

# APPRENEZ À GÉRER VOTRE STRESS...



## D'STRESS CONCEPT

### Retrouvez le bien-être dans votre vie

Faites-vous partie des personnes qui ont un ou plusieurs de ces symptômes ?

- Une colère intense non maîtrisée
- Une forte tendance à la consommation de drogues, de sexe, de conduite, de stress, etc.
- Des doutes face à leurs relations, leurs valeurs, leur image personnelle et leurs objectifs.
- Un manque de regard envers eux-mêmes.
- Des tendances suicidaires.
- Un ennui chronique.
- La peur constante de l'abandon.
- Des variations extrêmes de l'humeur qui amènent à des troubles dépressifs intenses et à de l'anxiété.
- Des relations personnelles instables.

Que diriez vous si, à la place, vous deveniez une personne que l'on décrit comme :

- Quelqu'un qui a une haute intelligence émotionnelle.
- Quelqu'un qui comprend comment gérer efficacement les conflits.
- Quelqu'un qui raisonne de manière logique.
- Quelqu'un qui connaît la paix intérieure.
- Quelqu'un qui se sent en sécurité et qui a confiance en lui-même.





## ET SI CELA CHANGEAIT?

**Sentez-vous ce que cela changerait ?  
Savez-vous que cela est possible et facile ?**

Vous n'êtes pas les seuls dans ce cas,  
Des millions de personnes se battent contre la tension, l'anxiété ou les troubles de l'humeur. Ces derniers peuvent peser sur notre corps et nous laisser une impression de fatigue et de vide à l'intérieur de nous-même.  
Avec le temps, la tension et l'anxiété peuvent nous rendre moins productif, mal à l'aise, tendu et même malheureux.  
Une humeur triste peut nous rendre irritable, impatient, et cela peut endommager nos relations avec les autres.  
Parfois il est difficile de se concentrer, de rester motivé ou d'accomplir nos tâches. Notre humeur et votre bien-être mental ont un impact sur chaque moment de notre vie, pour le meilleur et pour le pire, alors que de tristes pensées ont une mauvaise influence sur nos activités, nos relations et notre travail.  
Une humeur positivement équilibrée nous apporte tous les outils dont nous avons besoin pour réussir et savourer la vie.  
Obtenir et maintenir une humeur positive peut s'avérer difficile. Jusqu'à il y a peu de temps, il n'y avait que peu d'options pour ceux qui souhaitaient renforcer leur humeur.

Est-il possible de vivre sans stress ? Non ! Penser à la tension en termes de "défaite", c'est combattre la bête avec le mauvais bâton. La plupart du temps, le stress est considéré comme un invité indésirable.

Parlons franchement. La tension est inséparable de la vie. Le stress, c'est ce qui nous guide. Le stress nous donne cette impulsion et cette motivation, disons, quand nous passons un examen décisif, ou quand nous travaillons sur un projet vital, ou quand nous allons à un rendez-vous important, ou quand nous nous préparons à passer un entretien d'embauche.

Le stress en lui-même n'est pas si terrible. Il devient bon ou mauvais selon la façon dont nous le percevons et celle dont nous envisageons de le gérer.

Faire face au stress est un talent et un art. Si nous souhaitons avoir une vie heureuse et productive, nous devons apprendre à l'appivoiser.



**D'Stress Concept :**  
**pour l'entreprise, l'équipe ou Personnel...**



# J'AI ÉTÉ UN GRAND STRESSÉ !

## MOI AUSSI

Pour ma part, j'ai été quelqu'un de stressé très jeune. Dès mon premier emploi à responsabilités, le stress était présent en permanence. Le seul moyen que j'utilisais pour réduire un peu cette tension mentale fut le tabac. Ce stress impactait mon travail et ma vie familiale, je tournais en rond dans un cercle vicieux et je crois que je ne m'en rendais absolument pas compte.

C'est lorsque j'ai failli faire une grosse bêtise sur le plan professionnel que j'ai pris conscience que cela ne pouvait plus continuer ainsi et je suis parti à la recherche de solutions.

J'ai trouvé des solutions dans les techniques de développement personnels et vous savez quoi ? Cela m'a passionné, à tel point que je me suis mis à suivre de nombreuses formations. J'ai pu expérimenter des techniques éprouvées et efficaces pour gérer le stress et en même temps apprendre à me connaître et acquérir une certaine maîtrise de soi. Aussi, je trouvais beaucoup de joie à transmettre à certains de mes collègues ce que j'apprenais. Aujourd'hui, c'est mon job !

**PRENEZ RENDEZ-VOUS  
POUR UN COACHING "D'STRESS" GRATUIT**



Alors, si vous aussi le stress vous pose des problèmes ?

Rejoignez-moi dans une aventure passionnante, qui apportera des changements significatifs dans votre quotidien.

Vous apprendrez comment vous libérer de votre stress.

Plus que ça, les techniques que je vous transmettrai, pourraient bien transformer votre vie !

Voici un aperçu de ce que vous apprendrez :

- **Les Bases de la psychologie du stress**
- **Comprendre vos facteurs déclenchants.**
- **Le concept du changement**
- **Réduire les réactions au changement.**
- **Les outils pour être plus « zen »**
- **Reprendre le contrôle de votre cerveau**
- **Les clés de D'Stress Concept**
- **Gérer la frustration**