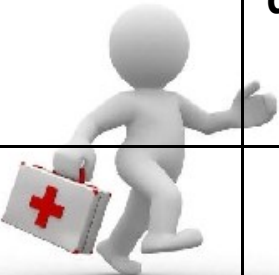





Ma trousse de secours face au stress



Par Karine Dostie, coach santé, formatrice et conseillère doTERRA

Banque d'actions	Quand ?	Quoi ?
<p>Actions d'urgence</p> 	<p>En cas d'attaque de panique</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Huiles essentielles anti-tension d'urgence: Ylang Ylang, pasttense, vetiver, camomille... • Accepter les sensations désagréables • Distraindre mon cerveau (me tenir en équilibre, compter, chanter, danser, écouter de la musique) • Demeurer dans le présent (futur = anxiété) • Rester sur place (ne jamais fuir) • Respirations profondes (inspire en 7 et expire en 11 temps) • Auto-instructions rassurantes et positives (CALME)
<p>Actions pour rétablir une stabilité émotionnelle</p> 	<p>Périodes stressantes de ma vie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auto-massage aux huiles essentielles et réflexologie: orange, vetiver, balance, peace, cèdre, marjolaine, bois de santal... • Sortir dehors plus souvent (écothérapie) • Aller marcher ou courir à l'extérieur • Trouver un confident ou écrire ce que je ressens • Résoudre les conflits rapidement • Boire beaucoup d'eau • Lecture zen et inspirante • M'assurer d'une bonne hygiène de sommeil • Faire des pauses musicales, danser • Diminuer café, sucre et ajouter légumes
<p>Actions pour demeurer zen en tout temps</p>	<p>Chaque semaine</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Huiles essentielles : lavande, sérénité, encens, bergamote, balance, pasttense, vetiver... • Prendre mes suppléments alimentaires trio vitalité et probiotiques, DDR... • Activités physiques 3 à 4 heures/semaine • Massage 1 fois/mois ou autres soins détente • Méditer, prier chaque jour • Cohérence cardiaque 3 fois/jour • Boire 2 litres d'eau chaque jour • Manger sainement et suffisamment (aliments alcalins) • M'entourer de gens énergisants • Visualisation et autosuggestion