

✨ Ta fréquence du moment ✨

Stéphane <retourdesoins@gmail.com>

24 mars 2026 à 12:00

À : Nadine

Coucou Nadine ! Ce que tu traverses ressemble à une vague émotionnelle qui cherche simplement une sortie. À intensité 8, c'est normal que ça te bouscule : ton plexus fait comme un "orage intérieur" qui veut redevenir ciel clair.

Ton point du moment — accueillir ce qui est là

Les larmes qui montent toutes seules, ce n'est pas un bug : c'est ton corps qui décharge. Quand la stabilité vacille, c'est souvent le signe qu'une couche profonde se relâche, et que ton système a besoin de douceur plutôt que de contrôle.

Message pour toi — apaisement & clarté

Tu n'es pas "trop" : tu es sensible, vivant, et en train de libérer. Même si c'est perturbant, ton émotion n'est pas ton ennemie : c'est une énergie qui demande un passage, lent et sûr.

La dernière fois, tu étais dans une dynamique de soutien et d'ancrage ; aujourd'hui, on accompagne surtout la libération émotionnelle sans te faire perdre ton centre.

Mini-pratique (3–7 min) — respiration, posture, main sur zone

- **Posture** : assieds-toi ou allonge-toi, nuque longue, mâchoire desserrée. Laisse les épaules tomber.
- **Main sur zone** : pose une main sur le plexus (au creux sous le sternum), l'autre sur le bas-ventre. Comme si tu "tiens" ton émotion avec tendresse.
- **Respiration** : inspire par le nez sur 4 temps, puis expire par la bouche sur 6 temps (comme un soupir doux). Fais-le 7 fois.
- **Phrase d'accueil** : à l'expire, répète intérieurement : "Je te laisse passer."
- **Stabilisation** : termine par 3 respirations naturelles en sentant le poids de ton corps, comme une pierre chaude qui se dépose.

Ta fréquence sacrée du moment — écoute guidée

417 Hz — une fréquence qui accompagne les phases de transition, aide à dissoudre les charges émotionnelles et à remettre du mouvement là où ça s'est figé (parfait quand le plexus déborde).

Écoute YouTube : https://youtu.be/k_KzNWIAz6U

Audio : https://drive.google.com/file/d/1ymBcfDC9hUGLU_mcEXVhRabNTlmbWqM/view?usp=sharing

Conseil simple : 10–15 minutes, volume doux. Si les larmes viennent, laisse-les couler sans histoire à raconter : juste une pluie qui nettoie.

Ton onde binaurale — soutien subtil

Onde binaurale Thêta — pour calmer le mental, favoriser l'intégration émotionnelle et te ramener à une stabilité "profonde", plus intérieure.

Lien YouTube : <https://youtu.be/02g9gHJq05g>

Clôture — mantra

Mantra : "Je me laisse traverser, et je reviens à moi."

Merci pour tout,
Stéphane

3 pièces jointes • Analysé par Gmail ⓘ  Ajouter à Drive

