

Parfois le stress éprouvé dans une situation est trop fort pour être réduit avec une seule carte ANTI-STRESS.

Alors essayez le «Modèle 2» avec les quatre cartes.



Pensez à une situation qui vous met en stress maintenant

ou

Pensez à une situation du passé qui vous met en stress quand vous y pensez maintenant

ou

Pensez à une situation du futur qui vous met en stress maintenant.



En pensant à la situation, observez votre corps pour détecter la sensation qui apparaît avec la pensée.

Vous pouvez en évaluer son intensité sur une échelle de 0 à 10.



10 étant le maximum que vous pouvez supporter.



Faites-vous une image qui résume la situation, comme si vous devriez en faire un dessin.

ou



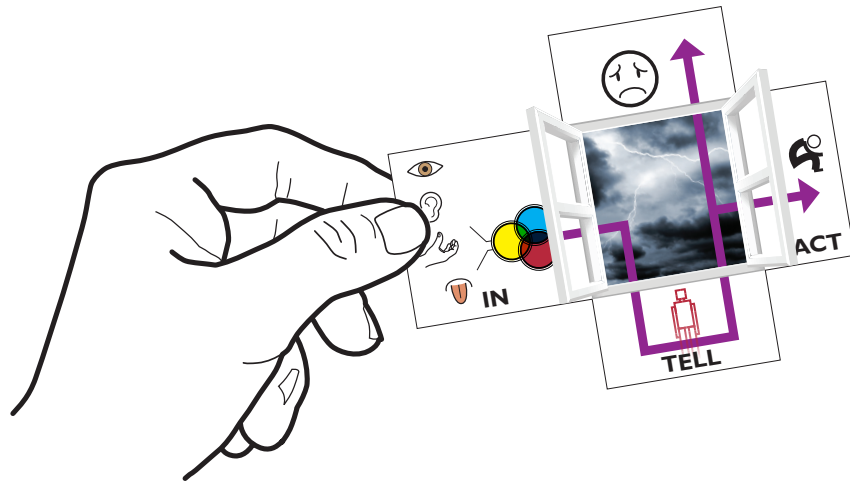
Choisissez un symbole qui représente pour vous la situation.

Vous pouvez choisir une forme, une couleur, un objet ou un mot.



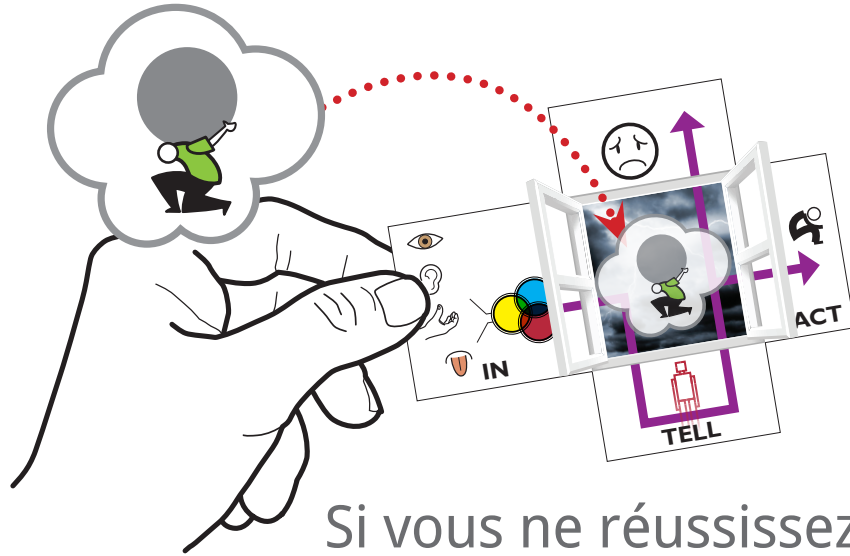
Trahison

Prenez la carte ANTI-STRESS avec le ciel orageux.



Tenez la carte dans votre main gauche

Projetez l'image ou le symbole qui vous rappelle la situation dans la fenêtre.



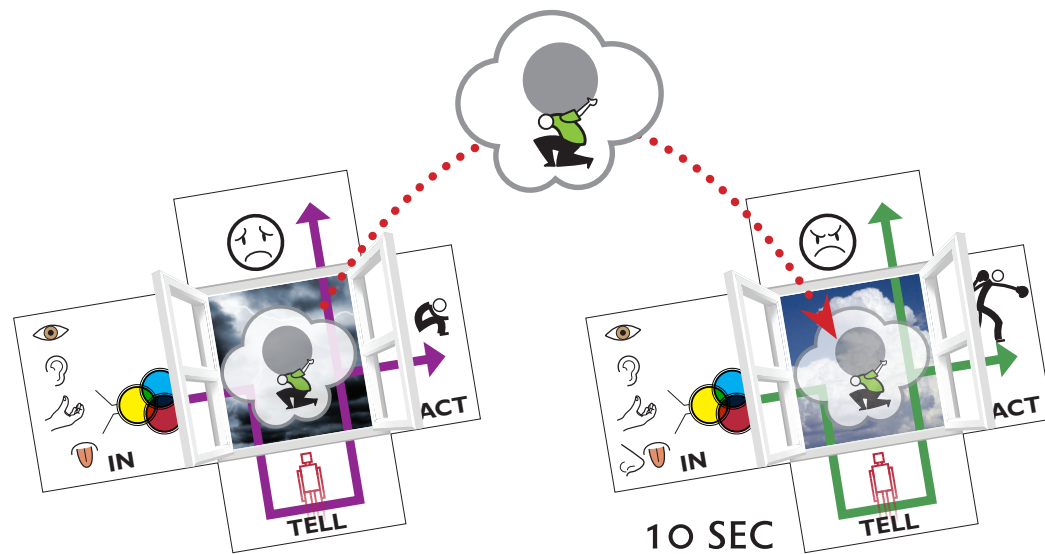
Si vous ne réussissez pas, essayez une autre image ou arrêtez la procédure.

Regardez pendant au moins 10 secondes
les deux images en même temps.

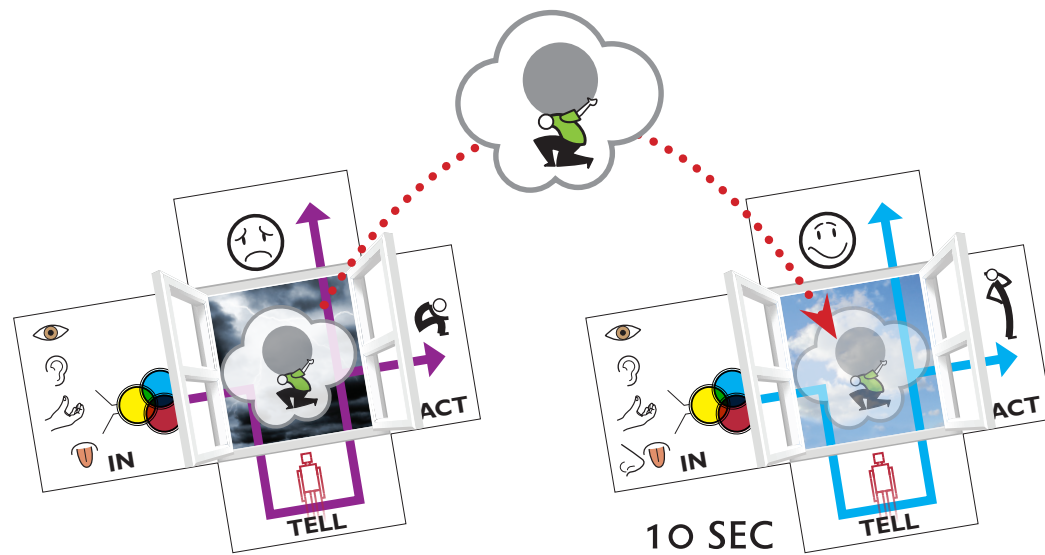


Ne réfléchissez pas à la situation
mais laissez faire votre inconscient.

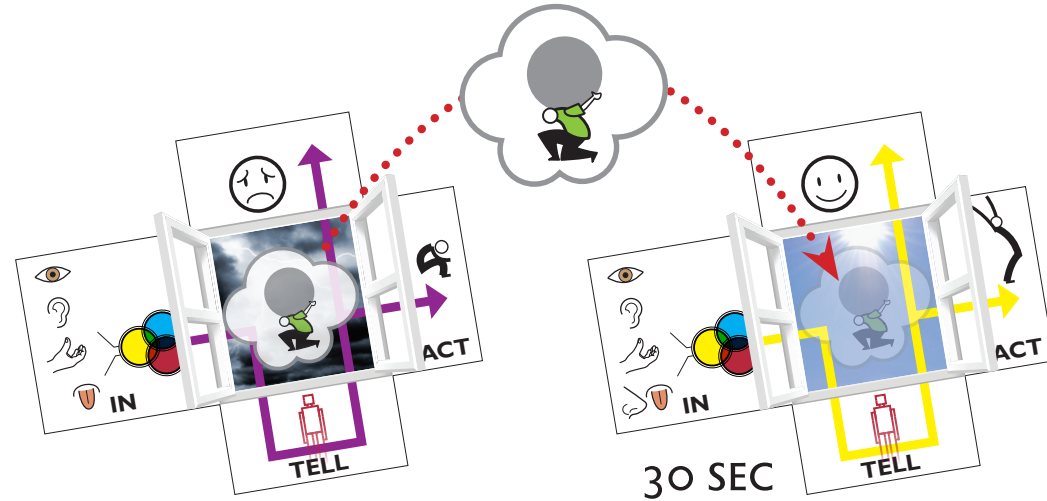
Transférez votre image mentale dans la fenêtre avec le gros nuage.



Transférez votre image mentale dans la
fenêtre avec les petits nuages blancs.



Transférez maintenant l'image mentale dans la fenêtre avec le ciel bleu.



et regardez les deux images pendant **au moins** 30 secondes sans juger la situation.



Pensez de nouveau à la situation.

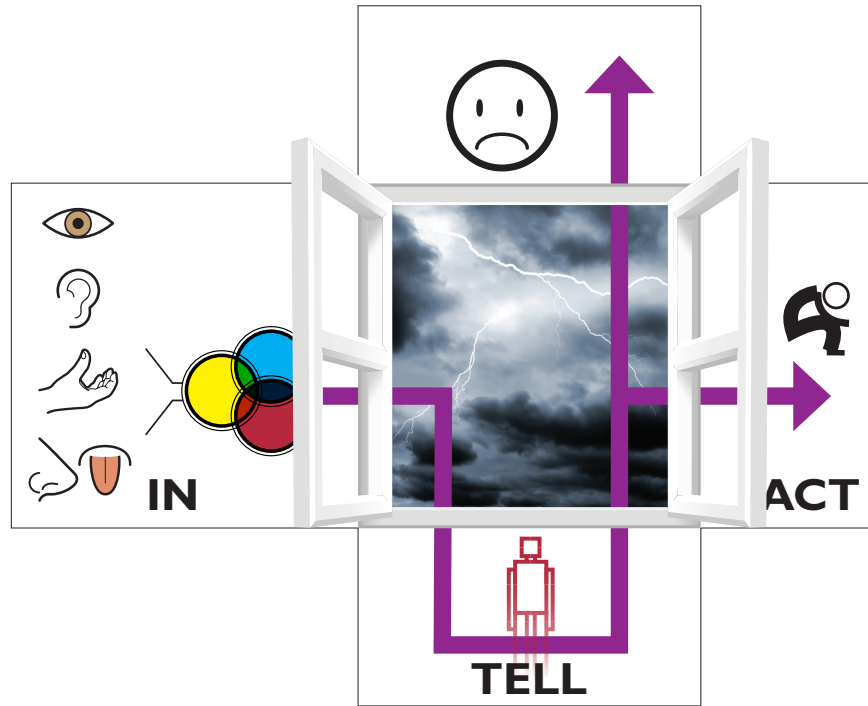
Est-ce que l'image de la situation a changé?

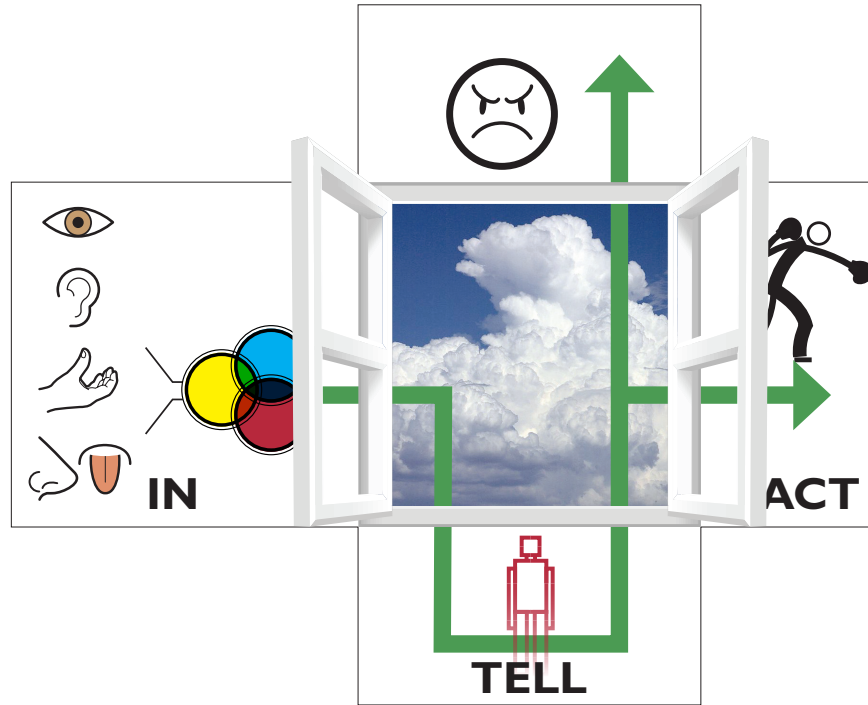
Quelle est l'intensité de votre sensation corporelle sur l'échelle de 0 à 10?

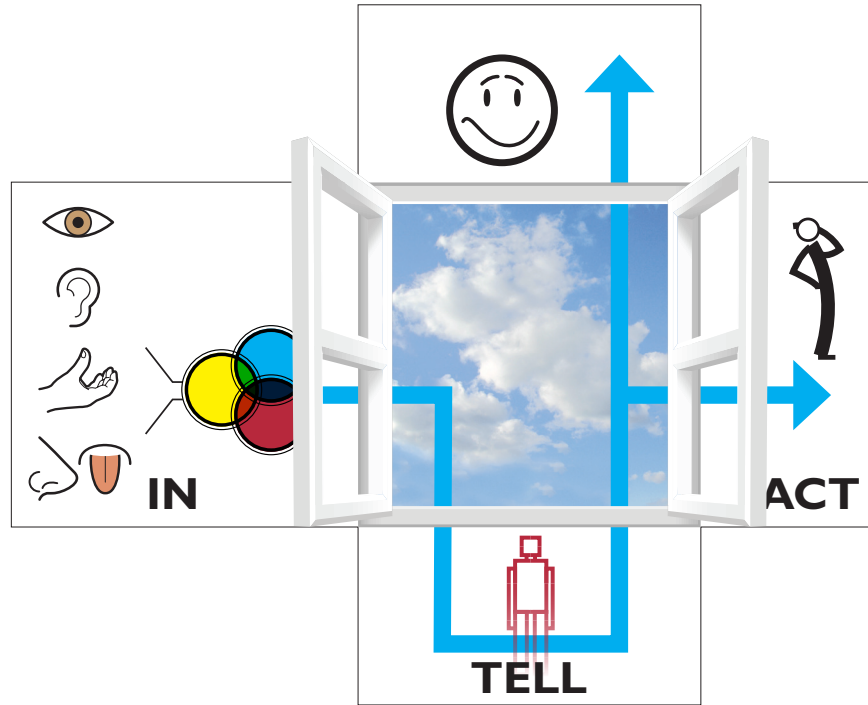


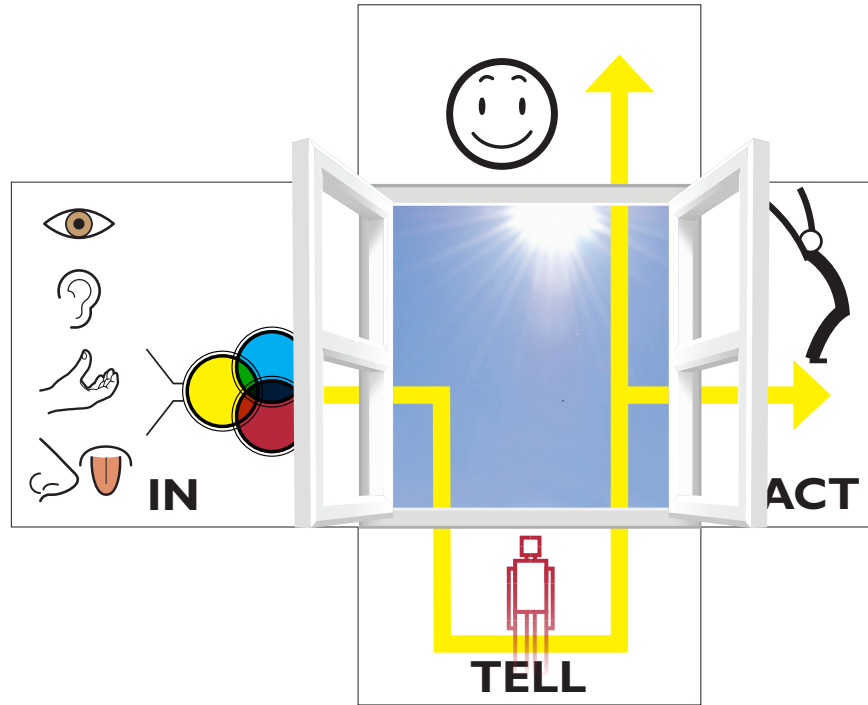
Recommencez la procédure jusqu'à ce que la sensation liée au stress ait disparu.

Essayez avec votre propre exemple.









Réduire le stress avec les cartes ANTI-STRESS nécessite un apprentissage.

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

MAIS

Chaque fois que vous faites la procédure, les pensées récurrentes diminueront!



Essayez!