



## Réduisez votre stress. . .

Je tiens à vous remercier d'avoir téléchargé mon manuscrit, c'est souvent plus simple d'utiliser la médecine moderne et ingurgiter des calmants. Nous allons chercher la cause de votre stress.

Avant de vous inviter à une séance, il est important de réduire votre stress. C'est pour cela que je vous invite à essayer toutes ces recommandations dès aujourd'hui. Si vous avez laissé vos coordonnées, je vous contacterai d'ici une dizaine de jours pour vous inviter gratuitement à une séance. Durant cette séance, je pratiquerai le protocole chinois qui va rééquilibrer les organes de votre corps.

- 1) Notez vos soucis sans un calepin :  
Avant les repas, ce qui vous permettra de prendre le temps de manger.  
Au moment d'aller au lit, laissez vos préoccupations au pied du lit.
- 2) Une fois par semaine, allez faire une promenade en forêt.
- 3) Évitez de relever vos emails avant d'aller dormir
- 4) Apprenez à dire non sans culpabiliser. C'est la première fois la plus pénible.
- 5) Passez du temps en famille, jeux de société, faire la cuisine.
- 6) Faites un planning de vos tâches et loisirs en y incluant un espace-temps pour « l'imprévu ».
- 7) Durant la journée, buvez régulièrement de l'eau et des tisanes (minimum 1.5l / jours).  
Évitez le café et les boissons sucrées.
- 8) En voiture, écoutez de la musique douce au lieu des informations.
- 9) Prévoyez une soirée entre amis tous les 15 jours environ.
- 10) Prenez le temps d'aller au marché et cuisinez des produits frais.

N. B. Si vous souffrez également d'insomnie, je vous recommande de télécharger mon guide sur l'insomnie : [www.espace-kaya.ch/insomnie/](http://www.espace-kaya.ch/insomnie/)