

Bonjour et bienvenue, je suis ravie de t'accueillir dans cet E-book



Je suis SERWAN, mon rôle est de t'accompagner dans tes journées pour que tu retrouves:

- plus de vitalité et de sérénité
- moins de douleurs physiques et psychologiques.

Que tu puisses partager un diner paisible en famille par exemple.

Je t'accompagne pour te partager les astuces que j'ai mis en place depuis bientôt 5 ans lorsque le cancer à frappé à ma porte!

Et oui " j'ai pris pour 5 ans" c'est comme cela que je le nomme.

Fini la liberté, bonjour les douleurs , les traitements, la fatigue, ne plus pouvoir faire du sport comme je le souhaitais mais surtout incapable de travailler dans mon job d'infirmière libérale! Et là le drame!

Les patients pour certains ne me reverrons plus JAMAIS.

Je te présente la boussole de l'entrepreneuse.

Prête?



La Boussole de l'Entrepreneuse

5 rituels quotidiens pour garder le cap malgré la douleur.

“À vous, les entrepreneuses qui bâtissez dans l'ombre de la douleur. Merci d'être là. Votre présence aujourd'hui, malgré le poids invisible que vous portez, est déjà une immense victoire.”

Diriger avec la douleur n'est pas une faiblesse. C'est un acte d'héroïsme quotidien.

Le Guide

Je suis Serwan, entrepreneuse depuis 15 ans, et je connais le poids de la douleur neuropathique et chronique.

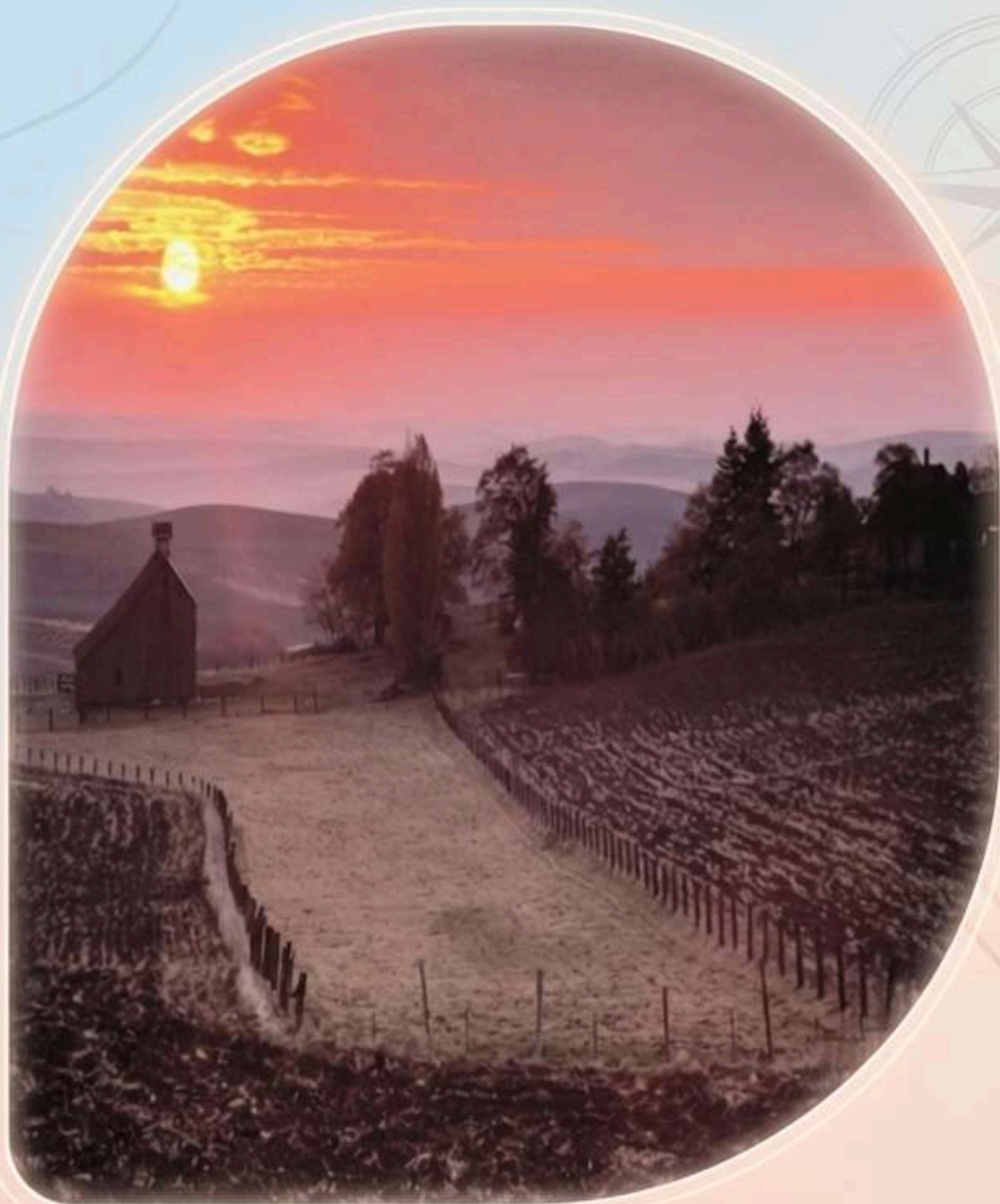
L'Outil

Ce guide n'est pas une baguette magique. C'est une boussole pour ne plus laisser la douleur dicter ton agenda.

L'Engagement

Suis ces rituels sur 3 jours pour ancrer ces outils. Et souviens-toi : commence toujours par le rituel 1, c'est le plus important.





Rituel n°1 : L'Aube Paisible



Domaine : Ton Mental (Le Nord)

Phase 2
(3 min) :
Cohérence
cardiaque

La Règle d'Or :
À réaliser
impérativement
avant d'ouvrir les
mails.

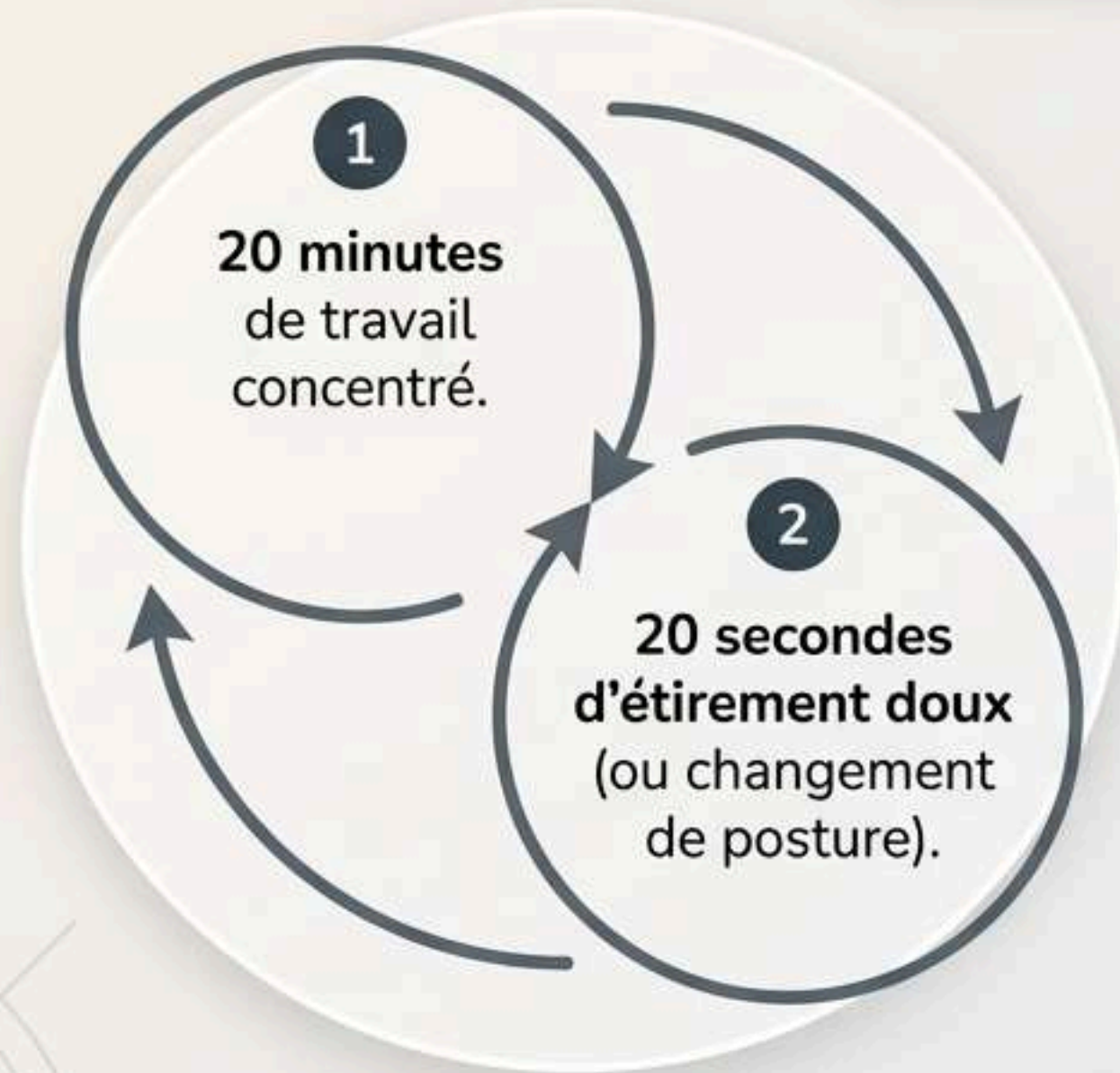
Phase 1
(5 min) :
Silence
intérieur
juste pour
toi.

Le Bénéfice :



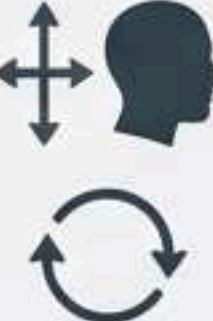
Calmer ton système nerveux avant qu'il ne s'embrase sous le stress du travail.

Rituel n°2 : Ton corps est ton entreprise

Domaine : Le Physique (L'Est)




Le Protocole DELTA TEC


-  1 Respiration profonde.
-  2 **Épaules** (10x arrière, 10x avant).
-  3 **Tête et cou** (Mouvements lents de gauche à droite, de haut en bas - sans casser la nuque).

Le Bénéfice : Éviter que la douleur ne se cristallise dans une position fixe devant l'écran.

Rituel n°3 : L'Agenda Douleur-Compatible

 **Domaine : L'Organisation (Le Sud)**




Place les tâches les plus lourdes ici. 

Agenda Classique	Agenda Douleur-Compatible
Basé sur l'heure Rigide Génère de la culpabilité.	Basé sur l'énergie Fluide Reprend le contrôle.



Rituel n°4 : La Pause Douceur

 **Domaine : Le Soulagement (L'Ouest)**

Sensory Intervention Panel



Icone
Froid



Icone
Chaud



Icone Texture
Apaisante

Action : À utiliser pendant 5 minutes
lors d'une pause café.

Brain Safety Signal

Regarde la photo



Imagine que je positionne mes mains au
même endroit sur toi.

Envoie un signal de sécurité à ton cerveau
→ Court-circuite le message de douleur.

Rituel n°5 : La Victoire du Soir

 Domaine : La Clôture (Le Centre)



1. Les 3 Victoires

Note 3 choses que tu as accomplies aujourd'hui. (Même les plus petites comptent).

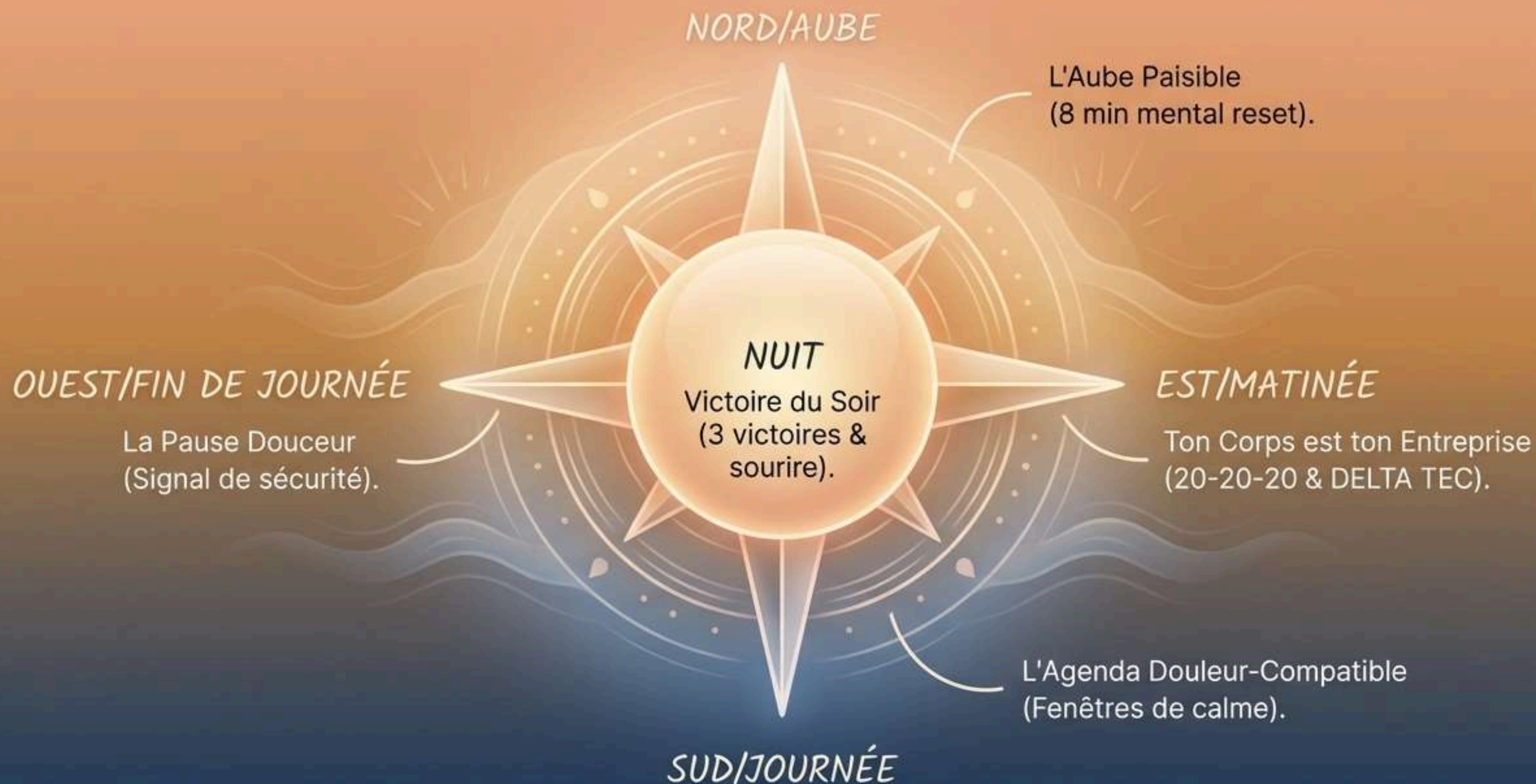
2. Le Sourire

Termine ta journée par un vrai sourire physique.

Le Bénéfice : Reprogrammer ton cerveau. Clôturer la journée sur ton pouvoir d'action, et non sur la douleur endurée.

Ta Boussole Visuelle

Imprime cette page.
Garde-la près de ton bureau.



Tu n'as plus à naviguer seule.

Choisis ta prochaine étape pour ancrer ta boussole.

Explorer

Découvre plus de ressources et mon accompagnement sur le site.

serwan-guerveno-lelay.fr

Échanger

Faisons le point ensemble.
Un espace d'écoute sans jugement
pour cartographier ta situation.

[Réserver mon bilan gratuit de 15 min](#)

À très vite, Serwan.

Merci beaucoup

A bientôt

