

L'ANXIÉTÉ

Les origines de l'anxiété

LES CAUSES PHYSIOLOGIQUES

Taux de fer ou de ferritine trop bas

Carence en magnésium

Dérèglement thyroïdien

Changement hormonaux

Réaction à des antibiotiques ou à d'autres médicaments



PRENEZ DES NOTES

Notez dans votre agenda quand vous avez de l'anxiété afin de voir s'il y a une cause physiologique, alimentaire, des besoins manquants, etc.

L'ALIMENTATION

Observez et regardez si certains aliments semblent déclencher plus d'anxiété chez vous. Faites vous confiance.

Caféine, alcool, sucre, conservateurs, colorants, etc.

LES BESOINS

Les besoins de survie:
SOMMEIL!

D'autres besoins tels que: socialisation, dépense physique, sexualité, temps pour soi, etc.

Apprendre à connaître lesquels sont importants pour votre équilibre mental et physique

INDIVIDUALITE & ENVIRONNEMENT

Créez un environnement qui est dans la continuité de qui vous êtes et de vos besoins



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Ne sous-estimez pas l'impact positif de l'activité physique sur l'anxiété!

LA PLACE DES ÉMOTIONS ET DES TRAUMAS

Nous en parlerons dans les prochaines vidéos!



LA NATURE

La nature a un effet extrêmement relaxant et apaisant. Profitez-en un maximum!