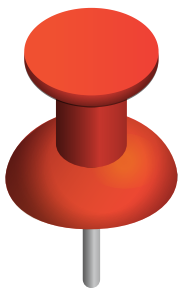
DÉMONTER LE STRESS EN 6 POINTS

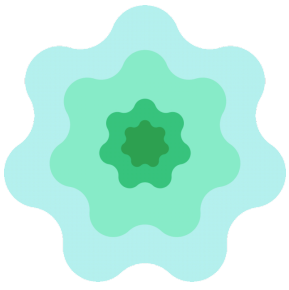
S'ARRÊTER

Je prends du recul et observe de manière objective la situation.



TRIER

ce sur quoi j'ai du pouvoir ou non, ce qui est important et urgent du reste.



RESPIRER

pour revenir à mon corps,
pour une détente corporelle,
pour oxygéner mon cerveau.

ECLAIRER

le besoin qui se cache derrière mon inconfort et en prendre soin; éclairer mon enjeu dans cette situation.

SOLLICITER

ma créativité en m'inspirant de situations similaires pour trouver soutien et solution.

SÉLECTIONNER

ce qu'il y a à prendre et à apprendre d'une telle situation à l'avenir.

WWW.SPRINGTOLIFE.BE
ASTRID VAN MALE
Spring to Life