

Optimiser votre récupération mentale et physique avec votre audio

Où stocker votre ressource audio ?

Vous pouvez enregistrer l'audio sur un **support de votre choix** (mp3, smartphone, tablette, ordinateur...).

Choisissez le support **le plus pratique** pour vous et celui qui vous permettra d'utiliser votre audio dès que vous le souhaitez, en parfaite **autonomie**.

Pourquoi l'utiliser ?

Vous arrive-t-il parfois d'être **fatigué**, de vous sentir **stressé** ? Cette sensation d'avoir du **mal à gérer ses émotions**, son stress, sa fatigue, comme une sorte de trop plein qui, au moindre élément stressant, peut déclencher une action verbale voire physique que vous regrettez par la suite?

Parfois vous vous sentez démotivés? Vous vous sentez débordés?

Grâce à cet audio vous allez pouvoir **vous accorder un moment**, vous poser pour pouvoir mieux repartir par la suite et mieux gérer les situations.

CE SERA UNE RECUPERATION PHYSIQUE, MENTALE ET EMOTIONNELLE.

Ce moment qui vous appartient va vous permettre d'optimiser votre temps, pour être par la suite plus performant : que ce soit pour votre vie professionnelle ou personnelle.

Comment l'utiliser ?

Vous pouvez trouver **une position confortable** pour vous : assis, allongé voire debout.

Cette relaxation peut s'effectuer dans **n'importe quel endroit**, du moment que cela est bon pour vous.

Vous pouvez conserver les **yeux ouverts ou fermés**.

A tout moment vous pouvez changer de position, ce qui n'empêchera de bien vivre votre relaxation.

Peu importe les bruits extérieur, vous pouvez soit les intégrer, soit les ignorer...ça ne vous empêchera pas de profiter de ce moment.

Ne prenez que ce qui est bon pour vous.

Précautions d'usage

Après cette relaxation, **prévoir un moment pour se dynamiser en fonction des activités qui succèdent.**

En effet durant quelques minutes qui suivent cette relaxation il est souvent constaté un moment de latence où les personnes sont hypo vigilantes (comme après une sieste).

Il n'est pas nécessaire de « dormir » pour que cette séance vous soit bénéfique.

Cette relaxation ne peut être vendue ou cédée par une autre personne que Geoffrey BROCHET.

Quand l'utiliser ?

Dès que vous ressentez le besoin de vous détendre, de faire une pause physique et/ou mentale.

Il a été constaté un bénéfice lorsque les personnes l'utilisent à la **pause après le déjeuner** pour pouvoir optimiser leur potentiel et être plus performantes pour le reste de leur journée.

Certains l'utilisent **en rentrant du travail** pour pouvoir être plus « disponibles » dans leurs activités personnelles.

Utilisez là quand vous voulez.



Prenez soin de vous les amis !

Geoffrey Brochet