

Recentrez-vous

Vous êtes stressé ou angoissé?

Essayez l'ancrage, une technique de méditation qui vous aide à reprendre le dessus quand vous vous sentez dépassé par les événements ou que vous vivez un stress intense.

Focalisez votre attention sur vos 5 sens en repérant des choses qui se trouvent autour de vous. Comptez à rebours en commençant par 5 :

