



COMMENT CALMER UNE CRISE D'ANGOISSE EN 90 SECONDES

1 NE LUTTEZ PAS

Ne cherchez pas à lutter contre l'anxiété qui monte. Au contraire, laissez la venir en lui parlant, et en la narguant : *"Alors, c'est tout ce que tu sais faire ?"*



2 TROUVEZ VOTRE MANTRA

Trouvez vous une phrase, un slogan, n'importe quoi à répéter. Ca peut être les paroles d'une chanson, d'un livre... répétez le dès que vous vous sentez anxieux.



3 RESPIREZ (TECHNIQUE 365)

Utiliser la cohérence cardiaque pour vous calmer. L'idéal est de la pratiquer 3 fois par jour, pendant 5 minutes. Au début, ce n'est pas évident, mais vous allez vous habituer très vite.



4 VISUALISEZ VOTRE PARADIS

Cette technique de respiration est très puissante. Pensez à votre coin de paradis dès que vous vivez un moment agréable, pour vous en servir à des moments pénibles.



5 RESPIREZ DE LA LAVANDE

Parmi toutes les huiles essentielles, la lavande est celle qui a eu les meilleurs résultats pour m'aider à m'apaiser en cas de forte anxiété.



6 TENEZ VOUS DROIT

N'oubliez pas. Regardez vers le sol, c'est vous empêcher de respirer correctement. Alors tenez vous droit, la tête haute, avant toutes les autres astuces.



7 TOUT A UNE FIN

Même les crises d'angoisses. Essayez d'avoir la lucidité d'avoir cette pensée, lorsque vous sentez une crise de panique pointer le bout de son nez.

