

# MON KIT ZENITUDE

01

J'apprends à respirer, je calme mes pensées en ressentant le calme à l'intérieur de moi



2 x / jour pendant quelques minutes je me concentre sur ma respiration.

02

J'utilise des moyens naturels pour m'aider.



Fleurs de Bach, homéopathie, lithothérapie, sophrologie, méditation, huiles essentielles...

03

Je prends le temps de faire des choses qui me font du bien car c'est important comment je me sens.



Je fais du sport, un loisir, une balade, une activité manuelle, un câlin à une personne que j'aime, je passe du temps avec les gens que j'aime ou je les appelle.



04

Je me prépare à bien dormir pour que mon corps et mon esprit se reposent.

Je me prépare une infusion de camomille avec un peu de miel. Je limite les écrans 1 heure avant d'aller me coucher. Je vaporise de la brume de nuit sur mon oreiller. Je fais de ma chambre un endroit où je me sens bien.

05

J'en apprends plus sur comment gérer mon stress et mon anxiété au quotidien.



Je peux trouver par exemple une application de cohérence cardiaque.