même si mon mental s'emballe, je m'autorise à ralentir maintenant." Faites cela pendant 1 minute.

2. La Respiration "Focus Flash" (Générateur de calme)

- C'est quoi ? Une technique pour sortir de l'hyper-focale mentale et revenir dans le corps.
- Le Rituel : Inspirez par le nez en comptant jusqu'à 4. Expirez par la bouche le plus lentement possible (comme dans une paille) en comptant jusqu'à 8.
- L'effet : Cela force votre système nerveux à passer du mode "Alerte" au mode "Récupération".

3. Le "Brain Dump" Sensoriel (Décharge mentale)

- C'est quoi ? Vider la mémoire vive de votre cerveau quand vous saturez.
- Le Rituel : Fermez les yeux et nommez mentalement :
  - 3 sons lointains que vous entendez.
  - 2 sensations physiques (le poids de votre corps sur la chaise, le contact du tissu sur votre peau).
  - 1 odeur ou une pensée de gratitude flash.