



Programme de gestion du stress et de résilience Vivre Serein

Quand des situations stressantes nous paraissent insurmontables, elles semblent prendre le dessus sur notre vie. Le stress peut nuire à notre santé, tant physique que mentale, et il peut réduire considérablement notre qualité de vie.

Imaginez maintenant être capable de gérer n'importe quelle situation stressante avec confiance et sérénité. Imaginez avoir un sentiment de paix inébranlable. Voilà ce que Vivre Serein peut vous offrir.

Fonctionnement

Vivre Serein est conçu pour transformer la façon dont vous réagissez aux situations et aux moments stressants. Le programme Vivre Serein vous aidera à :



REMETTRE EN QUESTION VOS CONVICTIONS

Le stress excessif provient de convictions et de pensées qui provoquent un sentiment d'impuissance. Ces convictions et ces pensées deviennent des habitudes, formées au fil du temps, et vous avez le pouvoir de les changer.



VOIR LES SITUATIONS STRESSANTES D'UN AUTRE CŒIL

Apprenez à transformer les événements émotionnellement accablants en occasions de grandir et d'augmenter votre résilience.



CRÉER LE CALME, PRENDRE LES CHOSES EN MAIN

Épanouissez-vous dans les facettes de votre vie qui étaient auparavant contraignantes, et vivez avec le sentiment de maîtrise qui vous manquait.

Pour en savoir plus et commencer, allez à <https://portals.selfhelpworks.com/IntegratedSolutions>

Code d'activation : MORT-SHW