

LES 10 PILIERS QUI VONT T'AIDER À SORTIR DU BURN-OUT

1

En tant qu'entrepreneure et maman, tu portes tellement : la **charge mentale**, les **attentes** des autres, la **pression** de **ton business**... que tu finis par tout enfouir au fond de toi. Mais cette pression accumulée devient un **poids invisible** qui te paralyse et t'épuise.

D'abord il faut te **libérer des tensions et émotions refoulées**, tu vas sûrement pleurer, crier... libère-toi ! avec les soins énergétiques ou des exercices simples. Tu vas retrouver un souffle nouveau pour avancer sans te sacrifier.

2

Dis stop aux sollicitations quotidiennes perso et pro autant que possible. Dans le monde d'aujourd'hui nous sommes trop sollicités. **Savoir dire non** ! quand tu sens que ça va te prendre trop d'énergie.

L'hypnothérapie est vraiment puissante pour augmenter ta confiance et ta volonté à dire non. Les soins énergétiques seront là pour t'accompagner et pour **couper les liens des relations toxiques** autours de toi.



3

Repose-toi le plus possible et surtout conserve ce peu d'énergie retrouvé pour le stocker et ne pas le consommer de suite.

Sinon tu reviendras à la case départ rapidement. Et bien sur, **ne te culpabilise/justifie pas de te reposer !**

4

Occupe-toi seulement de tes responsabilités, tu n'as pas l'énergie pour t'occuper des responsabilités qui incombent à tes proches, tes clients ou à tes collègues. Tu n'es pas l'assistante de tout le monde.



5

En tant que maman entrepreneure, tu es toujours là pour tes enfants, ton conjoint, tes clients, ton équipe. **Ta priorité, c'est toi.** Ce n'est pas les autres qui passent avant toi. Tu as le **syndrome du sauveur** ? avant d'aider les autres, aide-toi.

6

Concentre-toi sur une seule chose à la fois. Le burn-out t'a arrachée de toi-même : tu fonctionnes en mode survie, en pilote automatique. Tu es sans cesse en train d'anticiper les besoins des autres, gérer les imprévus (enfant malade...), jongler avec les deadlines. Ton cerveau est en état d'alerte constant → il n'y a plus de place pour le calme, l'intuition, le plaisir.



7

Respecte-toi avec une hygiène de vie saine : mange sainement, apaise ton esprit avec des exercices de respiration/méditation, hydrate toi correctement, redonne du mouvement à ton corps pour ne pas que tes énergies restent figées.



8

Accepte de lâcher prise et de pardonner pour être en paix. Accepte que tout ne soit pas éternel, les choses et ton business évoluent. Accueille les changements comme des opportunités d'alignement. Aie confiance en la vie et en toi. Là aussi l'hypnothérapie et les soins énergétiques sont de puissants outils.





9

Ressource-toi, fais ce qui te fait plaisir sans culpabiliser, même 5 minutes dans la journée (écouter une musique, aller dans la nature, manger ce qui te plaît...). **Fais ce qui te fait vibrer**. Écoute ton corps et ton cœur. Dans les premiers temps cela va être dur car tu ne sais même plus ce qui te plaît. Vrai ?

10

Fais baisser la pression en étant **bienveillante et douce avec toi**. Reviens à un **bon ancrage et centrage** par des exercices de corporalisation et avec l'aide des soins énergétiques et de la nature. Réaligne-toi à tes valeurs ! Et reviens au **moment présent !**



Fais-toi aider !

J'ai été en Burn-Out durant 4 années.
Je serai ravie de pouvoir t'aider et t'accompagner avec
la thérapie énergétique et l'hypnose qui sont des
outils très puissants et profonds.

**Ici pas de jugement. On est tous égaux. On fait
partie d'un TOUT et on fait ce qu'on peut.**

**Prends soin de toi,
Sonia**



Sonia DUCROZ
Energéticienne & Praticienne en hypnose
791 Avenue des Alpes 74310 Les Houches
06 21 04 29 57 - soniaducroz888.com -
Siret : 804 306 793 00014