

## **Vaincre Angoisse et Anxiété par David Lefrançois**

... aussi une formation en ligne sur 12 semaines !  
A essayer ? Tout tenter pour réussir à s'en sortir?

>> Ci-joint L'Intelligence Motivationnelle.pdf (220 pages)

>> Vidéos par David Lefrançois ... divers thèmes  
<https://www.facebook.com/pg/davidlefrancois/videos/>

### **Formation en ligne sur 12 semaines**

<https://vaincre-angoisse-et-anxiete.com/>

Programme en ligne : Vaincre Angoisse et Anxiété

Prix: €147.00

#### **Semaine 1:**

.Comprendre l'anxiété et l'angoisse. Fixer vos objectifs de bien être. Appréhender les changements nécessaires.

#### **Semaine 2:**

.Vos neurotransmetteurs aux commandes. Test de votre profil dominant. Test de vos carences. Tous les conseils pour retrouver un équilibre.

#### **Semaine 3:**

.Vos stratégies de penser. Lien entre pensées et anxiété. Comment changer vos pensées angoissantes.

#### **Semaine 4:**

.L'importance de votre physiologie. Reprendre le contrôle de votre corps. Découvrez votre plus grand allié.

#### **Semaine 5:**

.L'intelligence du cœur au service de votre changement. Comprendre la neuro-cardiologie. Changez votre nature biologique en moins de 6 semaines.

#### **Semaine 6:**

.Le pouvoir de vos émotions. Changer vos émotions négatives. Installer une émotion positive rapidement

#### **Semaine 7:**

.La puissance de la programmation mentale. Se préparer à un événement important. Déclencher à l'avance une émotion positive quand vous le souhaitez.

#### **Semaine 8:**

.Gérer la monter d'une crise d'angoisse. Stopper sa progression. Anticiper sa venue pour mieux l'éliminer

#### **Semaine 9:**

.Technique psycho énergétique efficace. Comment gérer vos émotions et vos croyances en moins de 5 minutes. Remplacer des patterns limitant par de nouveaux patterns ultra-performants.

#### **Semaine 10:**

.Le pouvoir de la confiance en soi. Découvrir son mécanisme et apprendre à retrouver plus de confiance. Comment développer amour, image et confiance en soi.

#### **Semaine 11:**

.Installer définitivement le positif dans votre vie. Pourquoi le négatif peut être plus fort et comment enrayer ça. Comment briser des habitudes autodestructrices.

#### **Semaine 12:**

.Comment organiser un avenir serein. Renforcer votre changement et votre transformation personnelle. Mettre en place des actions qui garantissent un non retour des crises d'angoisse

+++++

### **Conférence- Quelques vérités**

<https://www.youtube.com/c/davidlefrancois> 1:34:54

**RELAXATION** ... à écouter les yeux fermés ... pour se détendre

<https://psychoneuro-nutrition.com/wp-content/uploads/RelaxationDynamique.m4a>

*regarde aussi:*

**Ne laissez pas votre cerveau vous contrôler .**

Un jour avec Franck Nicolas - tout commence par modifier le sens de ce qui vous arrive.

[https://youtu.be/x2T1\\_vJuMeE](https://youtu.be/x2T1_vJuMeE)

**6 façons d'être positif à 110%** - Franck NICOLAS

<https://youtu.be/Z1IOrEyKUM4>

**8 façons d'obtenir ce que vous voulez vraiment**

par Franck Nicolas

[https://youtu.be/C5WYrLLKh\\_Q](https://youtu.be/C5WYrLLKh_Q)

**Les 4 questions à se poser par Franck Nicolas**

<https://youtu.be/80aOqq0nUO4>