

WORK

Reset 24



BOOK

entropie

Bienvenue dans RESET 24

Pendant 24h, tu vas ralentir, couper le bruit et sortir enfin du mode automatique. Pas pour faire plus mais pour retrouver un état dans lequel tout devient plus clair et plus aligné.

Parce que ton système nerveux influence tout : ta clarté, ton énergie, tes décisions, ta capacité à créer. Et aujourd'hui, il est probablement sur-sollicité par trop d'informations, trop de stimulations, trop de choses ouvertes en même temps.

RESET 24 est là pour ça.

Il n'y a rien à réussir.
Rien à optimiser.
Juste à suivre.
Fais simple.
Ralentis.

Et va jusqu'au bout.
C'est là que le shift se fait.

Pourquoi Reset 24 ?

Ce protocole a été inspiré de la tradition du Nouvel an Balinais, le Nyepi.

Pendant 24h, toute l'île ferme pour une journée de silence et de réflexion.
(et quand je dis toute l'île c'est pas une exagération, même l'aéroport est fermé).

En 2026, on y a participé pour la première fois et on a décidé de se faire un reset de 24 heures.

Aujourd'hui, on te partage notre protocole pour que tu puisses vivre ton propre Nyepi de chez toi (ou de ailleurs si tu veux partir en vadrouille).

Camille

Coach en performance & énergie | Coach en vente

Entrepreneure depuis 10 ans. Je me suis réinventée plusieurs fois.

Après 4 années à accompagner des entrepreneurs dans la vente, j'ai réalisé une chose essentielle : le vrai problème n'était presque jamais leur business mais tout ce qui gravite autour : Leur énergie. Leur discipline. Leur hygiène de vie.

Ma mission : Faire de ton énergie ton premier levier de réussite en alliant performance, vitalité et liberté pour créer ensemble une vie qui soutient ton ambition.

- Experte en changements de vie (testés et approuvés en direct)
- Ex-fondatrice d'une agence d'architecture d'intérieur
- Ex-Head of Sales & consultante pour entrepreneurs du digital
- Co-fondatrice d'une communauté d'entrepreneurs
- Facilitatrice en énergie
- Créatrice d'expériences et d'espaces pour se retrouver
- Cobaye officielle de tout ce qui peut améliorer ta vie

Fanny

Business coach spécialisée en système nerveux | Auteure | Conférencière

Cela fait + de 8 ans que je suis devenue entrepreneure et 6 ans bientôt que je suis digital nomade.

Ma mission : **Aider un million de femmes à créer un business rentable et aligné + à vivre une vie légendaire.**

- Des centaines de femmes transformées
- Top 3 des femmes Suisses sur LinkedIn
- MBA Entreprenariat & Innovation
- Auteure du livre Design ta vie de rêve
- Des dizaines de séminaires, conférences, formations et voyage

The background features three large, faint, light-brown capital letters 'O', 'O', and 'O' arranged horizontally. The first 'O' is partially cut off on the left edge. The second 'O' is centered behind the main text.

Let's gooo

Comment profiter au max du RESET

Pendant ces 24h, tu ne fais pas "comme d'habitude". Tu crées un espace différent. Un espace qui permet à ton système nerveux de redescendre, puis de se réorganiser.

COUPE LE BRUIT

Coupe toutes les notifications non essentielles.
Pas de réseaux sociaux, pas de contenu inutile.
Moins de stimuli = plus de clarté.

PRÉVIENS TON ENVIRONNEMENT

Informe les personnes proches que tu es indisponible. Et que tu ne réponds qu'en cas d'urgence vitale (on insiste là-dessus). Idéalement, trouve un endroit où tu seras soit seule soit avec quelqu'un qui fait aussi le RESET24

RALENTIS VOLONTAIREMENT

Tu n'es pas là pour aller vite. Tu es là pour faire moins, mais mieux. Prends le temps entre chaque étape.

LIMITE LES INPUTS

Évite de consommer : podcasts, vidéos, contenus externes.
Reviens à toi.

HONNÊTÉTÉ RADICALE

Ce que tu écris et fais ici est pour toi. Pas besoin d'être "propre", cohérente ou logique. N'aie pas peur d'explorer tes pensées et ton corps.

VA JUSQU'AU BOUT

Même si ça devient inconfortable. Même si tu veux arrêter.
Le shift se fait souvent après ce moment-là.

Tu peux bien sûr adapter le programme, mais ne négocie pas avec l'essentiel. Ces règles ne sont pas là pour te contraindre. Elles sont là pour créer les conditions du reset.

C'est parti.

La veille

Ta checklist indispensable :

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ Gourde | ☐ Carnet | ☐ Stylo |
| ☐ Tenue confortable | ☐ Feuille blanche | ☐ Enveloppe |
| ☐ Bougie | ☐ Baskets | ☐ Enceinte ou écouteurs |

Ta checklist optionnel (pour créer un petit cocon) :

- | | | |
|--------------------------------------|---|---|
| ☐ Des bougies | ☐ Des fleurs | ☐ Un encens ou palo santo |
| ☐ Des pierres | ☐ Une photo de toi | ☐ Des petits portes bonheurs |

Préparation

Le Reset commence dès la veille. Pour libérer ton esprit, tu dois supprimer toute forme de micro-décision le jour J.

Pense à préparer tout ce dont tu as besoin dès ce soir :

- Tes Courses : Assure-toi d'avoir tout le nécessaire pour ton petit-déjeuner, ton déjeuner, ton snack et ton dîner, comme expliqué à la page "Ton Guide Nutrition".
- Ton Environnement : Suis la check list que l'on t'a préparé
- Ton Engagement : Engage-toi envers toi-même à respecter cette parenthèse de 24 heures.

En préparant ton environnement, tu envoies un signal clair à ton cerveau : le changement n'est plus un projet, c'est une réalité qui commence demain matin.

Ton guide nutrition

LA RÈGLE D'OR : Mange le moins transformé possible.

La méthode est simple :

- ÉVITE : Tous les produits avec des listes d'ingrédients à rallonge.
- FAVORISE : Les produits à 1 seul ingrédient : Fruits, légumes, oléagineux, chocolat noir (>85%), riz, pomme de terre...

LES PROTÉINES :

Manger des protéines à chaque repas permet d'être rassasié et d'éviter les fringales de sucre.

Pour ta journée RESET24 inclus au moins une portion de protéines par repas.

CHRONO-NUTRITION DU RESET :

LE MATIN :

Éviter le sucre raffiné

Miser sur les protéines et les bons gras.

Pourquoi ? Le sucre provoque un pic d'insuline suivi d'un crash à 11h.
Les protéines, elles, stabilisent ton énergie.

LE MIDI :

Protéines + glucides (féculents) + fibres (légumes) + Lipides (bon gras).

LE SOIR :

Priorité aux glucides (patate douce, riz complet, quinoa) + protéines + fibres (légumes) + Lipides (bons gras).

Pourquoi des glucides le soir ? Ils aident à produire la sérotonine, l'hormone qui prépare au sommeil profond. Ne pas en manger le soir est une erreur majeure.

Ton guide nutrition

Le protocole hydratation :

Un cerveau déshydraté perd 20% de sa capacité cognitive.
Le thé et le café ne comptent pas : on parle d'eau pure.

Ton objectif : 2L / jour (tu peux le décomposer en 8 verres de 250ml)

- Réveil : 1 verre
- À 11h : +2 verres
- 14h / 16h / 18h : Continue le rythme pour finir tes 8 verres

Les derniers tips RESET :

- **Pas de café à jeun** : Attends au moins 90 min après le réveil. Boire du café direct force un pic de cortisol artificiel alors que ton corps essaie déjà de se réveiller. Résultat : tu stresses tes surrénales et tu crées de l'anxiété.
- **La règle des 20 minutes** : Mâche. Pose ta fourchette. Ton cerveau met 20 min à recevoir le signal de satiété. Si tu manges trop vite, tu mangeras trop, et tu seras épuisé par la digestion.
- **Lumière du jour** : Prends ton petit-déjeuner à la lumière naturelle (même si c'est nuageux). Ça cale ton rythme circadien et améliore ton sommeil 15 heures plus tard.

Le planning heure par heure

MATIN

RÉVEIL	08.00	Prends le temps de te réveiller, de te préparer pour te sentir bien et de manger un petit-déj
EN DOUCEUR	10.00	
CRÉER DE L'ESPACE	10.00 11.00	On démarre en créant de l'espace dans ta tête et dans ton corps
ACTIVITÉ CRÉATIVE	11.00 12.00	Lecture, peinture, dessin, collages, écriture...
PAUSE	12.00 14.00	Prends le temps de préparer ton déjeuner, puis va te balader

APRÈS-MIDI

RESET D'ENVIRONNEMENT	14.00 15.00	On continue à créer de l'espace mentale
AUDIT DE VIE	15.00 16.00	On analyse ce qui fonctionne et ce qui coince pour choisir tes futurs priorités
PAUSE	16.00 17.00	Snack et respiration
OUT OF THE BOX	17.00 18.00	On définit la nouvelle version de toi, loin des cases

SOIR

PAUSE	19.00 20.30	Dîner et cohérence cardiaque
LETTRES 1.0 ET 2.0	20.30 21.30	Ecris une lettre à ton ancienne toi et une lettre à ta version 2.0
MÉDITATION GUIDÉE	21.30 22.00	On termine la journée par une méditation pour intégrer

01

Good
morning

Créer de l'espace dans ta tête et ton corps

Journaling : boucles ouvertes

Ton cerveau déteste les choses non terminées. Chaque tâche en attente, décision repoussée ou pensée non traitée reste "ouverte" en arrière-plan... et consomme de l'énergie. C'est ce qui crée cette sensation de charge mentale constante, même quand tu ne fais rien.

Alors prends maintenant 10 minutes. Écris tout ce qui te vient à l'esprit. Absolument tout : ce que tu dois faire, ce que tu repousses, ce qui t'inquiète, et ce à quoi tu penses en boucle. Sans trier ni réfléchir. Tu y reviendras demain.

Body shaking & danse intuitive

Pour démarrer ce RESET, et idéalement pour tous les jours qui suivent, mets tes écouteurs, lance ta musique et bouge. Sans choré ni "beaux" mouvements.

Juste toi, qui sautes, secoues, bouges librement. Comme quand tu étais enfant. C'est un mélange de mouvement intuitif et de body shaking.

Le body shaking est une pratique simple qui consiste à secouer le corps pour libérer les tensions accumulées. En stimulant ton système nerveux, il aide à relâcher le stress, à retrouver de l'énergie et à revenir dans ton corps.

C'est brut, un peu chaotique et extrêmement efficace.

Méditation

Retrouve une méditation en musique ici :

<https://open.spotify.com/intl-fr/track/19kz34rg8llilhCT2EAzEd?si=caae954fc2fd442c>

Tu peux aussi le faire dans le calme.

Installe-toi confortablement, lance la musique et prends trois grandes inspirations.

Ferme les yeux.

Le but est de faire le vide, de laisser partir ce dont tu n'as plus besoin et de créer de l'espace pour tout ce qui doit l'être.

Si des pensées te traversent, ce n'est pas grave : laisse-les simplement passer et reviens doucement à ta respiration ou à la musique.

Méditer est important, mais ce ne doit pas être une torture. Sois indulgente envers toi-même. Même si tu ne tiens que deux minutes, réessaie chaque jour.

La méditation s'apprend, ce n'est pas un don inné.

Activité créative

Lecture, peinture, dessin, collages, écriture...

Libère ton intuition :

Prends 1h pour une activité créative sans objectif de résultat.

C'est le meilleur moyen de déconnecter ton cerveau analytique pour laisser place à l'intuition.

Voici pourquoi c'est vital pour un entrepreneur :

- En focalisant tes mains sur autre chose que ton clavier, tu actives la zone du cerveau responsable de la résolution de problèmes complexes. C'est souvent là que l'idée de génie pour ton business surgit.
- Régulation du stress : La création fait baisser ton taux de cortisol. C'est une méditation active qui te permet de sortir de la performance pure pour retrouver le plaisir de faire, tout simplement.

Pause

Cuisine en conscience & Mouvement

Déjeuner

Prends le temps de te cuisiner un bon déjeuner en conscience. Découpe tes fruits et légumes avec attention, apprécie chaque geste : ce moment de présence est essentiel pour réussir ton Reset.

- Le Signal Cérébral : Lorsque tu découpes tes fruits et légumes, ton cerveau identifie les nutriments. Il commence déjà à sécréter les enzymes nécessaires.
- La Présence : Apprécie les couleurs, les textures et les odeurs. Ce moment de pleine conscience fait chuter ton cortisol (hormone du stress) avant même la première bouchée.

Balade

Puis, va te promener au moins 30 minutes. Il est vital de bouger ton corps chaque jour, surtout après un repas. La marche est l'outil de biohacking le plus sous-estimé. C'est le "drainage naturel" de ton corps. Sans mouvement, tes toxines stagnent.

- Active ta Lymphe : Contrairement au sang, la lymphe n'a pas de pompe (cœur). Seul le mouvement musculaire permet d'éliminer les toxines et de renforcer ton système immunitaire.
- Lissage Glycémique : Marcher 30 minutes après déjeuner permet d'utiliser le sucre du repas immédiatement. Tu annules le pic d'insuline et tu dis adieu au "coma" de 14h.
- Clarté Mentale : Le mouvement bilatéral (gauche-droite) de la marche synchronise tes deux hémisphères cérébraux. C'est là que tes blocages pro se dénouent naturellement.

Notes

A large, faint, stylized number '22' is visible in the background, rendered in a lighter shade of the red background color. It is positioned behind the main text.

Good
Afternoon

Reset d'environnement

Un espace saturé = un système nerveux saturé.

Un espace clair = un système nerveux qui peut RECEVOIR.

Reset de ton environnement digital

Le digital est la première source de micro-stress : notifications, sollicitations, messages non lus, contenus anxiogènes, demandes implicites...

Étape 1 : Notifications OFF

Éteins toutes les notifications non vitales.

Seulement : Messages, Appels, Calendrier.

→ Ton cerveau passe de réactif à créatif.

Étape 2 : Nettoyage de l'écran d'accueil

Ne laisse que ce qui soutient ton énergie :

- Notes
- Agenda
- Musique
- Méditation
- Outils de travail

→ Moins de stimuli = plus de focus ≠ plus d'anxiété.

Étape 3 : Limiter l'exposition sociale

Désabonne-toi de :

- comptes qui t'éparpillent
- contenus qui activent comparaison / pression
- entrepreneurs qui te mettent dans le doute

→ Ton système nerveux crée à partir de ce qu'il voit.

Reset d'environnement

Reset de ton environnement physique

Ton environnement physique influence directement :

- ton niveau de sécurité
- ta créativité
- ta capacité à rester régulée
- ton énergie de Bold Boss

Un espace intentionnel donne un signal de stabilité à ton système nerveux.

Réduis la charge sensorielle

Si ton système nerveux est hyperactivé ou fragile :

- élimine les lumières agressives
- baisse le volume sonore (deep work music, lo-fi)
- aère ta pièce 2 minutes
- enlève les odeurs trop fortes
- garde seulement l'essentiel sur ton bureau

Moins de stimuli = plus de stabilité interne.

Pourquoi c'est important ?

Parce que ton système nerveux scanne en permanence :

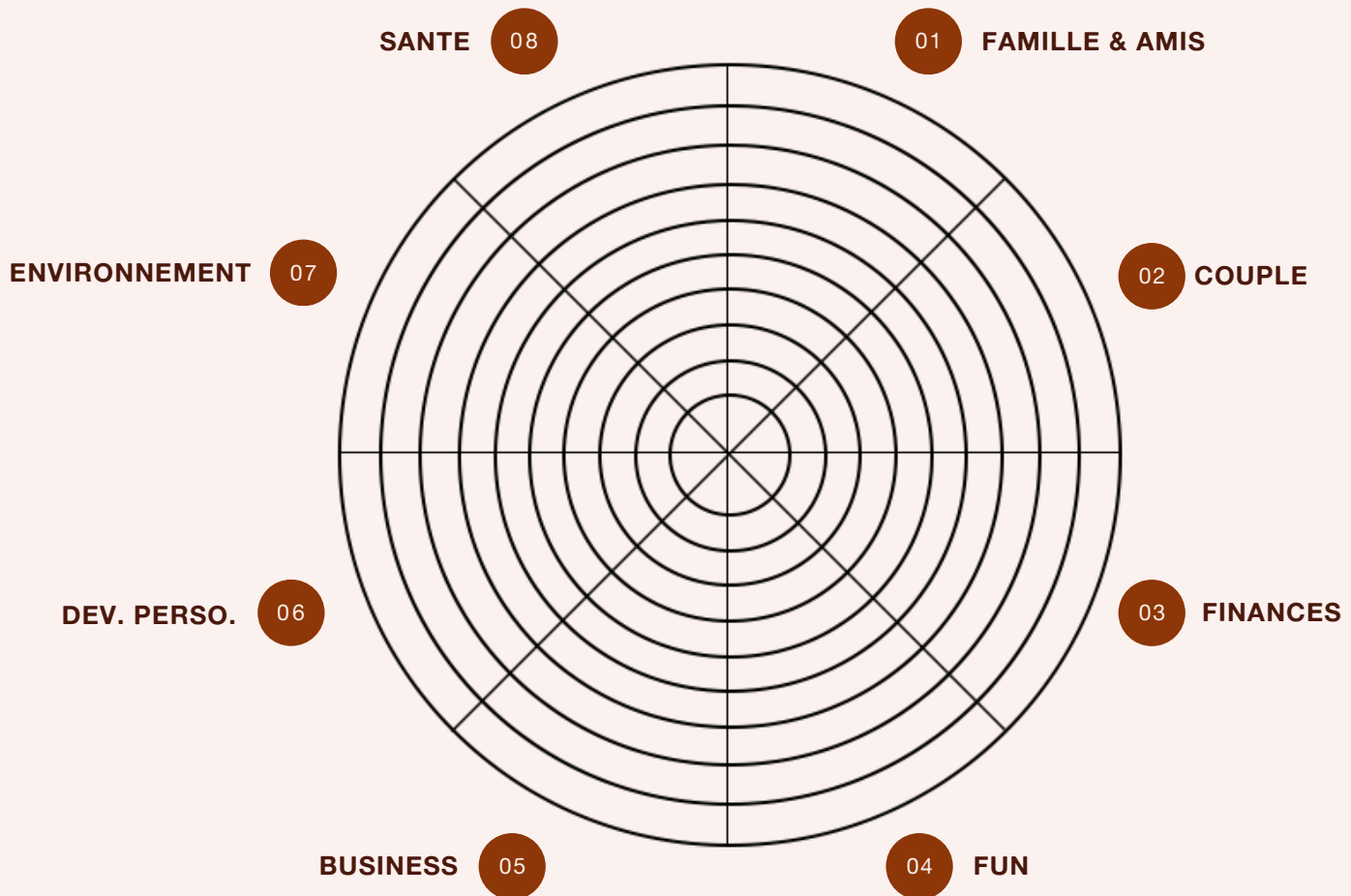
- le mouvement
- les couleurs
- les sons
- les objets
- les notifications
- les demandes ouvertes

Plus ton environnement est surchargé, plus ton cerveau reste :

- en vigilance
- en attention diffuse
- en micro-stress
- en hyper ou hypo activation

Et dans ce mode là, il consomme de l'énergie qu'il ne pourra pas attribuer ailleurs.

Audit de vie



Pour chaque domaine, place deux croix :

- la première représente ton niveau de satisfaction actuelle
- la seconde représente le niveau de tension que ce domaine te demande aujourd'hui

Parce qu'un domaine peut aller bien... et pourtant te coûter énormément d'énergie.

Satisfaction : 1 = pas du tout satisfaite 10 = parfaitement satisfaite.

Tension : 1 = pas de tension, fluide, facile 10 = tension maximale

Passe ensuite à la page suivant pour comprendre tes résultats.

Comprendre tes résultats

Cet audit n'est pas là pour te dire si tu fais "bien" ou "mal" et l'objectif n'est pas d'avoir des notes parfaites partout.

L'objectif est de détecter les zones de tension, de décalage et de suradaptation. Parce que sont elles qui expliquent la fatigue, la stagnation ou le sentiment de forcer, même quand "tout va plutôt bien".

Utilise ces grilles pour interpréter ce que tu vois :

Satisfaction élevée + Tension faible = Zone stable

Ce domaine est :

- fluide
- relativement aligné
- peu coûteux à maintenir

Ne touche pas à ce qui fonctionne sans effort.

Satisfaction élevée + Tension élevée = Zone de surperformance

C'est souvent la zone la plus trompeuse parce que tout "va bien", mais :

- tu dois rester vigilante
- tu portes beaucoup
- tu ne peux pas lâcher sans que ça s'effondre

Ce n'est pas une zone à pousser davantage. C'est un domaine à sécuriser, simplifier ou alléger. Beaucoup d'épuisements commencent ici.

Satisfaction faible + Tension faible = Zone neutre

Ce domaine :

- n'est pas très satisfaisant
- mais ne te coûte pas énormément non plus

Ce n'est probablement pas une priorité immédiate. Tu peux le laisser en arrière-plan sans culpabilité.

Satisfaction faible + Tension élevée = Zone critique

Ici, il y a :

- une frustration active
- un effort constant
- un coût émotionnel ou mental réel

C'est souvent une zone qui génère irritabilité, fatigue chronique ou sentiment de stagnation. C'est une zone à regarder en priorité, non pas pour "tout régler", mais pour comprendre ce qui n'est plus soutenable et comment le changer.

Interprétation

Note ton analyse ici pour chaque catégorie :

01

FAMILLE & AMIS

02

COUPLE

03

FINANCES

04

FUN

05

BUSINESS

06

DEV. PERSO

07

ENVIRONNEMENT

08

SANTÉ

Questions puissantes

Où est-ce que je suis en suradaptation depuis trop longtemps ?

Qu'est-ce que je fais encore parce que je sais faire mais qui ne me ressemble plus ?

Quel domaine est le moins cohérent avec la vision que j'ai posée au début de l'audit ?

Si je continue comme ça pendant 12 mois, qu'est-ce qui risque de casser ?

Qu'est-ce que je repousse parce que "ça tient encore", mais qui mérite d'être regardé maintenant ?

Pause

Snack & Respiration

La Pause Snack

Entre 16h et 17h, ton pic de cortisol chute naturellement. C'est le moment de recharger ton système pour éviter de finir la journée en mode survie.

- Le Snack Idéal : Une pomme (fibres) + un fromage blanc + une poignée d'amandes (magnésium & bons gras) + 2 carrés de chocolat noir (>85%).

Pourquoi ?

Ce mélange apporte du carburant stable à ton cerveau sans créer de pic d'insuline.

La Respiration "Box Breathing" - 5min

Prends un petit temps pour respirer.

Cette respiration force ton système nerveux à passer du mode "Survie/Stress" (Sympathique) au mode "Calme/Récupération" (Parasympathique). C'est un bouton Reset instantané pour ton cerveau.

Le Protocole 4-4-4-4 :

1. Inspire par le nez pendant 4 secondes.
2. Bloque tes poumons pleins pendant 4 secondes.
3. Expire par la bouche pendant 4 secondes.
4. Bloque tes poumons vides pendant 4 secondes.

Notes

Out of the Box

Quitter les cases dans lesquelles tu t'es mise pour créer la tienne.

Tu n'avanceras jamais comme ta version 2.0 si tu continues de fonctionner dans une "case" qui ne t'appartient pas.

Une case =

- une identité que tu as adoptée pour être aimée, acceptée, validée
- un rôle que tu joues pour ne pas déranger
- une version rétrécie de toi-même
- un ensemble de comportements "safe"
- une prison qui ressemble à une maison

Cet exercice te permet de voir :

- qui tu es devenue pour rester dans ces cases
- ce que tu fais pour ne pas en sortir
- comment tu peux créer TA case : celle où ton identité CEO peut exister pleinement

Étape 1 : Les cases dans lesquelles tu t'es mise

Quelques exemples de cases

- La case qu'on attendait de toi : (ce que tu devais être pour être une "bonne fille", une "bonne élève", une "personne raisonnable")
- La case qui ne dérange personne : (identité sage, douce, modérée, polie, qui ne prend pas trop de place)
- La case safe : (celle où tu ne risques rien, où tu ne te rends pas vulnérable, où tu restes dans "le connu")

Tu vas maintenant nommer tes cases.

Out of the Box

Nom de la case :

Tes comportements dans cette case

Nom de la case :

Tes comportements dans cette case

Nom de la case :

Tes comportements dans cette case

Nom de la case :

Tes comportements dans cette case

Out of the Box

Étape 2 : Le coût de ces cases

Qu'est-ce que ces cases t'ont coûté ? (en énergie, en opportunités, en argent, en audace, en liberté...)

Qu'est-ce que tu as envie de récupérer ?

Out of the Box

Étape 3 : Créer TA case (ou la détruire)

Option A : Tu crées ta case

Une case à toi, à ta taille, à ton énergie, à ton ambition, à ton identité, à ton essence, à ton rythme. Une case où tu peux exister SANS te réduire.

Dans ma case, je suis :

Dans ma case, j'ai le droit de :

Dans ma case, j'arrête de :

Dans ma case, je décide de :

Dans ma case, je me sens :

Out of the Box

Option B : Tu détruis les cases

Certaines femmes ne veulent pas "une autre case". Elles veulent l'absence totale de case. Une liberté brute.

Si c'est toi, complète ça :

Voici ce que je détruis définitivement :

Voici ce que je choisis maintenant :

Étape 4 : L'action Out of the Box

Parce qu'une identité se solidifie par l'action, choisis la première micro-action que tu vas poser hors de tes cases : (Exemples : poster un avis tranché, augmenter un prix, dire non, prendre position, assumer un désir.)

A large, faint, stylized number '03' is visible in the background, rendered in a light brown color that matches the background. The '0' is on the left and the '3' is on the right, both with a decorative, calligraphic feel.

Good
evening

Pause

Dîner & cohérence cardiaque

Le dîner

Ton dîner est le dernier message que tu envoies à ton corps avant sa phase de régénération nocturne.

- Ajoute une source de glucides complexes (patate douce, quinoa, riz complet). Pourquoi ? Ils aident à la production de tryptophane, l'acide aminé précurseur de la mélatonine (l'hormone du sommeil).
- En Conscience : Tout comme pour le déjeuner, prends le temps. Mange sans écran. C'est le signal officiel pour ton cerveau que la journée opérationnelle est terminée.
- Termine ton repas au moins 2 à 3 heures avant de dormir.

La Respiration 4-6 - 5min

Juste après ton dîner, installe-toi au calme. La plupart des entrepreneurs vivent en apnée, ce qui maintient le corps en état d'alerte permanent.

Le protocole : Inspire sur 4 secondes, expire sur 6 secondes.

- Le Mécanisme : En allongeant l'expiration, tu stimules le nerf vague qui envoie un signal de détente immédiat à ton cœur et à tes organes.
- L'Effet Immédiat : Ton rythme cardiaque ralentit et la production de cortisol (l'hormone du stress) chute.

Pourquoi respirer avant d'écrire ?

- Désamorcer le "Cerveau Critique" : En sortant du mode survie, ton cerveau quitte la logique pure pour accéder à ton intuition.
- L'État de Flow : Tu entres en concentration profonde.

Notes

Lettre à ton ancien toi (ta version 1.0)

Écris une lettre à la version de toi qui vivait avant ce reset.
Tu peux t'adresser à elle directement.

Dis-lui :

ce que tu vois aujourd'hui avec plus de lucidité
les schémas dans lesquels elle était coincée
ce que ça t'a coûté
ce que tu comprends maintenant

Tu peux aussi :

la remercier pour ce qu'elle a essayé de faire pour te protéger
reconnaître ce qu'elle a traversé

Objectif :

faire un vrai point de clôture.

Tu peux brûler, déchirer, jeter ou enterrer (ou garder) cette lettre

Lettre à ta version 2.0

Maintenant, écris à la version de toi que tu choisis d'être à partir d'aujourd'hui.
Parle-lui comme si elle existait déjà.

Décris :

- comment elle pense
- comment elle agit
- ce qu'elle tolère et ne tolère plus
- l'énergie dans laquelle elle évolue

Tu peux inclure :

- 3 engagements non négociables
- 1 décision que tu prends aujourd'hui

Objectif : créer une direction claire, pas une intention floue.

Mets cette lettre dans une enveloppe fermée. Note la date du jour et une date dans 3 mois ou 6 mois quand tu la rouvriras.

Méditation : Tu deviens ton Toi 2.0

Voici la dernière étape de cette journée Reset.

Cette méditation va te permettre d'intégrer tout le processus que tu as vécu durant cette journée, pour l'ancrer profondément en toi.

Elle sert à...

- Reprogrammer ton identité
- Lâcher ton ancienne version
- Ancrer ton Toi 2.0

Prends le temps :

- d'être dans un endroit au calme
- de t'installer confortablement
- de mettre tes écouteurs...
- de te préparer un verre d'eau

Tu peux t'installer où tu veux, canapé, lit, tapis de yoga... tant que tu y es bien et que ton corps peut se relâcher.

04
Good
night

C'est la fin de ce reset

Mais ce n'est pas un retour à "avant".

En 24h, tu n'as pas tout changé.

Mais tu as changé quelque chose d'essentiel : ton état interne.

Et ça, la plupart des gens ne le font jamais vraiment.

Le plus important maintenant, ce n'est pas de tout transformer. C'est de ne pas perdre ce que tu viens de créer. Garde une chose, une décision ou une nouvelle façon de fonctionner. Et tiens-la.

Tu peux refaire ce reset quand tu en ressens le besoin.

Mais surtout, tu peux t'en inspirer au quotidien pour retrouver de la clarté plus vite et pour faire moins mais mieux.

À toi de jouer.