

Votre Kit Anti-Stress : 4 Outils pour Retrouver la Sérénité

**Respiration, Tapping, Journaling
et visualisation pour vies
surmenées**



ISABELLE PERSOON
Coach - Sophrologue

Outil I

Respiration Apaisante:

2 min pour vous poser.

Inspirez environ 4s, expirez environ 6s,

Essayez de d'inspirez en gonflant le
ventre, puis la poitrine

Une main sur le ventre, l'autre sur le
cœur, durant minimum 3 cycles.

Effet : calme immédiat.

C'est un effet physiologique, plus vous
le ferez, plus vous en ressentirez les
effets, qui sont garantis !

Par exemple : Avant réunion, respirer 2
min réduit le stress de 20%



Outil 2

Tapping Anti-Stress 2 min pour relâcher.

Tapotez 9 points (sourcil, tempe...), dites "Je relâche tout le stress accumulé dans la journée."



Étapes :

- 1) Identifiez les stress, vous pouvez vous concentrer sur les tensions corporelles
- 2) Tapotez environ 5x/point.
- 3) Soufflez et accueillez!

Outil 3

Journaling Intuitif

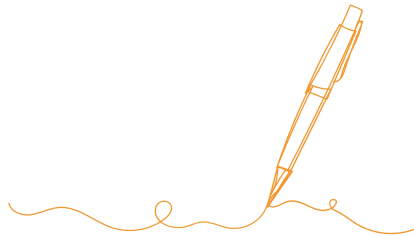
5 min pour clarifier vos pensées:

Prenez un carnet et notez

Où est-ce que je donne trop
d'attention, de temps?

Quelles sont les 3 "choses" que je
peux faire pour moi, ou me donner ?

Une "chose" étant un objet, une
action...



Outil 4

Visualisation

Installez vous confortablement, Fermez
les yeux ,

Prenez trois profondes respirations
Imaginez un paysage qui vous plaît,
prenez conscience de ce que vous
voyez, ce que vous entendez, ce que
vous sentez, la température, peut être
le vent ou le soleil sur votre peau,
comme si vous y étiez...

Accueillez et savourez ce que l'impact
sur vos sensations, votre respiration,
votre rythme cardiaque

Ancrez le avec un geste discret



4 outils, 4 exercices, 4 mises en bouche!

Ce kit est puissant, les outils ont “fait leurs preuves”, ils ont aidé des milliers de personnes,

Vous pouvez réguler votre stress et revenir à un état d'équilibre et de bien être rapidement en les pratiquant régulièrement

Vous pouvez aussi transformer votre vie et profondément changer avec un entraînement progressif, dans un cadre structuré en y consacrant quelques minutes par jour



ISABELLE PERSOON
Coach - Sophrologue

Envie de plus ? Besoin d'une transformation profonde?

Rejoignez le programme

Du stress à la sérénité : 8 semaines, 8

modules, des exercices variés,

Votre Carnet personnel

Un suivi personnalisé avec des réponses

à vos questions en vidéo ou par zoom

toutes les deux semaines

Transformez votre vie maintenant !

isabelle-persoon.com



ISABELLE PERSOON
Coach - Sophrologue