

BLESSURE D'INJUSTICE

RECONNAÎTRE, COMPRENDRE & PIVOTER VERS LA PAIX (TOP-PCC)
DE LA CONTRACTION ÉMOTIONNELLE À L'ALIGNEMENT INTÉRIEUR

par Nancy Beaulieu

I	N	J	U	S	T	I	C	E
Impact corporel : ton système nerveux se fige	Neurosciences : amygdale en alerte	Jugement de soi ou de l'autre	Urgence intérieure de rétablir l'équité	Serrage émotionnel & rigidité	Tension du corps & perfectionnisme	Identité touchée ("je ne vaux pas assez")	Colère froide & coupure du cœur	Évitement ou besoin de prouver

Signes que c'est la blessure de l'injustice

Sur le moment

- » Corps se raidit
- » Colère froide
- » Besoin de se prouver
- » Incompréhension

Si non transformé

- » Rigidité + distance
- » Hyperperformance
- » Perte de vulnérabilité
- » Exigences excessives

5 clés pour revenir à la paix intérieure

- ✧ **Respire** 60 sec (main sur le cœur)
- ✧ **Accueille** ton émotion sans te juger
- ✧ **Sépare** l'acte de ta valeur
- ✧ **Nomme** ton besoin ou ta limite
- ✧ **Choisis** la relation ou la distance alignée

LE PIVOT TOP-PCC EN 6 ÉTAPES



POUR APPRENDRE À RESTER ALIGNÉE, MÊME QUAND ÇA BRASSE...

→ ACCOMPAGNEMENT **TOP-PCC** :

REPRENDRE LES COMMANDES DE TON **ALIGNEMENT INTÉRIEUR**

« Là où l'injustice me secoue, mon alignement me reconstruit. »

Je t'invite à me suivre

Nancy @Integrity

<https://nancybeaulieu.com/>