



Soulagez votre anxiété avec des antidotes naturels

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Soulagez votre anxiété avec des antidotes naturels

Laurent Lacherez

Soulagez votre anxiété avec des antidotes naturels Laurent Lacherez

 [Télécharger Soulagez votre anxiété avec des antidotes nature ...pdf](#)

 [Lire en ligne Soulagez votre anxiété avec des antidotes natu ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Soulagez votre anxiété avec des antidotes naturels** Laurent Lacherez

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Ce guide pratique a été conçu de manière à vous offrir des antidotes concrets pour vous aider à vous libérer de l'anxiété au niveau du corps et de l'esprit. L'un et l'autre ne pouvant être dissociés, c'est en agissant à chacun de ces niveaux que vous parviendrez efficacement et durablement à soigner l'anxiété et rétablir un équilibre de vie plus serein.

Ainsi, dans la première partie du livre, vous apprendrez six antidotes psychologiques pour:

- * Calmer l'agitation mentale et orienter efficacement vos pensées
 - * Transformer votre relation avec vous-même en modifiant votre langage intérieur
 - * Résoudre vos conflits internes pour libérer votre créativité
 - * Gérer vos états émotionnels pour agir positivement
- Déprogrammer vos croyances limitantes et renforcer celles qui vous sont utiles
- * Développer l'estime de soi et renforcer l'amour de soi
 - * Créer une image valorisante de vous-même pour améliorer votre confiance

Dans la deuxième partie, vous découvrirez comment soulager l'organisme des angoisses avec:

- * Les meilleures plantes médicinales agissant sur l'anxiété, les crises d'angoisse et les troubles du sommeil
- * Les modes d'utilisation pour chacune d'elles
- * Les posologies à respecter
- * Des recettes pour se soigner en toute sécurité par soi-même
- * Les interactions médicamenteuses sont aussi mentionnées, ainsi que les précautions et contre-indications à respecter.

TABLE DES MATIÈRES:

Introduction

PREMIÈRE PARTIE

Six antidotes pour prévenir l'anxiété psychologique

Premier antidote: développer deux nouvelles attitudes

Première attitude: relativiser

Deuxième attitude : douter positivement

Deuxième antidote: Orienter efficacement ses pensées

Vers quoi orienter vos pensées?

Troisième antidote: Transformer le langage de l'anxiété

Le langage relatif à l'anxiété se caractérise par:

Mettre à jour votre langage intérieur

Quatrième antidote: Semer en soi de l'amour

Exercice pour apprendre à s'aimer

Cinquième antidote: Transformer ses croyances pour améliorer l'estime de soi

Nettoyer les araignées des croyances

Désamorcer les croyances limitantes

Renforcer votre nouvelle croyance

Sixième antidote: Renforcer son identité

Choisir son symbole d'identité

Comment utiliser l'archétype d'identité?
Transformer son symbole en métaphore
Antidote bonus: Citations du bonheur

DEUXIÈME PARTIE

Les plantes médicinales pour soulager l'organisme de l'anxiété

Traiter l'anxiété à l'aide des médecines douces

La phytothérapie, c'est quoi?

Quelques conseils pour consommer les plantes

Agripaume

Aubépine

Avoine

Basilic Sacré

Camomille

Cataire

Houblon

Lavande

Lobélie

Mélisse

Millepertuis

Passiflore

Pavot de Californie

Romarin

Scutellaire

Tilleul

Valériane

Les douleurs musculaires

Un peu de vocabulaire

Outils complémentaires

Bibliographie Présentation de l'éditeur

Ce guide pratique a été conçu de manière à vous offrir des antidotes concrets pour vous aider à vous libérer de l'anxiété au niveau du corps et de l'esprit. L'un et l'autre ne pouvant être dissociés, c'est en agissant à chacun de ces niveaux que vous parviendrez efficacement et durablement à soigner l'anxiété et rétablir un équilibre de vie plus serein.

Ainsi, dans la première partie du livre, vous apprendrez six antidotes psychologiques pour:

- * Calmer l'agitation mentale et orienter efficacement vos pensées
 - * Transformer votre relation avec vous-même en modifiant votre langage intérieur
 - * Résoudre vos conflits internes pour libérer votre créativité
 - * Gérer vos états émotionnels pour agir positivement
- Déprogrammer vos croyances limitantes et renforcer celles qui vous sont utiles
- * Développer l'estime de soi et renforcer l'amour de soi
 - * Créer une image valorisante de vous-même pour améliorer votre confiance

Dans la deuxième partie, vous découvrirez comment soulager l'organisme des angoisses avec:

- * Les meilleures plantes médicinales agissant sur l'anxiété, les crises d'angoisse et les troubles du sommeil
- * Les modes d'utilisation pour chacune d'elles

- * Les posologies à respecter
- * Des recettes pour se soigner en toute sécurité par soi-même
- * Les interactions médicamenteuses sont aussi mentionnées, ainsi que les précautions et contre-indications à respecter.

TABLE DES MATIÈRES:

Introduction

PREMIÈRE PARTIE

Six antidotes pour prévenir l'anxiété psychologique

Premier antidote: développer deux nouvelles attitudes

Première attitude: relativiser

Deuxième attitude : douter positivement

Deuxième antidote: Orienter efficacement ses pensées

Vers quoi orienter vos pensées?

Troisième antidote: Transformer le langage de l'anxiété

Le langage relatif à l'anxiété se caractérise par:

Mettre à jour votre langage intérieur

Quatrième antidote: Semer en soi de l'amour

Exercice pour apprendre à s'aimer

Cinquième antidote: Transformer ses croyances pour améliorer l'estime de soi

Nettoyer les araignées des croyances

Désamorcer les croyances limitantes

Renforcer votre nouvelle croyance

Sixième antidote: Renforcer son identité

Choisir son symbole d'identité

Comment utiliser l'archétype d'identité?

Transformer son symbole en métaphore

Antidote bonus: Citations du bonheur

DEUXIÈME PARTIE

Les plantes médicinales pour soulager l'organisme de l'anxiété

Traiter l'anxiété à l'aide des médecines douces

La phytothérapie, c'est quoi?

Quelques conseils pour consommer les plantes

Agripaume

Aubépine

Avoine

Basilic Sacré

Camomille

Cataire

Houblon

Lavande

Lobélie

Mélisse

Millepertuis

Passiflore

Pavot de Californie

Romarin

Scutellaire

Tilleul

Valériane

Les douleurs musculaires

Un peu de vocabulaire

Outils complémentaires

Bibliographie

Download and Read Online *Soulagez votre anxiété avec des antidotes naturels* Laurent Lacherez

#ASWL7M15X9Q

Lire Soulagez votre anxiété avec des antidotes naturels par Laurent Lacherez pour ebook en ligne Soulagez votre anxiété avec des antidotes naturels par Laurent Lacherez Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Soulagez votre anxiété avec des antidotes naturels par Laurent Lacherez à lire en ligne. Online Soulagez votre anxiété avec des antidotes naturels par Laurent Lacherez ebook Téléchargement PDF Soulagez votre anxiété avec des antidotes naturels par Laurent Lacherez Doc Soulagez votre anxiété avec des antidotes naturels par Laurent Lacherez Mobipocket Soulagez votre anxiété avec des antidotes naturels par Laurent Lacherez EPub

ASWL7M15X9QASWL7M15X9QASWL7M15X9Q