

CALMER L'ANXIÉTÉ

Peu importe la cause, les effets d'une anxiété aiguë sont les mêmes : l'esprit a tendance à s'emballer, la respiration devient moins profonde et le rythme cardiaque s'accélère. Cet enchaînement vise d'abord à apaiser votre système nerveux, pour vous reconnecter ensuite progressivement à la force et à l'ouverture.

