

Les 5 étapes clés pour se retrouver quand tout part en vrille



*Le guide de reconnexion à soi
pour les femmes en transition,
prêtes à se relever et
à se retrouver*

BY OLIVIA - MA RECONNEXION





Je suis très heureuse de vous accueillir sur ce chemin.

Si vous tenez ce guide entre vos mains, ce n'est sans doute pas un hasard.

Il y a des moments dans la vie où tout vacille, où l'on ne sait plus très bien qui l'on est, par où et quoi commencer, ni vers quelle direction on veut aller.

Ce guide n'est pas là pour vous dire quoi faire, ni pour ajouter une pression de plus.

Il est là pour vous inviter à ralentir, à écouter ce qui vit en vous, et à revenir doucement à votre centre.

Chaque étape, chaque exercice est une porte vers vous.

Vous avancez à votre rythme. Il n'y a rien à réussir, juste à ressentir.

Merci d'avoir dit "oui" à ce rendez-vous avec vous-même.

Je vous souhaite une belle reconnexion.

Avec cœur,

Olivia



Avant de commencer

Ce dont tu auras besoin pour ce voyage intérieur

Ce guide n'est pas fait pour être simplement lu. Il est là pour être vécu, ressenti, traversé.

Alors avant de plonger, prends le temps de rassembler ce dont tu auras besoin pour t'accompagner tout au long de cette reconnexion à toi-même.

Ta volonté de te dire OUI

Pas un grand oui triomphant. Mais un oui sincère, fragile peut-être, mais engagé.

Ce "oui" est le seul point de départ qui compte. Tu n'as pas besoin de savoir comment.

Juste de dire : "Je suis prête à revenir à moi."

Un carnet rien que pour toi

Pas n'importe quel carnet. Un espace sacré. Un lieu où tu vas pouvoir déposer ce qui pèse, ce qui bouge, ce qui renaît. Écris, rature, dessine, pleure, éclaire. Ce carnet est ton miroir intime.

Un stylo que tu aimes

Celui qui glisse bien. Celui avec lequel tu as envie d'écrire ta vérité, même celle que tu n'as jamais osé dire.

Laisse-le devenir l'extension de ta voix intérieure.





Un temps
dédié rien que
pour toi

Choisis un moment dans ta journée, même court, où tu peux te retrouver sans interruption. Le matin, au coucher, ou entre deux respirations. Ce qui compte, c'est la régularité, pas la durée.

Un espace sûr
et tranquille

Un endroit physique où tu te sens en sécurité pour déposer, ressentir, respirer, sans que tu sois dérangée.

Cela peut être un coin de ta chambre, une chaise près de la fenêtre, ou même un coin de nature.

Une bougie,
une pierre, un
objet rituel
(optionnel)

Si tu aimes les ancrages symboliques, choisis un objet que tu garderas près de toi pendant ce voyage.

Il te rappellera ton engagement envers toi-même.



Introduction

Il y a des moments où tout s'effondre.

Une rupture, un burn-out, un changement qui bouleverse tes fondations.
Tu regardes ta vie, et tu ne sais plus qui tu es, et ce que tu veux vraiment.

Tu t'es oubliée, perdue, éparpillée dans trop de rôles, de masques
sociétaux, de responsabilités, de "il faut".

Ce guide n'est pas là pour te réparer.

Il est là pour t'aider à te recentrer.

À te remettre au cœur.

À retrouver ce fil intérieur que tu avais perdu de vue.

Tu n'as pas besoin d'aller mieux. Tu as besoin de te retrouver.

“

Face à des situations compliquées et aux doutes, permets toi de plonger dans tes profondeurs et de découvrir ta propre unicité. La paix que tu recherches se trouve déjà en toi, il n'y a rien à "faire", juste à "être"; laisse la émerger.



A propos de moi



Après avoir moi-même traversé des tempêtes qui ont tout remis en question, j'ai compris que ce que l'on appelle "crise" est souvent un appel à revenir à soi.

Atteinte d'endométriose, c'est à travers un parcours de transformation et de reconnexion à soi que je peux aujourd'hui vivre sans douleurs quotidiennes et constantes comme c'était le cas avant.

J'ai vite compris que c'est le chemin vers la liberté de soi qui ferait sauter mes chaînes, et la prison que je m'étais construite sans m'en rendre compte et malgré moi.

Ré - apprendre à être soi, revenir à soi, tout simplement. Reconnaître toutes ces parts en nous, sans jugements, les accueillir et les accepter toutes sans exception.

Aujourd'hui, j'aide les femmes qui se sentent perdues après un virage de vie, à se recentrer, se libérer et briser leurs chaînes, et à poser de nouveaux repères intérieurs, et revivre pleinement.

Mon approche holistique mêle plusieurs techniques de libérations émotionnelles, de guidance intuitive et ravive l'intelligence du corps.

Je crée des espaces de vérité, de reconnexion et de renaissance pour celles qui sont prêtes à se choisir, maintenant.

Je ne suis pas là pour te sauver.

Je suis là pour t'aider à te retrouver.

Je suis Olivia, et j'accompagne les femmes à renaître à elles-mêmes après le chaos.

Parce qu'on ne se libère pas en retournant en arrière.

On se libère en revenant à soi.



Olivia

Contenu

Arrête de courir

Créer un espace de vide, même inconfortable pour descendre du grand 8

08

Ecoute ce qui crie en toi

Ne retiens plus ce qui est à l'intérieur de toi et qui te ronge

10

Reviens à ton corps

Ton corps est une antenne émettrice mais aussi réceptrice, apprends à capter ses ondes et à les décoder

12

Dépose ce que tu ne veux plus porter

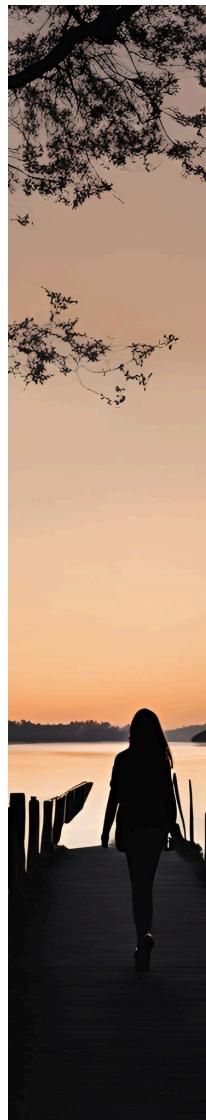
Fais du tri dans tout ce que tu “crois”, fais de la place pour préparer TA vérité

14

Redéfinis tes repères intérieurs

Pose et affirme ce qui est juste pour toi

16



O1

Arrête de courir

Quand tout s'écroule et part en vrille, on veut tous retrouver le contrôle, reprendre la barre, c'est humain. Et notre réflexe alors c'est de "tenir bon" : continuer à faire, à penser, à gérer.

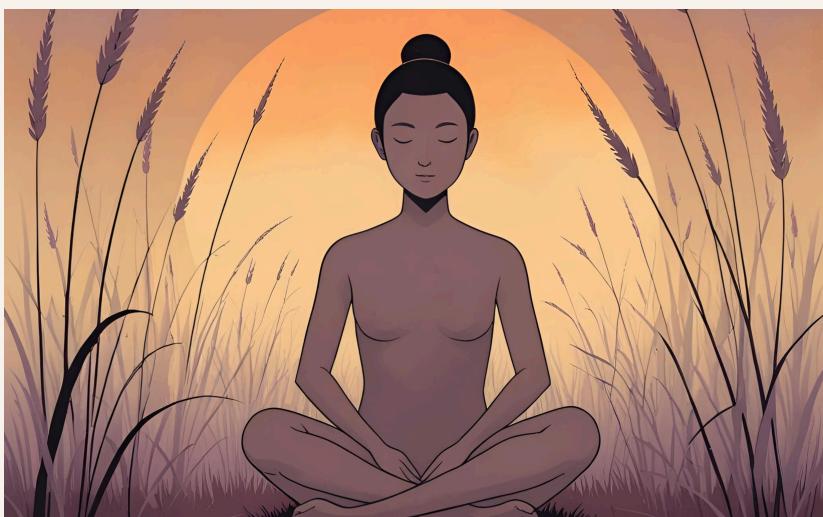
Tu veux avancer, comprendre, mais ton système est en alerte, dispersé. Un rien te déclenche, ce sont les montagnes russes émotionnelles. Et la spirale ne fait que continuer.

Mais pour revenir à soi, il faut descendre de ce grand 8, créer un espace de vide, même inconfortable, pour entendre ce qui se passe à l'intérieur.

Commence par ralentir.

- ♡ Respire.
- ♡ Observe ce qui t'épuise et supprime le.
- ♡ Autorise toi le vide.

Le recentrage commence quand tu descends du tourbillon.



Exercice : Le rituel du silence

Pas de téléphone, pas de musique, pas de distraction.

- 1 Chaque matin ou soir, prends 7 minutes de silence total.
- 2 Respire. Observe ce qui monte (pensées, inconfort, émotions).
- 3 Note une phrase ou un mot-clé à la fin dans ton carnet.



O2

Ecoute ce qui crie en toi



Ce qu'on ne veut pas entendre finit par nous contrôler.

Il est temps de faire une pause pour entendre ta vérité, même si elle est douloureuse ou inconfortable. L'écoute sincère de soi est le premier acte d'amour.

“

Tu as peut-être tout contenu, tout tenu.
Mais ton corps, tes émotions, ton cœur... ont des messages.

Écoute sans censurer.

- ♡ Qu'est-ce qui te fait mal ?
- ♡ Qu'est-ce que tu refuses encore d'admettre ?
- ♡ Qu'as-tu besoin de dire ou de pleurer ?

C'est dans l'écoute que commence la libération.

EXERCICE : La lettre non envoyée

Prends un stylo et écris une lettre à la personne, à la situation ou à la partie de toi-même qui te fait souffrir.

Tu peux te lâcher, être vraie, brute, sincère.

L'idée ici c'est d'être vraie avec toi, sans jugements, ni faux semblants. C'est l'endroit pour te délester et prendre conscience de ce qui te met en souffrance.

Tout ce qui n'est pas exprimé, reste en nous.

Avec cet exercice, tu apprends à écouter tes parties souffrantes et à les laisser s'exprimer sans culpabilité, sans auto sabotage et crainte du regard d'autrui.

Puis déchire-la ou brûle-la (en sécurité), **en conscience**.

Plus tu feras cet exercice, plus tu te sentiras légère.

Tips pour ta prochaine lettre : "Qu'est-ce que je n'avais jamais osé dire ?"



“

La clé réside dans l'acceptation de ce qui est et dans la foi de ce qui sera ...



03

Reviens à ton corps

“

Tu ne peux pas te recentrer si tu es coupée de ton corps.

Reviens à l'ancrage, au tangible, au souffle.

Voici quelques techniques pour revenir dans l'instant présent :

♡ Marche en conscience

♡ Pose une main sur ton cœur chaque matin

♡ Bois chaud, respire, danse, touche la terre

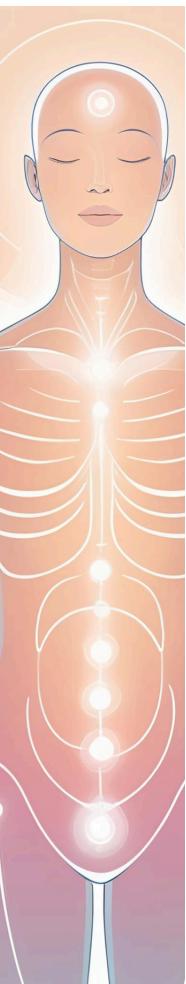
Ton corps est la porte d'entrée vers ton espace intérieur.



Dans les moments de perte de repères, on vit dans sa tête.

Mais ton corps sait. Ton corps parle. Il est ta boussole intérieure. Revenir à lui, c'est revenir à une présence vivante, ancrée, immédiate.

Exercice : Scan corporel intuitif



Chaque jour, prends 5 minutes pour fermer les yeux et scanner ton corps :

-  Prends 3 respirations /inspire/expire
-  Pose une main sur ton cœur, puis ton ventre.
-  Demande-lui doucement : "Qu'as-tu à me dire aujourd'hui ?"
-  Accueille les sensations sans les juger.
-  Note les dans ton carnet : c'est un marqueur qui te permettra au fil du temps de voir ton évolution.

O4

Dépose ce que tu ne veux plus porter

Tu portes peut-être la culpabilité, les attentes, les illusions, le passé.

Il est temps de faire de la place.

Écris. Pleure. Respire. Libère.

♡ "Qu'est-ce qui ne m'appartient plus ?"

♡ "De quoi puis-je me délester aujourd'hui ?"

Tu n'as pas à tout porter pour exister.



Tu as sûrement accumulé des couches :
croyances, attentes, fatigue
émotionnelle, mémoire du passé.



Pour te recentrer, il te faut faire de la place.

EXERCICE : Le sac à dos invisible

Imagine que tu portes un sac à dos.

 Ferme les yeux et visualise tout ce qu'il contient : injonctions, peurs, douleurs... tout ce qui te viens.



 Puis visualise-toi en train de le poser.

 Demande-toi :
“Qu'est-ce que je choisis de ne plus porter à partir d'aujourd'hui ?”



Liste-les dans ton carnet.
Puis barre-les un à un comme un acte symbolique.

Aujourd'hui je fais le choix de ne plus porter les responsabilités qui ne sont pas miennes...

05

Redéfinis tes repères intérieurs



Après le chaos, tu n'as plus les mêmes besoins, les mêmes priorités. Tu changes. Tu as besoin de nouveaux repères intérieurs, plus alignés, plus justes.

“ ”

Tu es en train de renaître. Tu ne peux pas reconstruire avec les anciens schémas.

Pose de nouveaux repères :

♡ Quelles sont mes valeurs ?

♡ Qu'est-ce que je choisis de nourrir ?

♡ Quel est mon besoin fondamental aujourd'hui ?

♡ Qu'est-ce qui n'est plus négociable ?

Tu ne reviendras pas en arrière.

Tu es en train de te réaligner.

EXERCICE : Le mandala de mes repères

-  Dessine un cercle.
-  Au centre, écris “Moi aujourd’hui”.
-  Autour, note tes valeurs prioritaires, tes besoins non négociables, et tes ressources personnelles (forces, talents).
-  Accroche-le dans un endroit visible.

Demande-toi chaque jour :
“Ai-je respecté mes repères aujourd’hui ?”



“

Aujourd’hui j’ai le courage de prendre du temps pour m’écouter.

J’allume l’étincelle qui sommeille en moi.

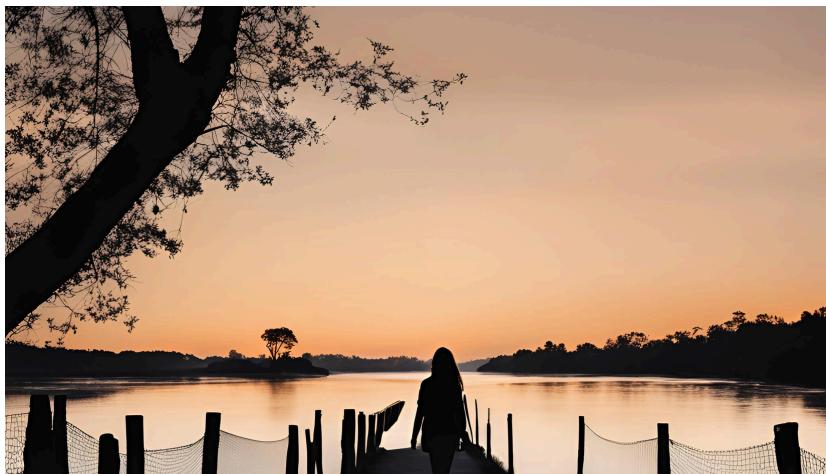
Je souffle sur les braises, pour que mon feu devienne brasier.

*Je serai le flambeau qui éclaire mon chemin,
Ainsi je n’aurai plus peur du noir.*

OLIVIA - MA RECONNEXION



Conclusion



Ce n'est pas une fin. C'est un commencement.

Tu viens de commencer un vrai chemin de transformation.

Ce n'est pas qu'un processus mental.

C'est aussi une traversée émotionnelle, physique, subtile.

Tu n'as pas à marcher seule.

Ce que tu viens de vivre n'est qu'une étincelle.

Un voyage bien plus grand t'attend.

Un espace temps, un programme, une voie pour apprendre à être... toi.



A celles qui sentent que quelque chose s'est éteint, déplacé ou perdu en elles.

C'est une invitation à revenir au centre, là où résident ta vérité, ta puissance, ta douceur.

Ce n'est pas une méthode figée.
C'est un chemin, une traversée.

Un retour à l'essentiel : TOI

Pour les femmes en transition.

Celles qui ont vécu un changement de vie.

Celles qui ne se reconnaissent plus.

A Celles qui ne veulent plus survivre, mais vivre.



et maintenant ...



“MA RECONNEXION” – c'est l'*art d'apprendre à revenir à soi*

Un espace pour ralentir, ressentir, libérer... et réapprendre l'art d'être soi. Tu y trouveras des accompagnements profonds, sensibles et puissants, pour te reconnecter à ton corps, ton cœur, ton intuition. Transformer, renaître.

“REVENIR A SOI” t'accompagne en profondeur pendant 6 semaines pour libérer, reconstruire, et poser de nouveaux fondements intérieurs, le tout en one/one.

✉ Ce programme n'est pas un produit. C'est une rencontre. Si tu te sens appelée, viens me parler directement pour recevoir toutes les infos.

Tu peux aussi me retrouver sur Instagram et Facebook sous le nom de **“MA RECONNEXION”**.

Ecris “Renouveau” en commentaires et tu recevras toutes les infos. Attention aux comptes similaires ...



📞 06 21 95 83 73

✉ mareconnexion@gmail.com

🌐 www.mareconnexion.fr

