

La Pause Clarté

10 minutes pour apaiser le brouillard mental et retrouver ce dont vous avez vraiment besoin

Vous avez la tête pleine, le corps fatigué et l'impression de ne plus savoir par où commencer ?

Ce mini-guide vous accompagne pendant 10 minutes pour ralentir, écouter votre corps et faire émerger une première réponse claire.

Pas besoin de tout régler aujourd'hui.

Juste retrouver un peu d'espace pour vous.

Idée : « La pause clarté — 10 minutes pour sortir du brouillard »

Le sous-problème urgent :

« *Je suis épuisée, j'ai trop de choses dans la tête et je ne sais même plus par où commencer.* »

La micro-victoire : en 10 minutes, la personne fait redescendre la surcharge mentale et identifie **ce dont elle a réellement besoin maintenant**.

Le lien avec ton offre est naturel : ton accompagnement va plus loin en travaillant l'alignement **tête + corps + ressenti**, avec guidance et massage énergétique.

1. Je m'arrête — 2 minutes

Une respiration très simple + une invitation à poser le téléphone et s'installer.

Question :

« **Si je n'avais rien à faire pendant les 10 prochaines minutes, qu'est-ce que mon corps ressentirait ?** »

2. Je vide ma tête — 2 minutes

Dans ma tête	Dans mon corps	Ce qui peut attendre
pensées / obligations	tensions / fatigue / émotions	choses non urgentes

Objectif : sortir les choses du mental.

3. J'écoute mon corps — 2 minute

- Où est-ce que je ressens le plus de tension ?
- De quoi mon corps semble-t-il avoir besoin ?
- Si je pouvais lui offrir une seule chose aujourd'hui, laquelle serait-ce ?

4. Je retrouve ma priorité — 2 minutes

« **En ce moment, ce dont j'ai le plus besoin est...** »

Puis :

« **La toute petite chose que je peux faire aujourd'hui pour me rapprocher de cela est...** »

C'est la micro-victoire.

5. Je choisis mon prochain pas — 2 minutes

« **Aujourd'hui, je ne vais pas chercher à tout résoudre. Je choisis simplement de...** »

Puis une invitation douce :

Si vous sentez que vous avez besoin d'aller plus loin, je propose des séances individuelles de guidance et massage énergétique pour vous aider à retrouver davantage d'écoute, d'alignement et de clarté.

« Tu es fatiguée mais tu n'arrives pas à t'arrêter ?

Tu réfléchis beaucoup mais tu n'arrives plus à savoir ce que tu veux vraiment ?

Ton corps demande peut-être simplement qu'on l'écoute. »

« J'ai créé une Pause Clarté de 10 minutes. Écris CLARTÉ en commentaire ou demande ton Mini guide via l' email suivant coachclarea@outlook.fr et retrouve sur mon site internet mes accompagnements :

Email J+1 : “De quoi as-tu vraiment besoin ?”

↓

Séance individuelle 1 h — 40 €

↓

Si besoin : forfait 5 séances — 150 €

<http://clarea-coaching.fr>