



Sandrine Rey

Quand le mental commence à saturer



Bonjour

Il a des moments où ton mental tourne en boucle.

Il est en surchauffe.

Trop de sollicitations.
Un trop plein d'informations.
Trop de choses à penser et à faire...

Tu n'arrives plus à mettre ton esprit au repos.

Ton cerveau s'emballe...
et ton corps finit par accumuler des tensions.

Peu à peu, ton quotidien devient plus lourd à porter.

Cela arrive d'autant plus aux personnes sensibles.

Parce qu'elles ont tendance
à capter de manière très intense
leur environnement,

parfois même sans s'en rendre compte.

*J'ai écrit un article pour mieux comprendre ce phénomène
et comment retrouver plus de calme intérieur.*

👉 [Découvrir l'article](#)



Au fil du temps, cela peut finir par peser :
sur le mental, sur les émotions, et sur le corps.

Et même générer de l'anxiété.

Ce sujet me tient à cœur.

Si cela te parle, j'ai écrit un article pour expliquer
pourquoi certaines personnes sensibles se retrouvent plus vite
en surcharge mentale...

et ce qui peut vraiment aider à apaiser ce trop plein.

👉 [Tu peux lire l'article ici](#)



Comprendre la surcharge mentale

Prends bien soin de toi

Sandrine 

Sandrine REY
Naturopathe
9 Boulevard Jean Jaurès
13100 Aix en Provence
France

contact@sandrinerey.fr

www.sandrinerey.fr



Vous recevez cette Newsletter
parce que vous vous êtes inscrit.e
à partir de mon site
et/ou vous acceptez d'être informé.e
de mes actualités.
Vous pouvez vous désabonner à tout
moment...

[Se désinscrire](#)

