

RECETTE POUR NOURRIR TON ANXIÉTÉ

1/2 TASSE DE NETFLIX

1 TASSE DE MÉDIAS SOCIAUX

1 TASSE D'INSOMNIE

**UNE BONNE DOSE DE FAIBLE ESTIME DE
SOI**

**4 TASSES DE SCÉNARIOS
CATASTROPHIQUES**

2 C. À SOUPE D'IMPRÉVISIBILITÉ

1 PINCÉE DE PASSIVITÉ

1 BONNE DOSE DE PENSÉES NÉGATIVES

2 TASSES DE PEUR DE L'ÉCHEC

4 C. À SOUPE D'HORAIRE SURCHARGÉ

**POUR UN RÉSULTAT MAXIMAL, ACCOMPAGNE CETTE RECETTE D'AU
MOINS DEUX DIZAINES DE CAFÉ ET 1 PACK DE RED BULL.**



**Bien mélanger
puis savourer!**



RECETTE POUR RÉDUIRE TON ANXIÉTÉ

1 TASSE DE RESPIRATION

4 TASSES D'ESTIME DE SOI

2 TASSES DE GESTION DE TEMPS

2 C. À SOUPE DE FOUS RIRES

20 MIN DE SPORT

**1 BONNE DOSE DE RECADRAGE D'IDÉES
ENVAHISSANTES**

4 C. À SOUPE D'AUTO-INDULGENCE

1 DOSE DE CRÉATIVITÉ

1 PINCÉE DE MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

**LAISSER REPOSER CES INGRÉDIENTS PENDANT UNE BONNE NUIT DE
SOMMEIL ET LE TOUR EST JOUÉ !**

**AVANT TOUTE CHOSE, N'OUBLIE PAS QUE LE MEILLEUR REMÈDE POUR
VAINCRE L'ANXIÉTÉ EST LE TIENS. PRENDS LES INGRÉDIENTS QUI TE
FONT DU BIEN ET ÉCOUTE-TOI !**



**Bien mélanger
puis savourer!**

