

Posture du Super – Héros

- Installez-vous debout
- Dos étiré, bien droit
- Les jambes écartées un peu plus larges que le bassin
- Les pieds légèrement ouverts vers l'extérieur
- Le torse bombé
- Les poings posés sur les hanches
- Les bras tirés vers l'arrière
- Le menton légèrement relevé
- Le regard lointain
- Le ventre relâché pour une respiration abdominale



Tenez cette position pendant deux minutes. Pendant ce temps, concentrez-vous sur votre respiration et imaginez-vous réussir brillamment ce que vous allez entreprendre.

ADOPTER LA POSTURE DE SUPER-HÉROS MODIFIE LA BIOCHIMIE DE NOTRE CORPS :

- augmentation de la testostérone de 20%, pour donner du courage, de la confiance en soi, de l'énergie et de l'audace
- baisse du taux de cortisol de 25%, pour réduire le stress

BIENFAITS DE LA POSTURE DE SUPER-HÉROS:

- Réduction du stress
- Amélioration de la confiance en soi
- Augmentation de l'énergie et de l'audace
- Influence positive sur nos chances de réussite
 - Meilleure estime de soi