

***4 audios
pour le Tec***



Liens de téléchargement

Bonne chance pour ton protocole !

La date du protocole est fixée ?

Alors, c'est parti : commencer à écouter l'audio :



23mn53

Audio
"Préparer mon TEC
et Optimiser mes chances "

Le processus de décongélation a eu lieu ?

C'est parti pour les écoutes de l'audio de préparation au transfert jusqu'au jour du transfert



15mn27

Audio
"Préparer le transfert"

Ca y est, le transfert a eu lieu

Félicitations, tu as fait le plus gros ! C'est parti pour une écoute quotidienne de ton audio pour soutenir la nidation !



14mn22

Audio
"Soutenir le corps
après le transfert"

Du 5ème jour post transfert jusqu'au résultat

Il est temps de continuer à soutenir ton corps autrement. Cet audio va également t'aider à prendre de la hauteur.



16mn30

Audio
"Optimiser la phase
d'attente"



10 astuces pour t'apaiser

1

Technique de respiration

Se concentrer sur sa respiration peut aider à calmer son esprit et son corps. Tu peux même faire de la cohérence cardiaque sur la période.

2

Relaxation musculaire progressive (RMP)

En faisant systématiquement le tour du corps, contracte tes muscles à l'inspiration et relâche-les à l'expiration.

3

Mouvements moteurs bilatéraux importants

Ouvre ton corps, utiliser les deux côtés du corps aide à intégrer le côté droit et le côté gauche de ton cerveau. Pense à traverser la ligne médiane, à faire des figures en 8, etc.

4

Utiliser une balle

Utiliser une balle anti-stress ou une balle à presser, lancer une balle de yoga contre le mur, donner des coups de pied ou faire rebondir une balle sont autant d'excellentes techniques pour calmer l'esprit.

5

54321

5 choses que tu peux voir ; 4 que tu peux sentir ; 3 que tu peux entendre ; 2 que tu peux sentir et 1 que tu peux goûter.

6

Utilise une couverture épaisse

La stimulation du corps par la pression profonde peut augmenter la libération de la sérotonine, neurotransmetteur de bien-être, dans le cerveau.

7

Visualisation

Imagine-toi dans un endroit que tu aimes, comme une plage ou une prairie pour t'aider à prendre de la hauteur

8

Traçage et respiration

Dessine une forme sur une feuille de papier. En inspirant et en expirant lentement, continue à tracer la forme sans décoller le crayon du papier.

9

Faire des exercices

L'exercice réduit l'adrénaline et le cortisol (hormones du stress) et augmente les hormones du bien-être.

10

Eau chaude

Prends une douche chaude

De manière globale, chouchoute-toi !!!!



Issue du protocole

Tiens-moi informée. Cela me tient vraiment à coeur

TU N'ES PAS ENCEINTE ?

Ah mince..... Je suis navrée et de tout coeur avec toi

Je te laisse cliquer ici pour
qu'on en parle et que je
t'apporte tout mon soutien



TU ES ENCEINTE ?

Yeeeeesss !!!



Clique ici pour me le
faire savoir et obtenir ta
surprise de début de grossesse

