



VOICI UNE ERREUR DÉVASTATRICE

85 % des gens pensent que **vivre avec le mal-être au quotidien est normal.**

Qu'il est normal de se sentir stressée, anxieuse, irritable, frustrée.

Que les vacances ou le WE vont tout arranger.

Rien n'est plus **faux.**

POURQUOI ?

Parce que la **souffrance** ou autrement dit la **douleur épuise votre énergie vitale.**

Aussi parce que **votre énergie émotionnelle est votre plus bel atout ou votre pire ennemi.**

L'énergie émotionnelle est contagieuse et elle rayonne et vibre autour de vous.



LE MAL-ÊTRE EST UN VRAI SUJET

A force de vivre dans la souffrance votre état de santé peut empirer.

Le sommeil perturbé, les brûlures d'estomac, les maux de tête, les humeurs en dents de scie et j'en passe.

Le joie de vivre paraît lointaine et parfois inaccessible.



LE MAL-ÊTRE EST UN VRAI SUJET

La baisse de votre énergie se fait sentir au niveau de votre travail mais aussi dans votre famille.

Vous êtes de moins en moins disponible car fatiguée, épuisée.

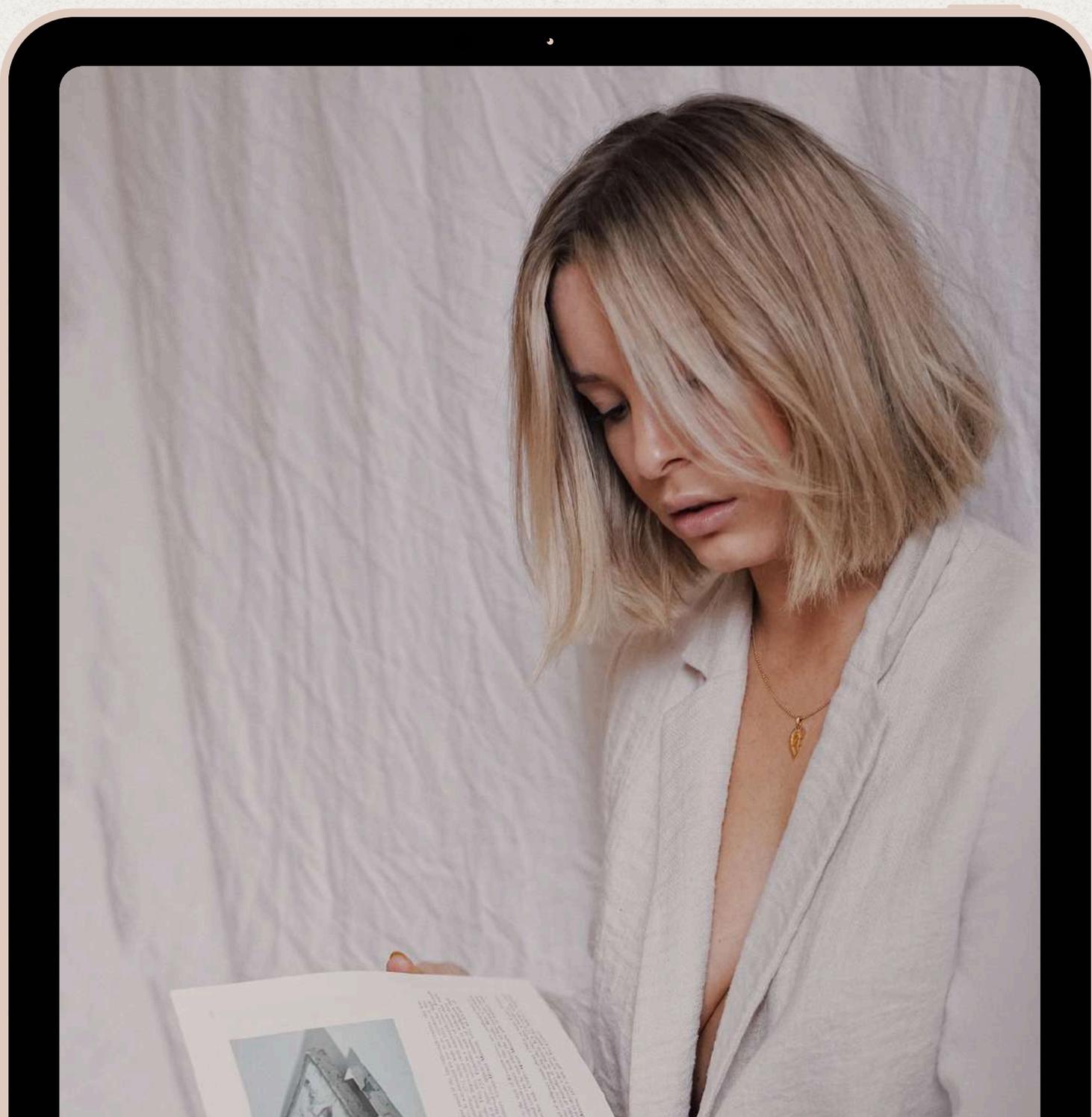
Au travail la productivité est en baisse, vous avez du mal à vous concentrer, la fatigue vous irrite et vous épuise.

Même à la maison tout vous agace.

Les relations deviennent tendues, vous vous sentez isolée, non soutenue, non comprise.

PEUT-ON Y
REMIÉDIER ?

OUI



VOICI 5 PISTES POUR VOUS

Reconnaissez votre mal-être :
Ecoutez-vous.

Si vous êtes triste, fatiguée,
stressée, anxieuse la plupart du
temps, ce n'est pas normal.

C'est une sonnette d'alarme.

Il faut la prendre au sérieux.

1)

Cherchez de l'aide :

Parlez-en à quelqu'un de confiance.

Ne restez pas seule avec votre souffrance.

De toute façon, vous n'êtes pas la seule dans ce cas.

2)

Prenez soin de vous :

Mangez de bons produits simples
et sains

Buvez beaucoup d'eau

Marchez en silence et surtout sans
écouteurs dans les oreilles

Augmentez votre dose de sommeil
et évitez les écrans "bleus" avant
de dormir.

3)

Pensez aux activités qui vous détendent et accordez-leur du temps dans votre agenda :

Musique

Lecture

Yoga ou autre sport

Méditation

Promenade dans la nature

4)

Apprenez à dire NON
courtoisement mais fermement.

Vous n'êtes pas obligée de tout
accepter.

Vous avez le droit de dire non si
quelque chose ne vous convient
pas.

Restez fidèle à vos besoins et
respectez-les.

5)

Se faire aider :

Si malgré vos efforts vous ressentez toujours un mal-être, n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé ou un expert en gestion émotionnelle.

Il n'y a aucune honte à demander de l'aide pour sortir au plus vite du tunnel de la souffrance.



JE PEUX VOUS AIDER

Si vous en ressentez le besoin

Envoyez-moi un simple
"intéressé(e) sur WhatsApp ou un
sms sur + 33 6 1440 4459

ou

Prenez rendez-vous sur mon site
<https://xenia-go.net>