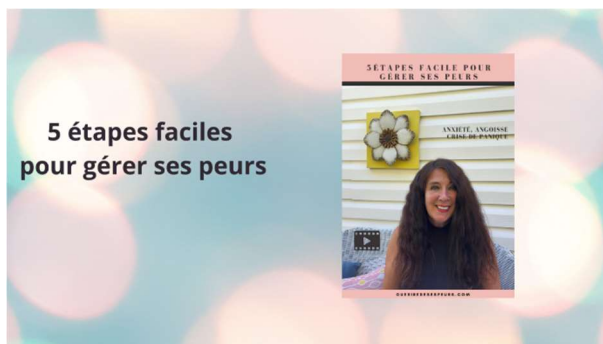




Comment gérer l'anxiété



Tél : 418-580-7526

Courriel : agoraphobie4@gmail.com

Site Web : gueriredesespeurs.com

Adresse : 116 rue du Saguenay, Tadoussac, Québec G0T 2A0



1- Prendre en considération qu'il y a un sujet dans ta vie qui t'inquiète. Quel est ce sujet?

2- Tu acceptes de ressentir ton sujet dans ton corps à travers tes 5 sens : tu l'entends ton sujet, tu ressens ton sujet, tu vois ton sujet, etc.

3- Quelle action tu peux faire : changer ton attitude, lâcher prise, t'exprimer, faire une action physique, etc.

Nathalie Jean
Gué rir de ses peurs