

Table des matières

Introduction

Gérer le stress

- La gestion du stress par la relaxation guidée
- Comment rentrer en état de relaxation ?
- Il est temps maintenant de bien respirer
- Comment les relaxations guidées vous aident-elles ?
- Qu'est-ce que la sophrologie ?
- Support Guidé pour la Relaxation
- Comment méditer ?
- Ce qui nous rapproche de l'état méditatif

Soulager le Stress par la Relaxation Guidée

- Que pourriez-vous faire pour soulager votre stress ?
- Pourquoi utiliser des bougies pour aider à soulager le stress ?
- Comment faire pour trouver de la musique et d'autres objets pour favoriser la relaxation
- Les voies de la relaxation guidée
- Comment le stress affecte-t-il une personne et quel en est le facteur principal
- Comment pouvez-vous apprendre à contrôler le stress ?
- Les Histoires de la Relaxation Guidée
- Comment trouver les bandes sons, fonds d'écrans, vidéos et plus encore ?
- Les enfants et le stress
- Le Succès dans la Relaxation Guidée
- Comment contrôler l'esprit et le corps ?

La Maîtrise de Soi à travers la Relaxation Guidée

- Le Yoga est votre Relaxation Guidée
- Les débutants
- Apprendre à respirer avec le yoga
- En quoi le yoga vous sera-t-il utile ?

L'hypnose et l'autohypnose

Comment induire l'autohypnose ?

Quelques Exemples

Relaxation guidée

Conclusion