J'ÉPROUVE DU STRESS

Quel est mon problème ?

Qu'est-ce qui se passe physiquement en moi ? J'ai faim? Je ressens de la fatigue? Suis-je malade?

Est-ce que quelque chose me préoccupe ou m'angoisse?

Qu'est-ce qui se passe autour de moi ? Suis-je dans un endroit bruyant? Suis-je dans un endroit rempli de gens? Fait-il chaud? Fait-il froid?

www.lebaluchonplateformeweb.com ! TOUS DROITS RÉSERVÉS ©