



La détox émotionnelle



Corrigé

I. Associez les causes avec les conséquences.

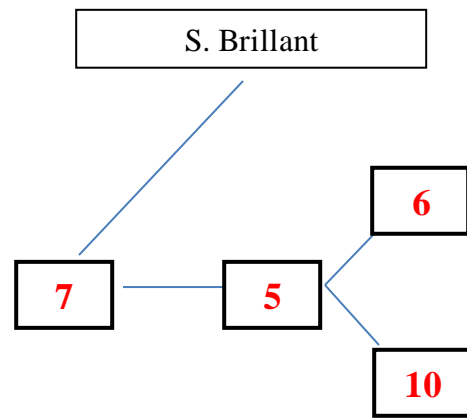
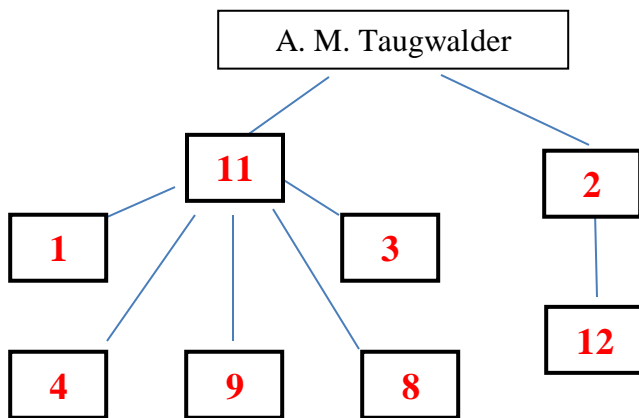
A) l'isolement dû à la crise sanitaire		1) peuvent devenir des habitudes néfastes
B) les émotions négatives		2) peuvent être combattues par le biais de vidéos ou avec des cours en ligne.
		3) du stress et de l'angoisse
		4) peut causer des effets négatifs sur la santé mentale.
		5) consommation accrue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

A		B		
3	4	1	2	5

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.



1- Gratitude

4- Ce qui a été fait

12- Libération des chakras

7- Respiration contrôlée

10- Système sympathique

9- Ce qui n'a pas été fait

11- Réflexion quotidienne

6- Système parasympathique

3- Introspection

5- Activation de la relation cerveau – systèmes nerveux

8- Ce qui a été réalisé pendant la journée

2- Révision du corps