**La détox émotionnelle**

**Lisez attentivement les questions avant d’écouter la chronique**



**Écoutez et faites les exercices**

## **I.** **Associez les causes avec les conséquences.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| A) l’isolement dû à la crise sanitaire |  | 1) peuvent devenir des habitudes néfastes |
|  | 2) peuvent être combattues par le biais de vidéos ou avec des cours en ligne. |
|  | 3) du stress et de l’angoisse |
| B) les émotions négatives |  | 4) peut causer des effets négatifs sur la santé mentale. |
|  | 5) consommation accrue de somnifères et d’alcool |

|  |  |
| --- | --- |
| A | B |
|  |  |  |  |  |

##

# **II. Identifiez qui a proposé quoi.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **H. Sadeghi** | **S. Oubari** | **W. Hof** |
| Écrire pour faire un nettoyage mental |  |  |  |
| L’exposition au froid permet une meilleure reconnexion au corps afin de mieux contrôler son esprit |  |  |  |
| Maîtrise de la respiration |  |  |  |
| Acceptation des émotions négatives |  |  |  |
| Prendre des douches sous l’eau froide |  |  |  |
| Meilleur contrôle de la vie à travers le contrôle du souffle |  |  |  |
| Purification de l’âme par le froid |  |  |  |
| Nettoyage du système digestif |  |  |  |
| Il est important de s’exposer aux basses températures |  |  |  |
| Combinaison de contrôle du souffle avec de la méditation et du reiki |  |  |  |

**III. Complétez la carte mentale suivante.**

S. Brillant

A. M. Taugwalder

1- Gratitude

3- Introspection

5- Activation de la relation cerveau – systèmes nerveux

7- Respiration contrôlée

2- Révision du corps

6- Système parasympatique

10- Système sympathique

9- Ce qui n’a pas été fait

8- Ce qui a été réalisé pendant la journée

11- Réflexion quotidienne

12- Libération des chakras

4- Ce qui a été fait