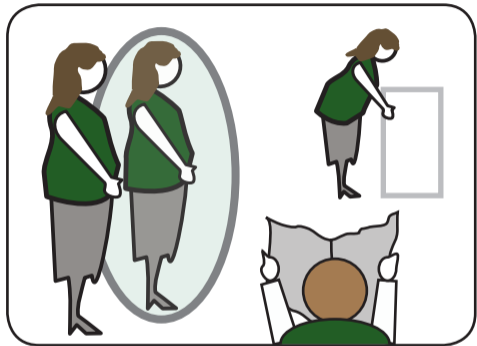


Exemple : problème de silhouette

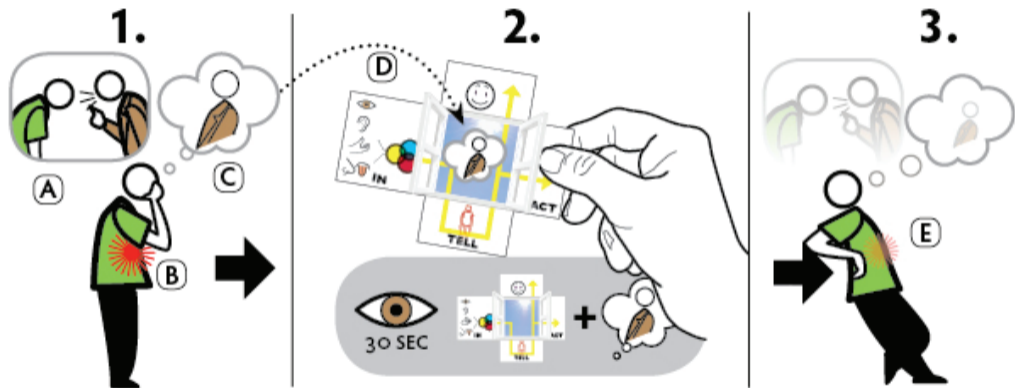


Si vous êtes actuellement en stress à cause de votre silhouette, prenez un moment et réduisez votre stress avec les cartes ANTI-STRESS.

Vous pouvez également le faire en pensant aux régimes qui n'ont pas marché ou à votre poids quand vous serez plus âgé(e).



MODÈLE 1 : Rappel du mode d'emploi



A. Situation

Situation
Situation

B. Körperliches Empfinden

Sensation corporelle
Body sensation

C. Bild oder Symbol der Situation

Image ou symbole de la situation
Image or symbol of the situation

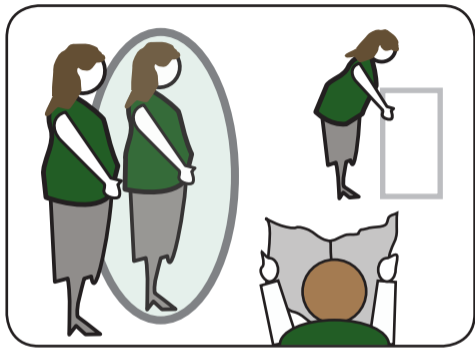
D. Mentale Projektion des Symbols

Projection mentale du symbole
Mental projection of the symbol

E. Stressintensität einschätzen

Évaluer l'intensité du stress
Check the stress level

Situation : Pensez à votre silhouette.

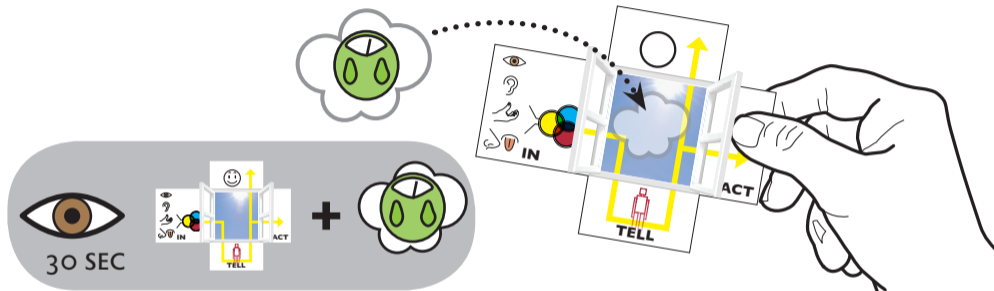


Sensation : Détectez la sensation qui apparaît dans votre corps au moment où vous pensez à votre silhouette.

Image ou symbole : Créez une image ou un symbole qui résume votre problème de silhouette.




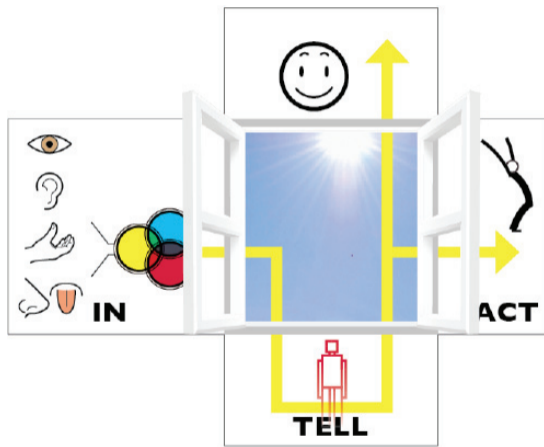
Projection : Projetez mentalement l'image ou le symbole qui résume votre problème de silhouette dans la fenêtre de la carte ANTI-STRESS.



Regardez les deux images en même temps pendant au moins 30 secondes. Ne jugez pas la situation. Laissez faire votre inconscient qui réduira votre stress automatiquement à chaque fois que vous regardez la carte.

Projetez pendant au moins 30 secondes votre propre image dans la carte.

 Répétez la procédure jusqu'à ce que l'intensité de la sensation corporelle liée à votre stress ait disparu.



Les symptômes du stress ne disparaissent pas toujours d'un seul coup.

Réduire le stress avec les cartes ANTI-STRESS nécessite un apprentissage.

Exercez-vous le plus souvent possible avec toutes les situations stressantes que vous rencontrez. Créez un automatisme.

Soyez persévérants, cela vaut la peine!

