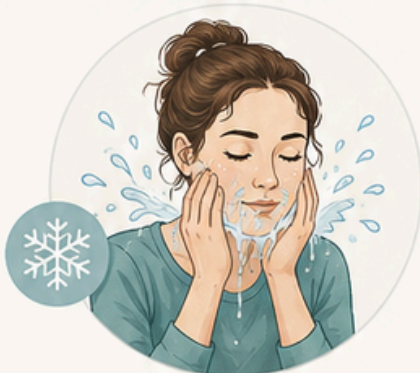


3 TECHNIQUES CONCRÈTES POUR CALMER UNE *crise d'angoisse*

1

LE FROID SUR LES POIGNETS ET LE VISAGE



Passez de l'eau froide sur vos poignets et votre visage ou appliquez un linge froid. Le choc thermique aide votre corps à revenir dans le présent.

2

FAIRE LA POUPÉE DE CHIFFON



Sautez sur place en laissant tout votre corps se relâcher comme une poupée de chiffon : bras, épaules, tête, jambes... Faites-le pendant 30 à 60 secondes. Cela libère la tension accumulée.

3

RÉPÉTER :

*"C'est une vague
et une vague finit
toujours par
redescendre"*



Répétez cette phrase lentement. Elle rappelle à votre cerveau que tout est temporaire et que la crise va passer.



AVANT DE DIRE QUE ÇA NE FONCTIONNE PAS... TESTE RÉELLEMENT !

Ton corps a parfois juste besoin d'un peu de temps et de pratique.

DÉSAMORCEZ LA CRISE EN DIRECT

Réinitialisez votre nerf vague et reprenez les commandes de votre corps en 17 minutes.



DÉFICIT PARADOXAL

Un décompte de 20 s pour couper court à la montée d'adrénaline.



RESET DU NERF VAGUE

Une technique physique précise pour forcer votre système nerveux à décompresser.



METTRE L'ANGOISSE K.O.

Apprenez à apprivoiser votre "petit monstre" intérieur pour ne plus craindre une crise.



FORMAT MP3 SOS

À garder dans votre téléphone pour toute urgence (rue, transports, maison).

-35%

AVEC LE CODE

ANGOISSE



Ce que comprend votre achat :

- ♦ 1 Fichier Audio MP3 SOS "Crise d'Angoisse & Panique" (17 min).
- ♦ Téléchargement instantané pour un accès illimité à vie sur votre téléphone.



DISPONIBLE DANS
L'ESPACE BOUTIQUE

www.alphazen.biz

ÉGALEMENT INCLUS DANS LE CERCLE ALPHAZEN

Accédez à une bibliothèque d'audios guidés dédiés à l'anxiété, aux crises d'angoisse, au sommeil, aux compulsions, à la surcharge émotionnelle et à la régulation émotionnelle.

7 JOURS D'ESSAI GRATUIT



♥ Vous avez les ressources en vous. Offrez-vous ce soutien au bon moment. ♥