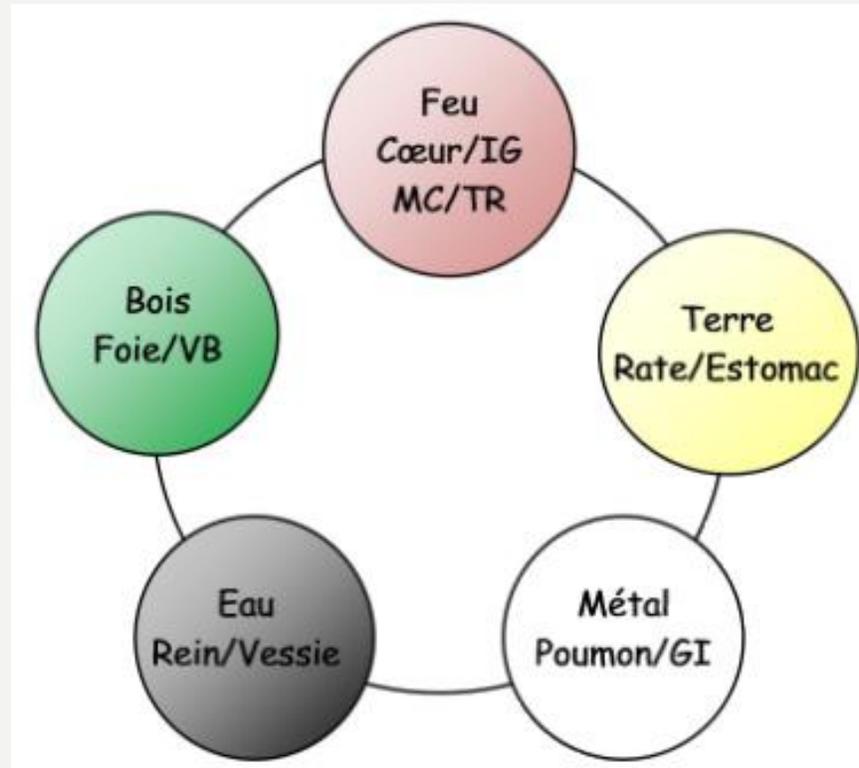


**LA PEUR ÉPUISE
LE POUMON...**

HISTOIRE D'UNE ÉPIDÉMIE

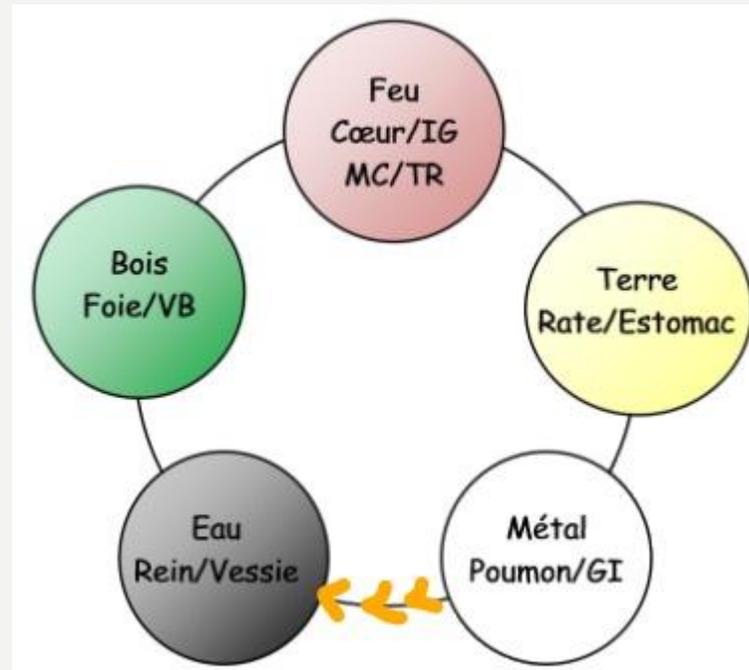
CHAQUE ÉLÉMENT PUISE SON ÉNERGIE DANS LE PRÉCÉDENT

- C'est le cycle d'engendrement en médecine chinoise



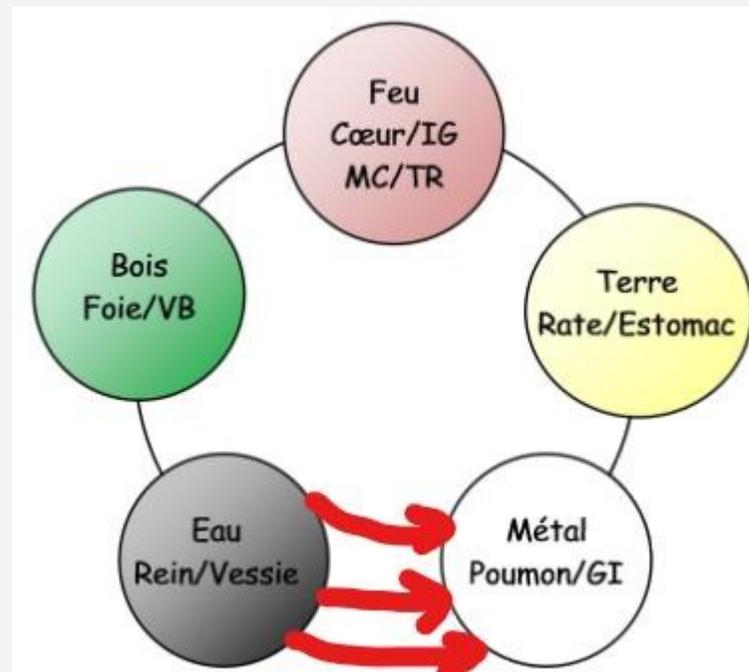
QUAND TOUT VA BIEN

- Le rein contient l'immunité et le poumon, sa mère, le nourrit.



QUAND VOUS AVEZ PEUR

- Les reins s'épuisent et vous diminuez votre immunité. Le poumon étant la mère doit compenser, compenser... jusqu'à s'épuiser et devenir très vulnérable.



UNE PETITE HISTOIRE

- Un cheikh se promène dans le désert et rencontre la Peste. Il lui dit :
« Où vas-tu? »
- Elle lui répond : « Je vais à Damas »
- « Ah! Et combien de vies prends-tu à Damas ? »
- « Je prends 1 000 vies »
- Et le cheikh recroise la Peste à la sortie de Damas. Il lui dit :
« Tu as pris 50 000 vies ».
- Elle lui répond: « Non, j'ai pris 1 000 vies et 49 000 vies ont été prises par la peur. »

REVENEZ AU CORPS

- Auto massage
- Méditation
- Gymnastique douce
- Yoga
- Nourriture simple, « fait maison »
- Hydratation régulière
- Danse



NE LAISSEZ PAS LE MENTAL PRENDRE LE DESSUS

- Pas trop de réseaux sociaux
- Pas d'infos en continu
- Des films drôles
- De la musique que vous aimez
- Un rythme régulier
- L'écriture de ce que vous voulez
- L'écriture surtout de ce dont vous ne voulez plus

PROFITEZ DU TEMPS LIBÉRÉ

- Faire du tri
- Dessiner
- Tout ce que vous n'avez jamais le temps de faire
- Dire « je t'aime »
- Dire « excuse-moi »
- Contactez les personnes seules

REMERCIEZ PRENEZ DANS VOTRE CŒUR

Les soignants

Les policiers, les pompiers

Tout ceux qui continuent
pour que ça tourne quand même.

