



GUIDE OFFERT HYPER - MEGA EMOTIONS

10 SIGNES QUE VOUS ÊTES
PEUT-ÊTRE HYPERSENSIBLE

LAURENCE RIES - SOPHRO ENERGIE DANSE

WWW.LAURENCFRIES.FR



COMMENT RÉÉQUILIBRER VOS ÉMOTIONS

Oser être différent (e)

Un état d'être et un comportement souvent perçu comme disproportionnés ou excessifs, mais qui exprime une sensibilité plus forte que les autres.

1. En décalage avec le monde ?

Ne jamais se sentir à sa place dans un groupe de personnes ou avoir l'impression de ne pas être comme les autres.

2. Des besoins plus prégnants ?

Comme celui de sécurité, de se réaliser et s'épanouir, d'être reconnu(e), ou alors le besoin d'amour et d'appartenance.



SÉRÉNITÉ, ÉNERGIE SA JOIE DE VIVRE

3. Forte sensibilité au son, à la lumière et aux odeurs ?

Les sens surdéveloppés (odorat, vue, touché, ouïe..), épuise et fatigue à fleur de peau.

4 Facilement submergé(e) par les émotions ?

Ressentir avec plus d'intensité, de façon décuplée, qui joue sur vos émotions.

5 Perméable aux émotions des autres ?

Souvent empathique face aux tracas des autres, en forte cohésion avec vos propres émotions, font résonnance et touchent tout autant.

LACHER LE CONTROLE

6. Besoin de s'isoler ?

Facilement submergé(e) par un trop plein d'émotions, ressentir le besoin d'être seul(e), le plus souvent dans un endroit calme et écarté(e) de tous.

OSER

7. Pleurer souvent ?

Des états d'âmes peuvent souvent arriver, et pleurer permet d'évacuer des émotions comme le stress, l'angoisse et la tristesse.

8. Et aussi facilement irritable ?

Le moindre désagrément, une dispute ou une critique peut avoir un impact négatif sur votre moral et vous font réagir de façon excessive.

9. L'intuition très développée ?

Les petits signes, attentifs aux détails, des perceptions sensorielles, le 6ème sens ne trompe presque jamais.

10. Sensible à l'art ?

Etre ému(e) à la fin d'un livre, de pleurer devant un film dramatique ou en écoutant de la musique.

Oser laissez les émotions se relâcher face à l'art, ce qui est aussi signe d'hypersensibilité.

HUMOUR

SOPHROLOGIE HYPNOSE

CONSCIENCE DU CORPS

C'est quoi ?

Techniques de relaxation et méthodes psycho-corporelles, basées sur des exercices de respiration et de gestion de la pensée au niveau physique, émotionnel et mental, d'inspiration Zen, d'Hypnose et de Yoga.

La pratique régulière assure une détente physique et psychique propice à la gestion du stress à l'amélioration de la concentration, de la mémoire ou de la créativité.



**BÉNÉFICES
SUR
3 NIVEAUX**

**PHYSIQUE
ÉMOTIONNEL
MENTAL**

L'outil de la sophrologie, donne les moyens à chacun de retrouver un état calme naturel, d'habiter plus pleinement son corps et réapprendre à garder le contact en ses 3 dimensions: corps/cœur/esprit.

Bien installé dans cet état, le corps sait se régénérer par lui-même pour être présent à soi et aux autres avec une meilleure capacité à vivre l'instant présent.



RDV POUR UNE SEANCE

SENSIBILITE

A BIENTÔT

POUR TROUVER L'ÉQUILIBRE

AVANCER DANS LA FLUIDITÉ

ET LA JOIE.

LAURENCE RIES - SOPHRO ENERGIE DANSE

WWW.LAURENCERIES.FR

