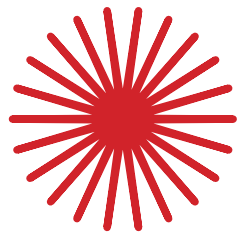


Suivez la formule ANTI-STRESS en vous concentrant uniquement sur la sensation corporelle induite par le stress.

Utilisez le dos des cartes ANTI-STRESS pour vous guider.

Vous pouvez visualiser la sensation dans votre main et faire le geste de la lâcher.





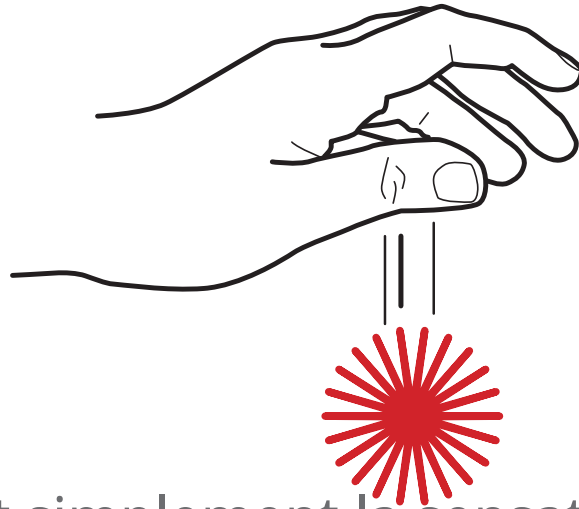
## **Je perçois**

Localisez la sensation qui surgit dans votre corps après avoir pensé à un aspect stressant de la situation.



## **J'accueille**

Accueillez la sensation car elle a contribué à votre survie.  
N'essayez surtout pas de la refouler ou de la combattre.



## Je lâche

Observez tout simplement la sensation en vous rendant compte de son changement d'intensité, de localisation, de développement. Laissez éventuellement surgir d'autres sensations et lâchez-les également jusqu'à ce que vous soyez en paix avec la situation de départ.



## **Je peux choisir**

Maintenant vous vous êtes libérés de vos bloquages inconscients et vous avez accès à de nouvelles solutions pour régler le problème de façon satisfaisante pour vous. Restez à l'écoute de votre intuition.

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

Réduire le stress avec la formule 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!**

