

Outil pour identifier les manifestations de l'anxiété dans son corps

Ça serait bien pratique que l'anxiété nous envoie un texto pour nous dire qu'elle est en route... Elle envoie plutôt toutes sortes de messages différents à chaque personne et c'est le corps qui reçoit ces messages. Alors c'est pas pour être quêtaine, mais écoute ton corps!

As-tu déjà senti que ton corps t'envoyait ce genre de messages?

Coche les endroits dans ton corps où ton stress s'est déjà exprimé.

