

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

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

Les 4 questions à se poser par Franck Nicolas

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