



“  
Il est plus facile de désintégrer un atome qu'un préjugé.  
”  
— Albert Einstein  
CITATION-POPULAIRE.COM

**Auteur : Patrick Lelu**

**PASSEPORT  
JE REDEVIENS ZEN**

*Parce que votre capital santé est votre bien le plus précieux, préservez - le!*

**Nom**.....  
**Prénom**.....

**PROGRAMME  
JE REDEVIENS ZEN**

<http://devenez-zen.fr>

## Mon niveau de stress

Début du programme

LE..... Degré.....

{0 et 150} => modéré {150 et 300} => élevé > 300 => très élevé

Fin du programme

LE..... Degré.....

{0 et 150} => modéré {150 et 300} => élevé > 300 => très élevé



## Mes freins

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....

## Mes solutions

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....