Devenez performant en maîtrisant votre sommeil

Avec Clémence Peix Lavallée

Reconnaissez vos tensions en cochant pendant 8 jours les symptômes de vos tensions.

Le visage

Symptômes	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8
La paupière qui saute								
Le front crispé								
La bouche sèche								
Des idées qui trottent dans la tête en permanence								
Des tensions dans la machoire								
Envie de mordre l'intérieur des joues								

Le cou

Symptômes	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8
Une boule dans la gorge								
Le front crispé								
Des tensions, des contractures dans la nuque ou le cou								
Des fourmillements dans les mains								
Une pression sur les épaules								
Des nausées								

Le buste et les omoplates

Symptômes	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8
Le coeur qui bat vite, des palpitations								
Une sensation d'oppression, d'étau dans la poitrine								
Des douleurs dans le haut du dos								
Le sentiment d'étouffer, le souffle court, de l'angoisse								
Les points serrés								
Les mains moites								
Un point entre les omoplates								
Envie de se ronger les ongles								

Devenez performant en maîtrisant votre sommeil

Avec Clémence Peix Lavallée

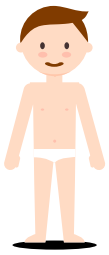
Reconnaissez vos tensions en cochant pendant 8 jours les symptômes de vos tensions.

Le ventre

Symptômes	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8
Une barre épigastrique , un noeud à l'estomac								
Des brûlures d'estomac, colopathie fonctionnelle								
Des spasmes intestinaux, des ballonnements								
Des troubles fonctionnels du transit								
Des douleurs lombaires, en avoir plein le dos								

Le bassin

Symptômes	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8
Le bassin congestionné								
Des problèmes sexuels								
Les jambes lourdes ou coupées								
Des fourmillements								



Dans le corps

Symptômes	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8
Du mal à s'endormir ou se réveiller pendant la nuit								
Le sommeil agité, non réparateur								
Des tremblements, les muscles tressaillent								
Des problèmes de peau								
Envie de bouger continuellement								
De la difficulté à se détendre								
Une grande fatigue								
Des envies de manger ou manque d'appétit								
Des bouffées de chaleur ou des frissons								
Des tics								
Des rituels inadéquats								
Des douleurs dans le dos								
Des "bobos" à répétition								
Des troubles de la mémoire								
Des Crises de nerfs, des crises d'angoisses, d'anxiété								