



Les étapes

de

gestion

du stress


en 90 jours

**Mónica Zamora Miranda**


Psicoterapeuta especialista en psicotrauma

[monicazamoramiranda@gmail.com](mailto:monicazamoramiranda@gmail.com)



Respire pendant 15 minutes le matin



Inspire par la bouche avec une fine paille pendant 5 secondes




1 2 3 4 5




**STOP**

Pendant 1 seconde



Expire par la bouche avec une fine paille pendant 5 secondes



5 4 3 2 1

Respire pendant 15 minutes le soir



Fais du sport **4** Fois par semaine

**40 Minutes**



**Pourquoi ?**



**Ton corps ressent un stress positif !**



**Médite avant de dormir**

**Médite :**

Pense à une situation de la journée où

- Tu étais fier de toi
- Tu avais confiance en toi
- Tu étais heureux

Ferme les yeux et revis l'expérience dans ta tête et dans ton corps

**Pourquoi ?**

Pour recréer des connexions positives dans ton cerveau à la place des connexions de stress