



## LES 3 TYPES DE STRESS QUI BOULEVERSENT

### L'harmonie de ton esprit, de ton corps, et de ton cœur.

Est-ce que tu as plutôt tendance à te sentir stressé, à faire des crises d'angoisses, de panique, à avoir de la difficulté à te gérer ?

Si ta réponse est oui, c'est tout ok et ça aussi changera.

Comme pour tout le reste, tu pars d'où tu es en ce moment.

Il se peut même que tu ne connaisses pas ton mode de fonctionnement et le rôle du stress.

1	2	3
Stress physique	Chimique	Emotions
Accident, blessure, chute, traumatisme, douleur	Bactérie, virus, hormone, nourriture, drogue, alcool, médicament, métaux lourds	Perte, tragédie, deuil, travail, l'argent, relation, manque, survie, frustration, colère, etc...

- Quels sont les éléments stressant dans ta vie en ce moment ?
- En regardant tes éléments stressants, quels types de stress crois-tu avoir besoins de travailler ?
- Autres ?