# Boule au ventre: 5 solutions pour s'en débarasser
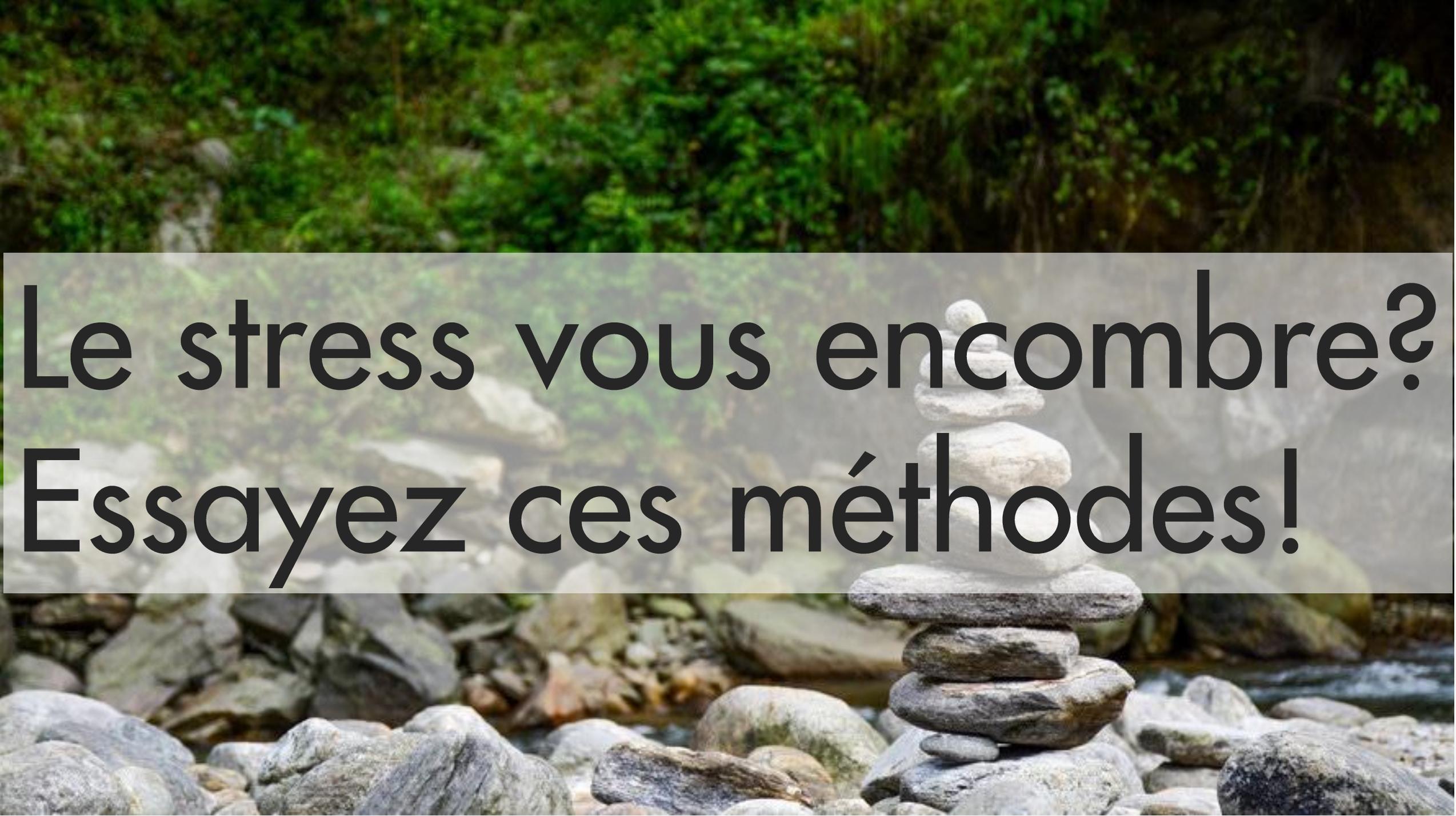
Le stress vous encombre?
Essayez ces méthodes!
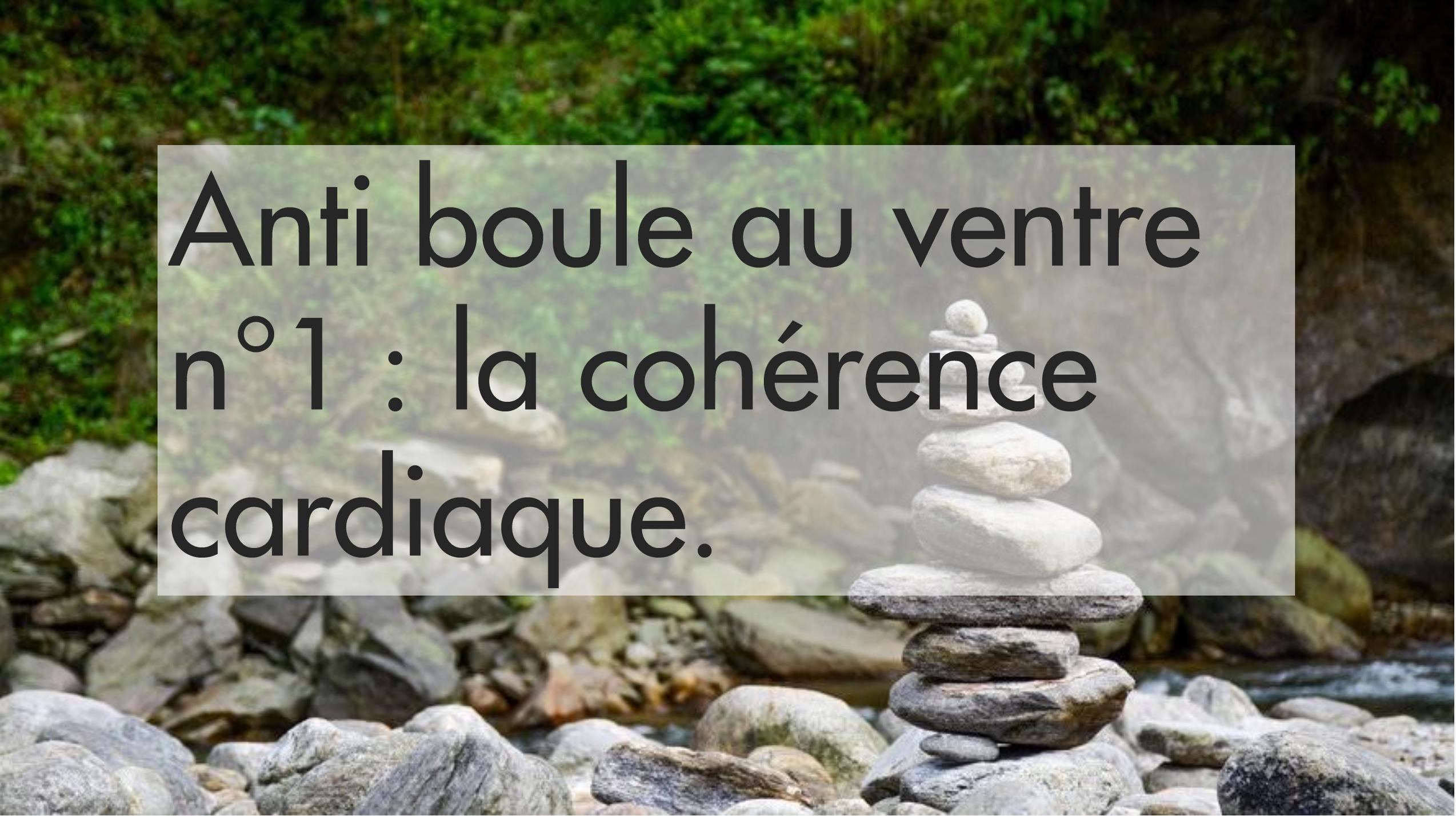
# Anti boule au ventre n°1 : la cohérence cardiaque.
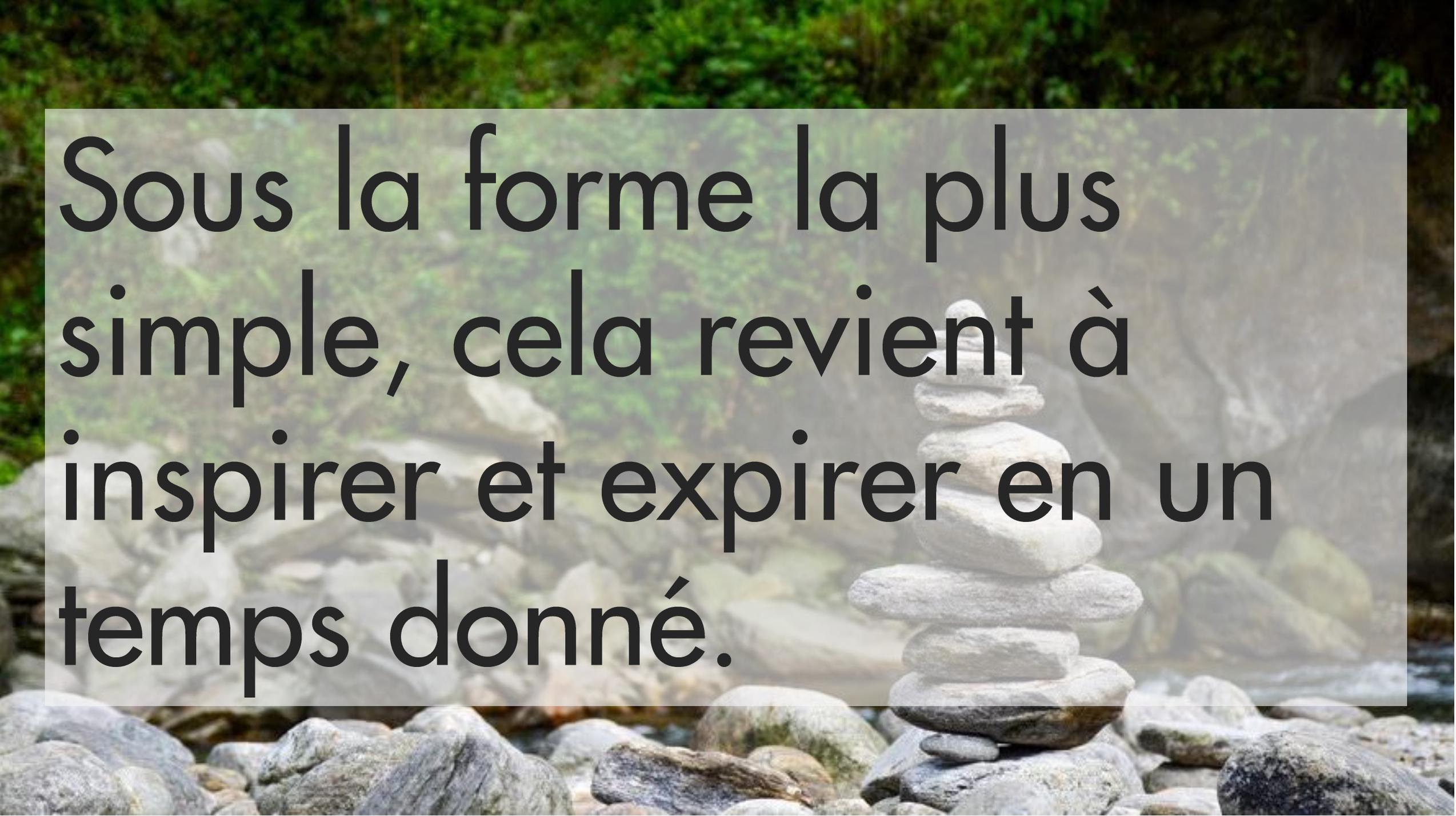
Sous la forme la plus simple, cela revient à inspirer et expirer en un temps donné.

Des application mobiles pour iPhone et Android, ainsi que des vidéos sur Youtube sont disponibles.

Plus de contenus utiles?
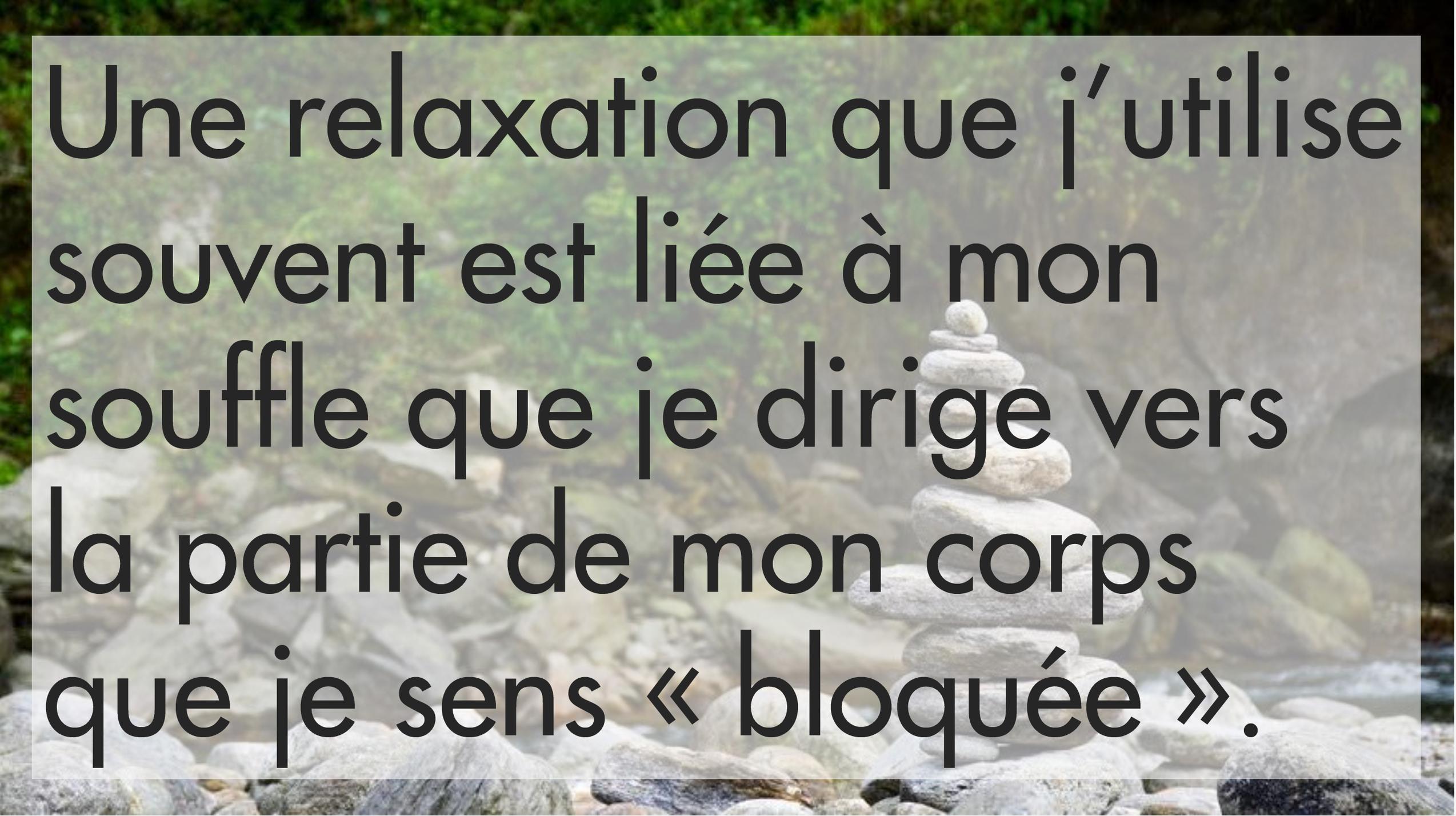Allez sur
http://bit.ly/wrform

# Anti boule au ventre n°2 : la relaxation.
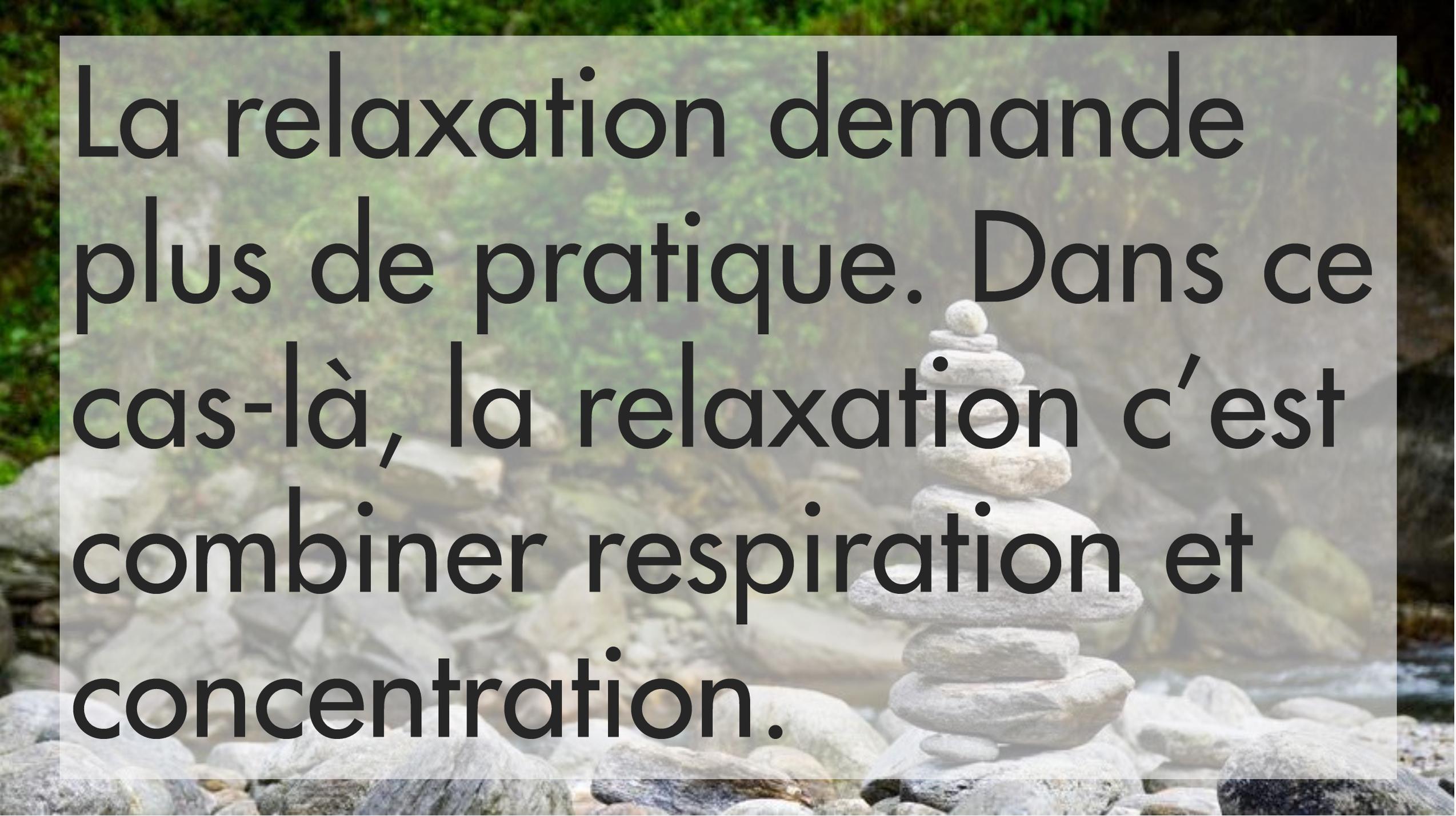
La relaxation demande plus de pratique. Dans ce cas-là, la relaxation c'est combiner respiration et concentration.

Une relaxation que j'utilise souvent est liée à mon souffle que je dirige vers la partie de mon corps que je sens « bloquée ».

Si c'est une boule au ventre, j'inspire et j'expire au travers de cette boule.
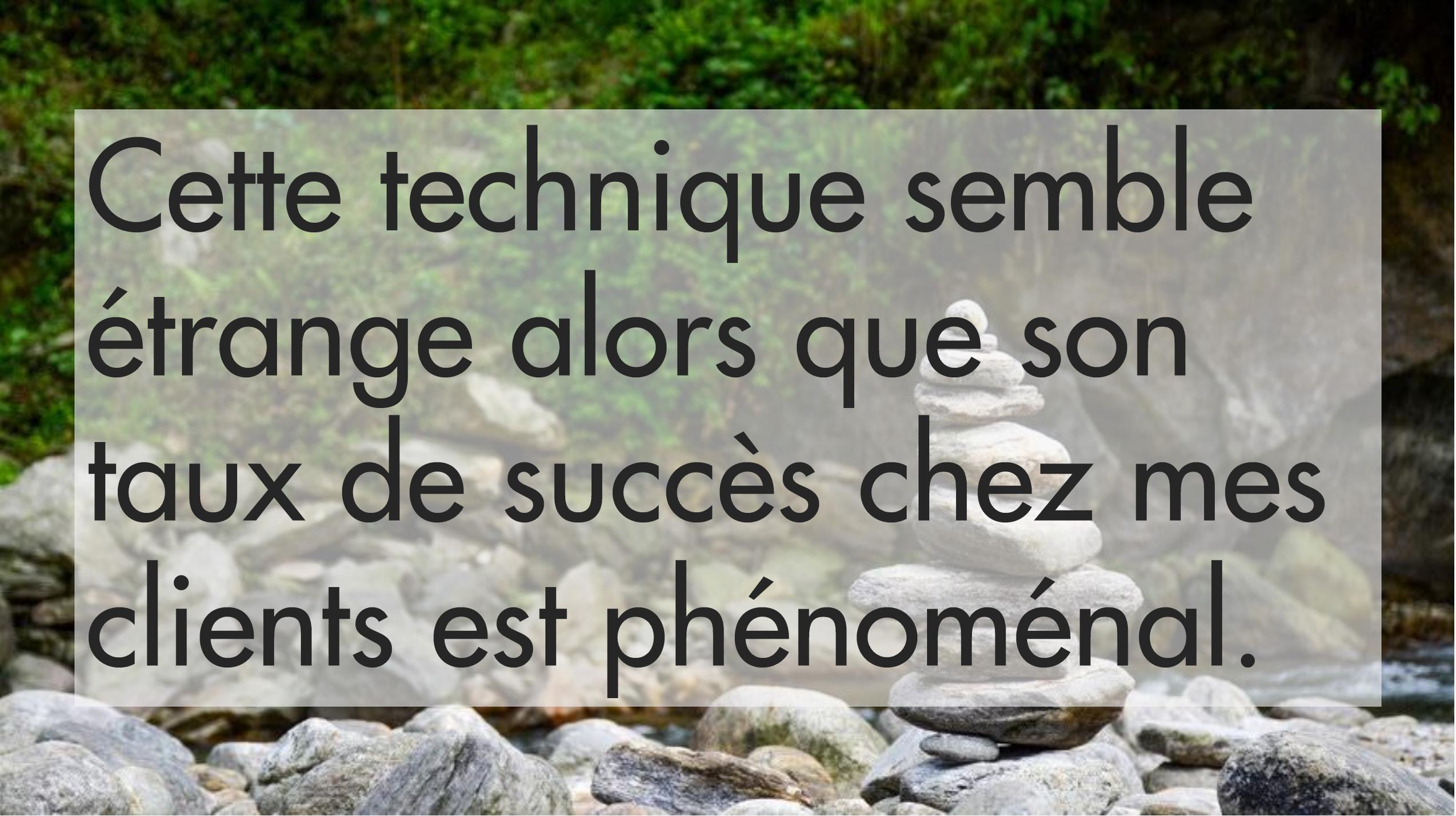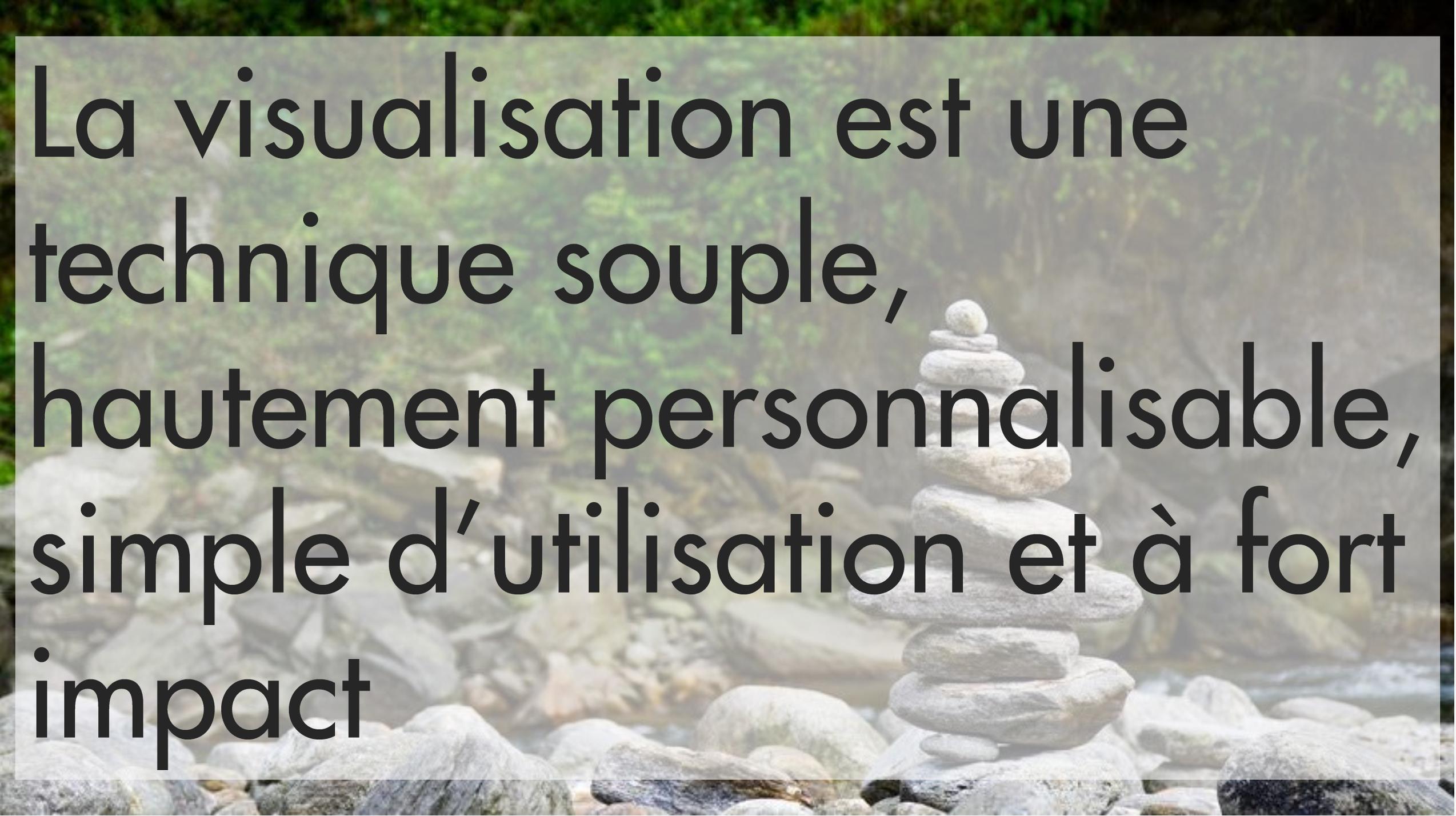
Cette technique semble étrange alors que son taux de succès chez mes clients est phénoménal.

Anti boule au ventre n°3 : la visualisation.

La visualisation est une technique souple, hautement personnalisable, simple d'utilisation et à fort impact
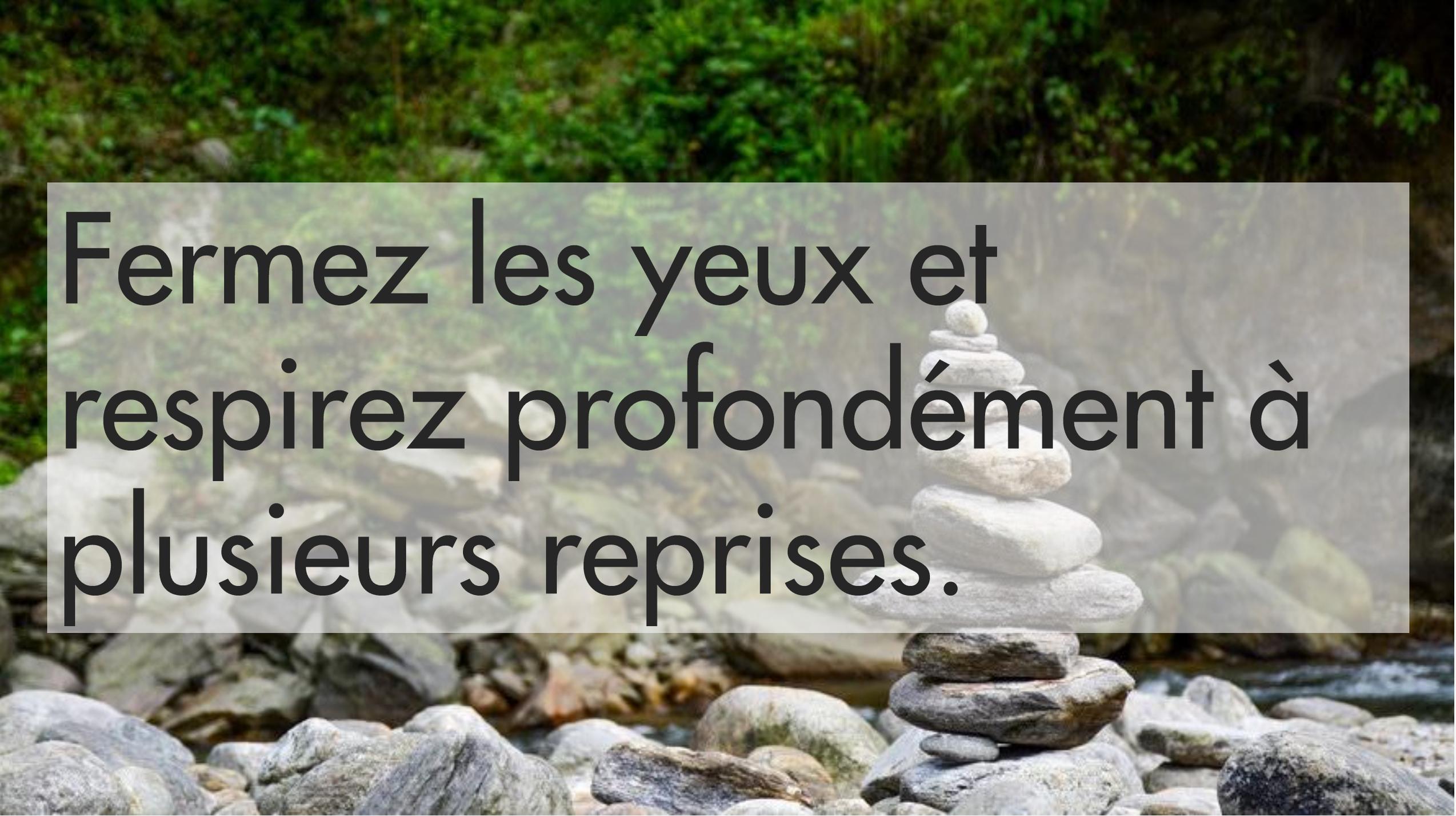
Fermez les yeux et respirez profondément à plusieurs reprises.
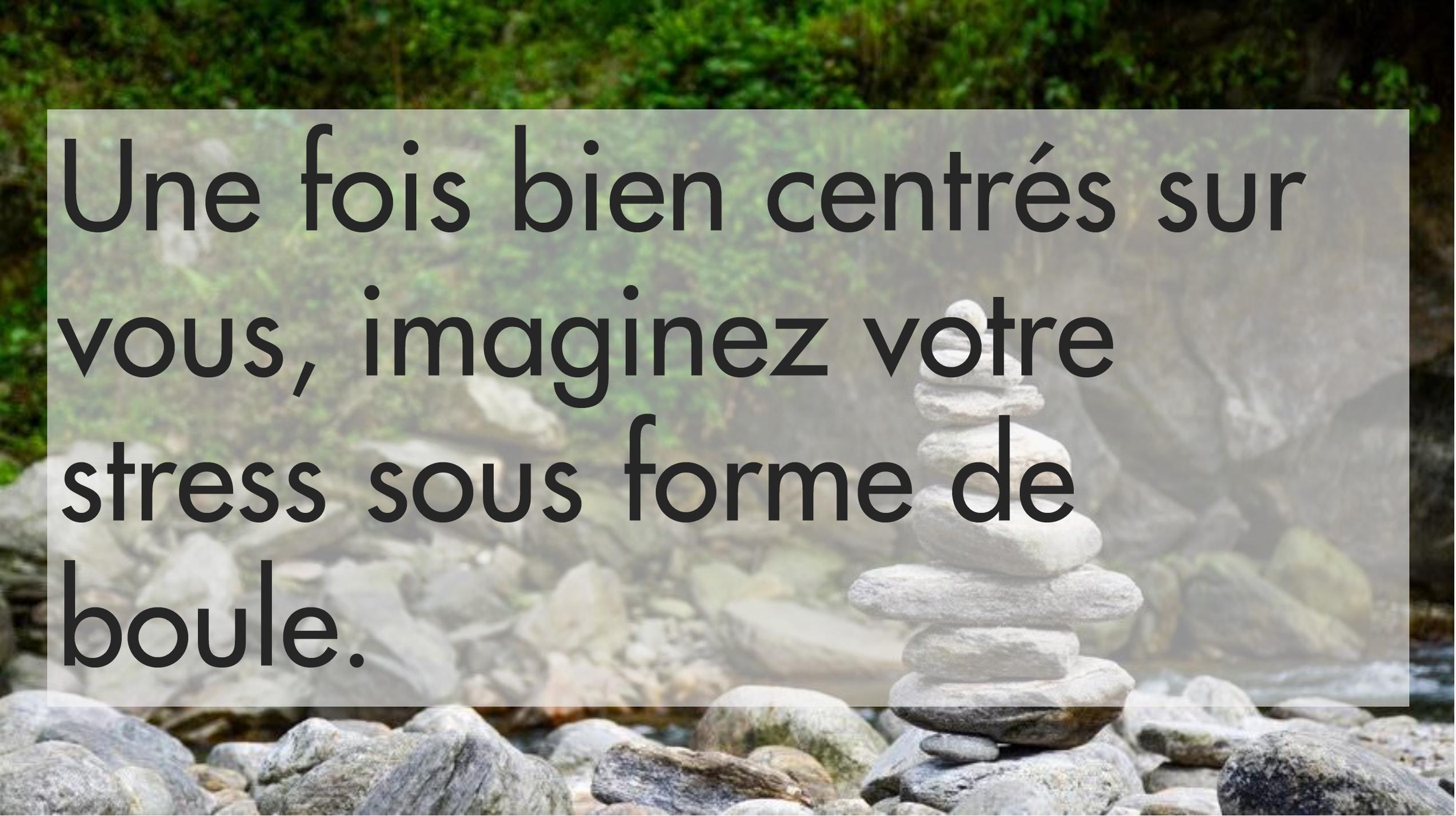
Une fois bien centrés sur vous, imaginez votre stress sous forme de boule.

A chaque inspiration, vous visualisez un fragment de cette boule s'en détacher

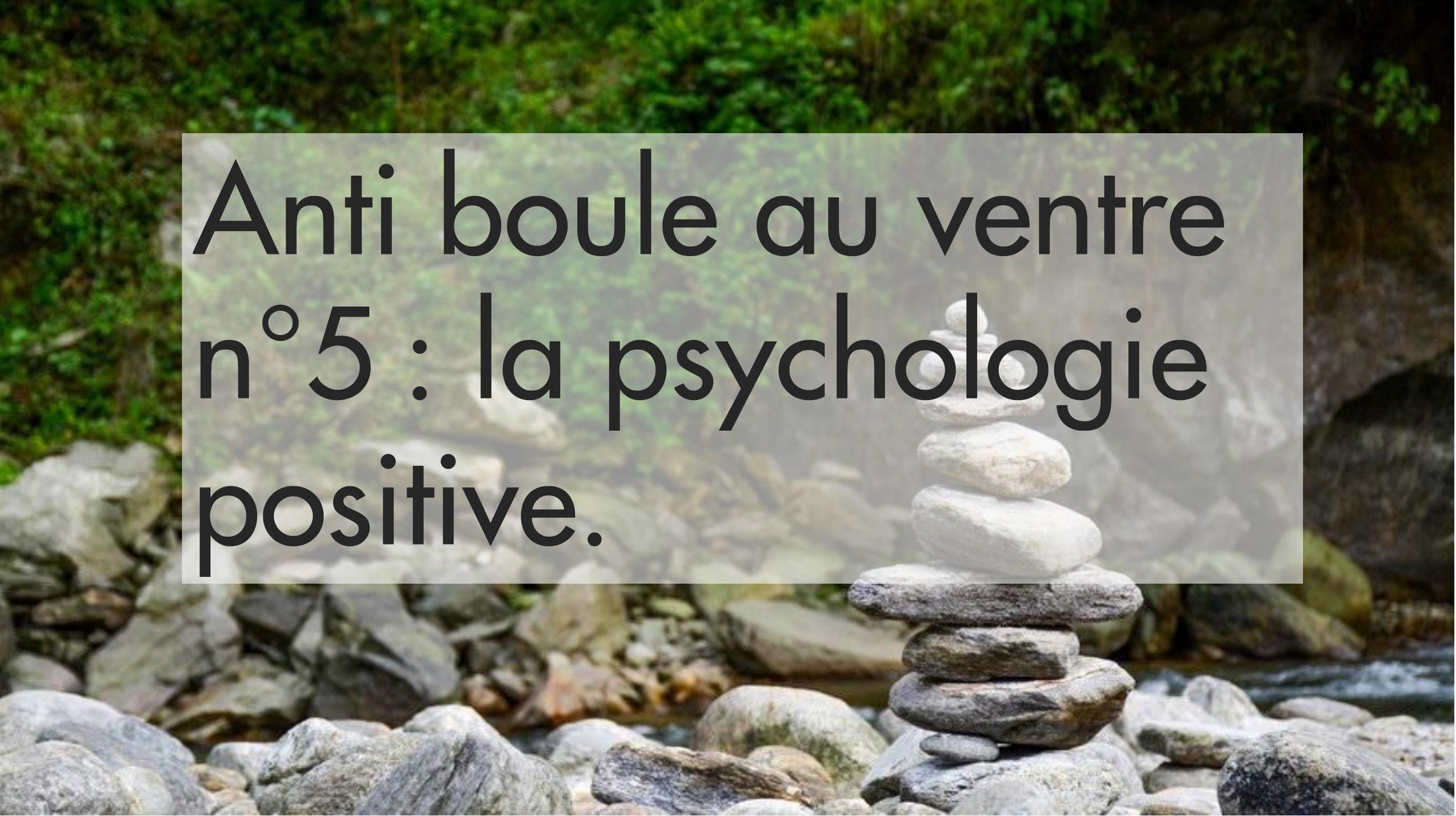A chaque expiration, vous voyez le dit fragment s'estomper et disparaitre.
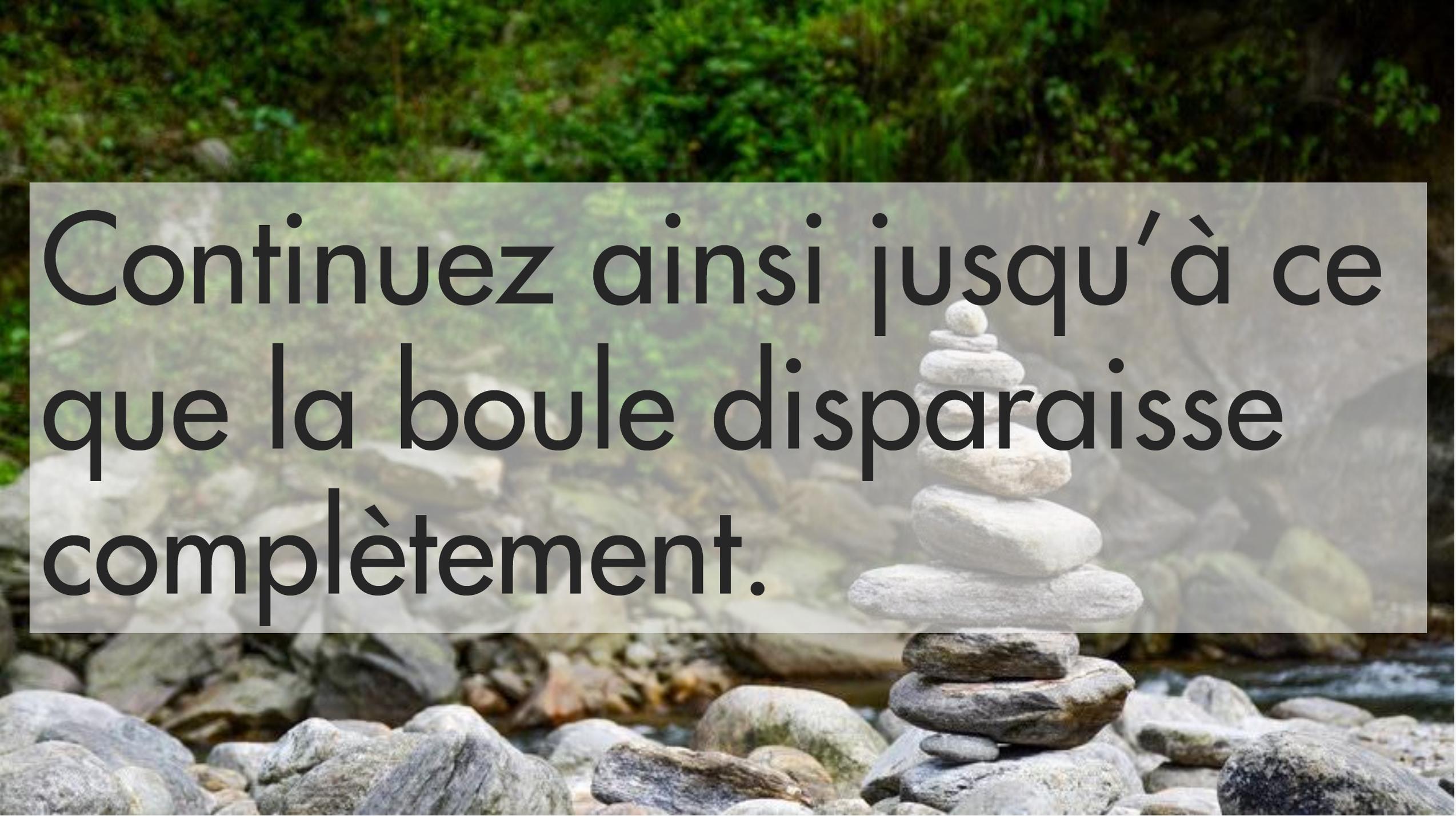
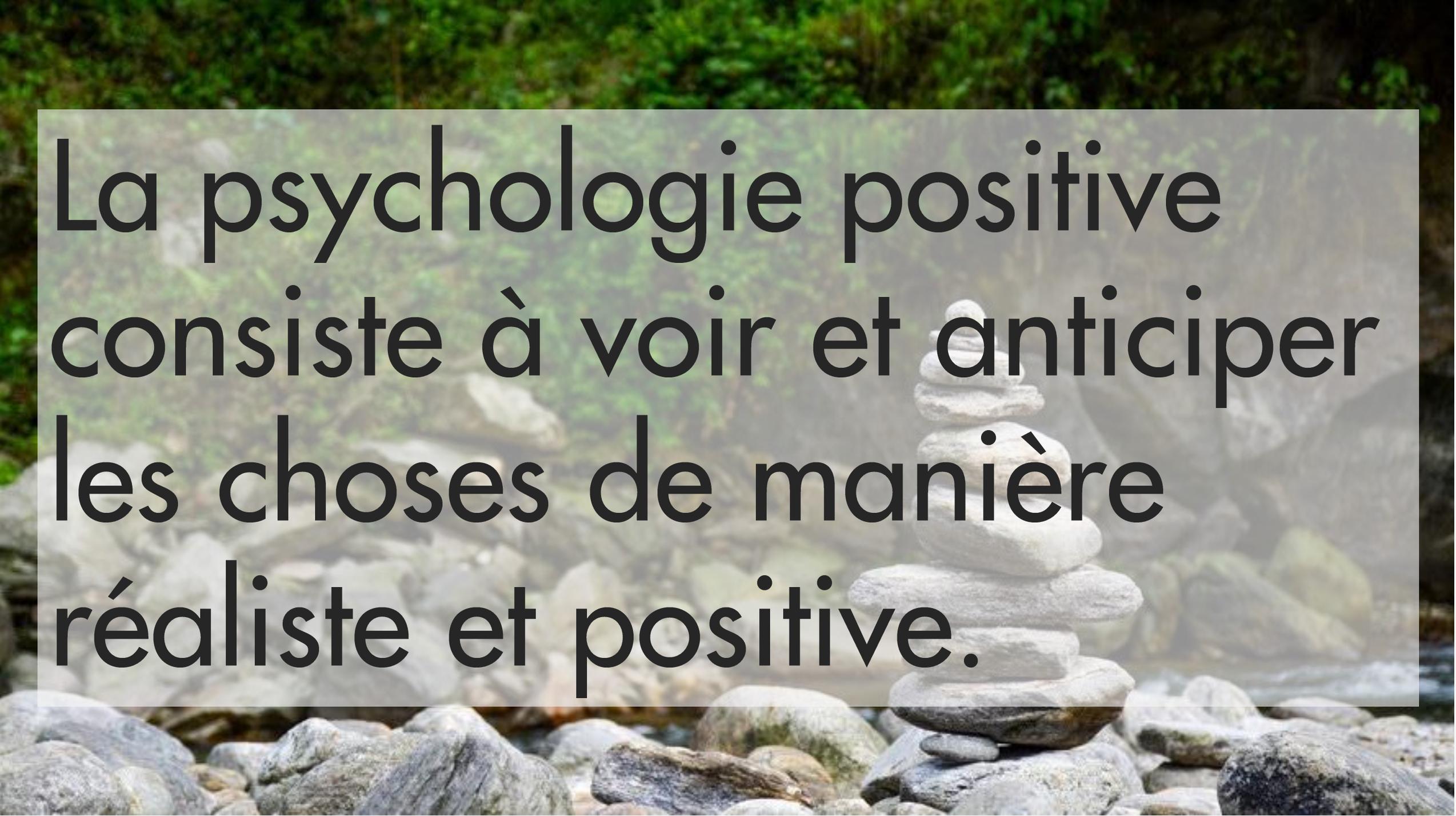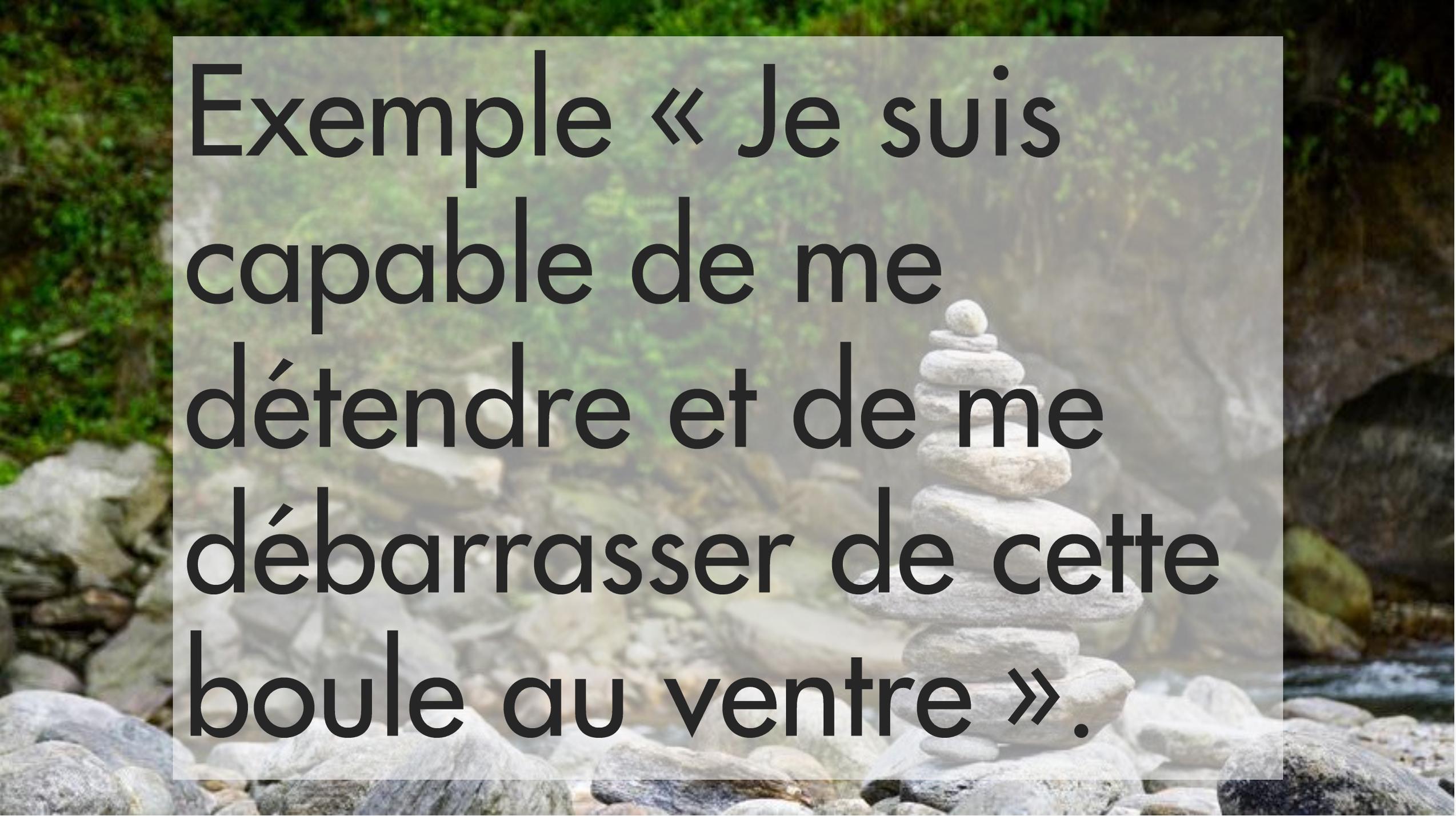Continuez ainsi jusqu'à ce que la boule disparaisse complètement.

Anti boule au ventre n°4 : la méditation.
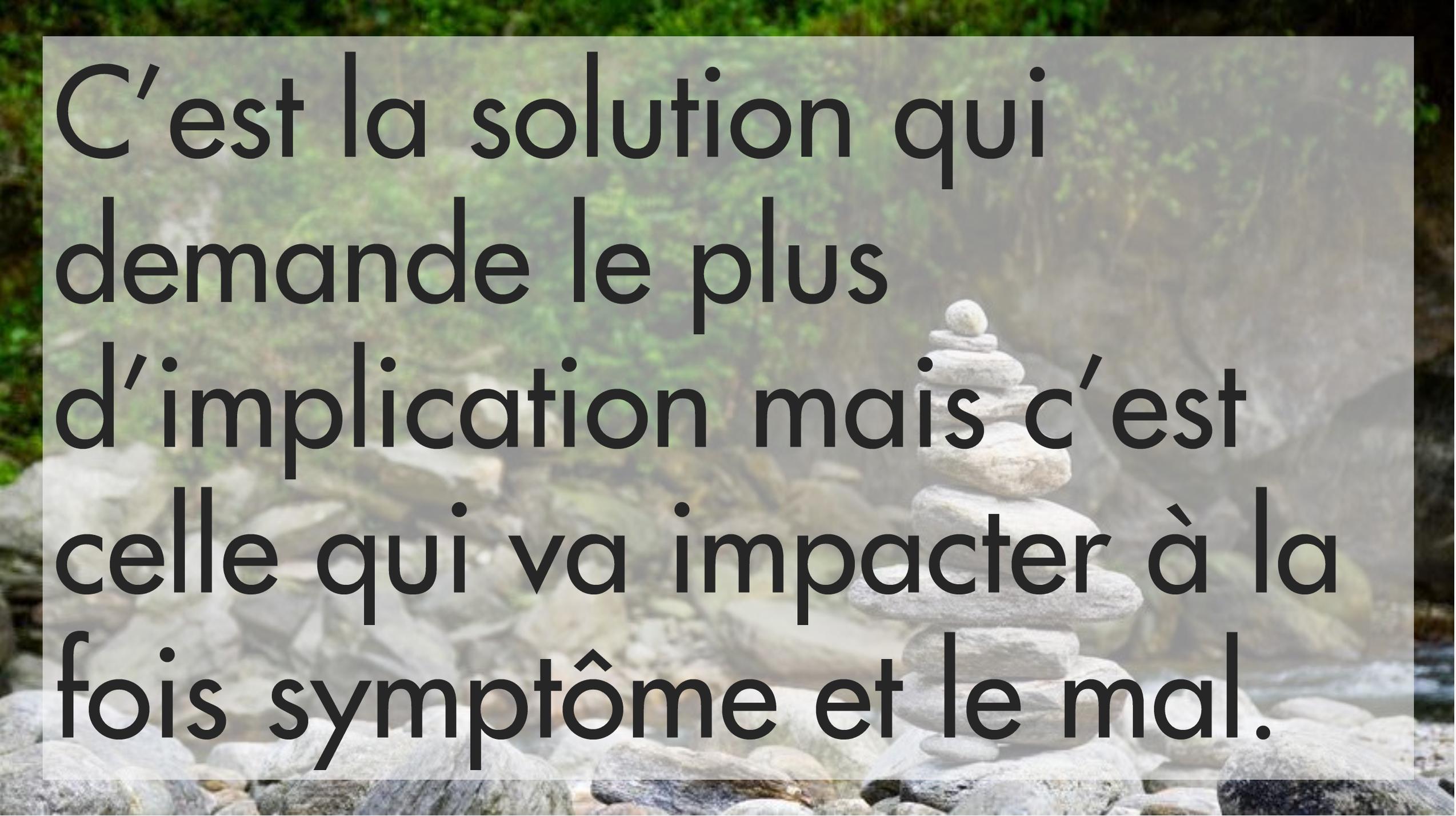
C'est la solution qui demande le plus d'implication mais c'est celle qui va impacter à la fois symptôme et le mal.

Anti boule au ventre n°5 : la psychologie positive.

La psychologie positive consiste à voir et anticiper les choses de manière réaliste et positive.

Exemple « Je suis capable de me détendre et de me débarrasser de cette boule au ventre ».

Merci pour tout. On se retrouve là! http://bit.ly/wrform