

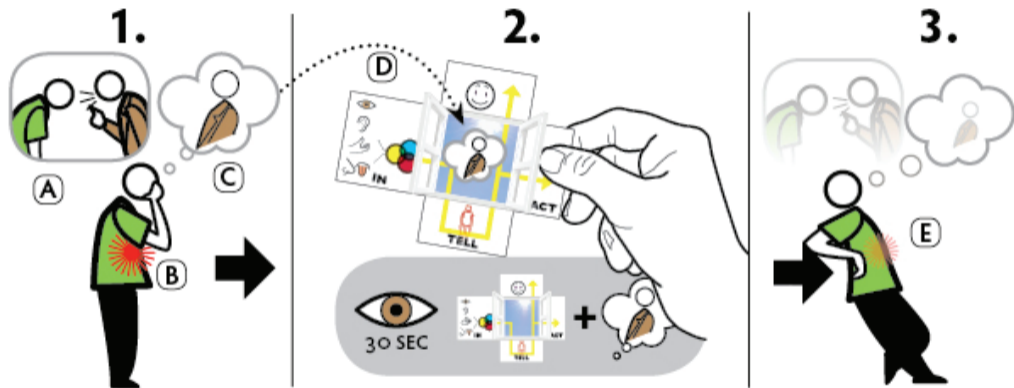
## Exemple : Stress à cause d'un travail (ex. ménage)



Si vous êtes actuellement en train d'accomplir un travail qui vous met en stress, arrêtez-le et réduisez le stress avec les cartes ANTI-STRESS.

Vous pouvez également le faire en pensant à une situation du passé ou en imaginant une situation future.

# 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.

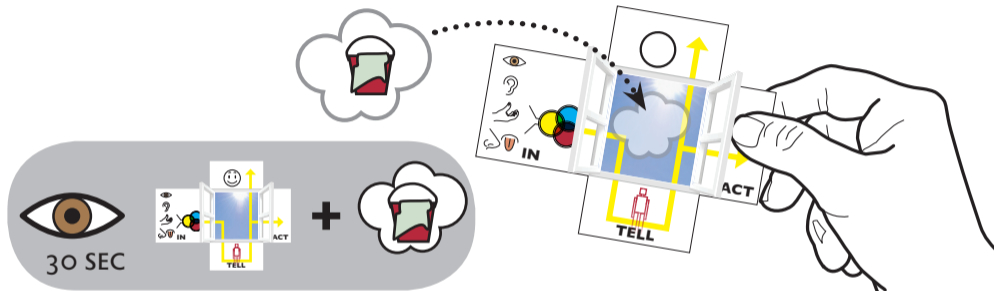


**Sensation :** Détectez la sensation qui apparaît dans votre corps au moment où vous vous mettez dans votre situation stressante.

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




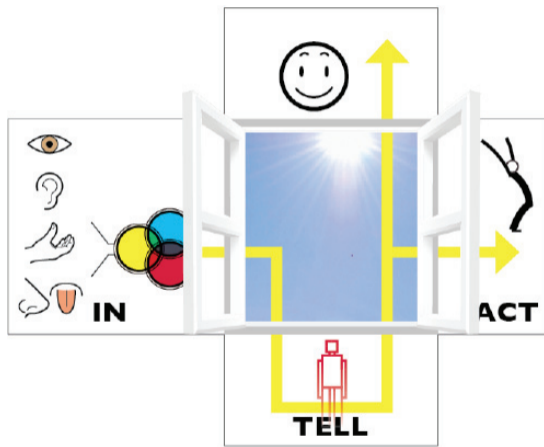
**Projection :** Projetez mentalement l'image ou le symbole qui résume votre situation stressante dans la fenêtre de la carte ANTI-STRESS.



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.

Projetez pendant au moins 30 secondes votre propre image dans la carte.

 Répétez la procédure jusqu'à ce que l'intensité de la sensation corporelle liée à votre stress ait disparu.



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!

