

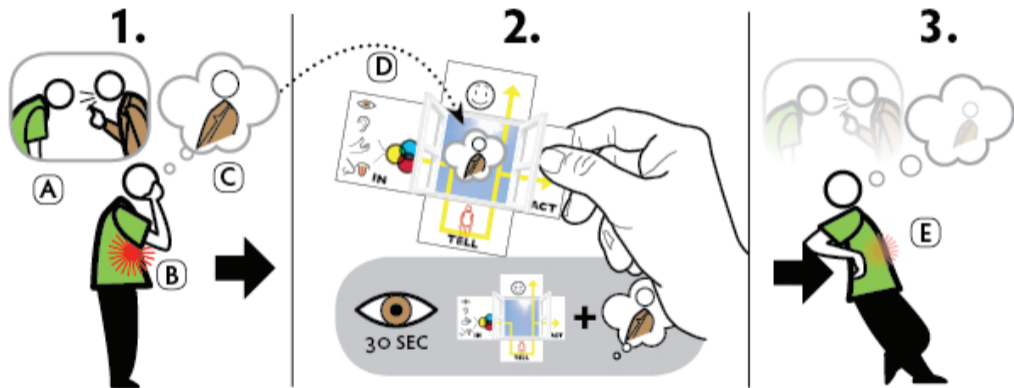
## Exemple : Panne de voiture



**Si vous êtes actuellement en stress parce que votre voiture ne marche plus, prenez un moment et réduisez votre stress avec les cartes ANTI-STRESS.**

**Vous pouvez également le faire en pensant à une situation analogue du passé ou en imaginant une situation dans le futur.**

# MODÈLE 1 : Rappel du mode d'emploi



**A. Situation**  
Situation  
Situation

**B. Körperliches Empfinden**  
Sensation corporelle  
Body sensation

**C. Bild oder Symbol der Situation**  
Image ou symbole de la situation  
Image or symbol of the situation

**D. Mentale Projektion des Symbols**  
Projection mentale du symbole  
Mental projection of the symbol

**E. Stressintensität einschätzen**  
Évaluer l'intensité du stress  
Check the stress level

**Situation : Mettez- ou remettez-vous dans la situation stressante.**

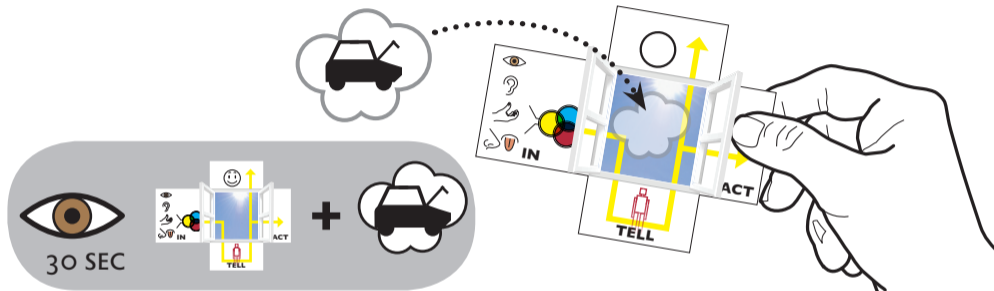


**Sensation : Détectez la sensation qui apparaît dans votre corps au moment où vous vous mettez dans votre situation stressante.**

**Image ou symbole : Créez une image ou un symbole qui résume la partie stressante de votre situation.**



**Projection : Projetez mentalement l'image ou le symbole qui résume votre panne dans la fenêtre de la carte ANTI-STRESS.**



**Regardez les deux images en même temps pendant au moins 30 secondes. Ne jugez pas la situation. Laissez faire votre inconscient qui réduira votre stress automatiquement à chaque fois que vous regardez la carte.**



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

**Réduire le stress avec les cartes 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!**

