

LES DIX REGLES D'OR ANTI-STRESS

"Lâcher-prise"

Lâcher-prise, c'est :

- **Admettre que l'on ne peut pas agir à la place de quelqu'un d'autre sans lui prendre sa place**
- **Prendre conscience que l'on ne peut pas contrôler autrui**
- **Donner le meilleur de soi-même sans vouloir changer l'autre**
- **Encourager sans "assister"**
- **Accepter l'autre tel qu'il est, sans le juger**
- **Lui permettre d'affronter sa réalité sans le materner**
- **L'accepter comme il est sans le rejeter**
- **Vivre et grandir sans regretter le passé**
- **Accueillir et apprécier son quotidien sans vouloir tout comprendre**
- **Prendre le temps de vivre son présent sans se projeter en permanence dans le futur**

Lâcher-prise, c'est craindre moins, partager et aimer davantage !

LES CLES PSYCHOLOGIQUES

Les solutions sont dépendantes de votre créativité !

L'armure anti-stress : Vous versus vous-même

Vaincre le stress sans stresser !

- **Le reconnaître**
- **S'adapter**
- **Savoir le gérer**

Comment transformer son stress en énergie positive ?

- **Ecrire les raisons du stress étape par étape, remonter à la source - "Restructuration cognitive" (sophrologie analytique)**
- **Utiliser vos ancrages de détente**

Techniques préventives du stress :

- **Hygiène de vie - sport - sommeil - réseau relationnel**

"L'amitié est un élément primordial pour métaboliser le stress"

**Séminaire-conférence sur la "Gestion du stress", Madame
Françoise Elliott, janvier 2004**