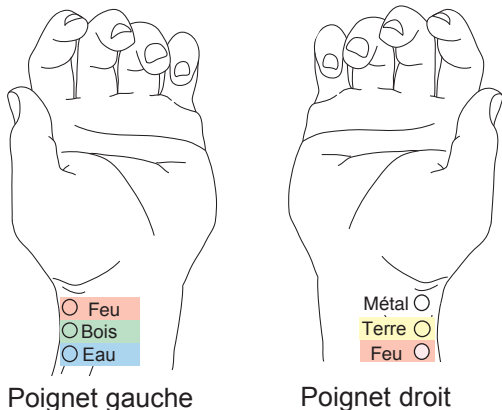


FIRST AID STRESS TOOL (FAST)

FAST peut être utilisé pour aider à soulager les symptômes associés avec plusieurs stress différents et offre souvent un soulagement immédiat. *Important:* FAST n'est pas un remplacement pour une consultation, un diagnostic ou un traitement, et il est toujours recommandé de consulter votre professionnel de la santé.*

LES POULS UTILISÉS AVEC FAST:



Une des dynamiques utilisée avec FAST provient de l'Acupuncture, qui associe les pouls spécifiques avec les différents Éléments.

Les Éléments ont été nommés Feu, Bois, Eau, Métal et Terre, et chaque Éléments est associé à des réponses émotionnelles/stress variés. Exemples:

- **Feu** peut être associé à se sentir abandonné ou vulnérable
- **Bois** peut être associé à se sentir fâché ou frustré
- **Eau** peut être associé à avoir peur ou être effrayé
- **Métal** peut être associé à se sentir triste ou malheureux
- **Terre** peut être associé à se sentir inquiet ou sans espoir

COMMENT UTILISER LA PROCÉDURE FAST:

Étape A: Identifiez la problématique qui vous trouble. Placez un de vos poignets (paume vers le haut) dans votre autre main. En utilisant 3 doigts de votre main qui est en dessous, contactez délicatement les 3 points des pouls qui sont localisés du côté du pouce de votre poignet du dessus.

Étape B (partie 1): Placez la main ouverte sur votre front pour couvrir les 2 points associés au stress (localisés mi-chemin entre les pupilles et la ligne des cheveux).

Ensuite, inspirez et expirez doucement quelques fois en vous *concentrant* sur le "feeling" associé à la problématique qui vous trouble.

Étape B (partie 2): Changez de mains et répétez les étapes ci-dessus avec les 3 points des pouls de l'autre poignet.

Étape C: Utilisez FAST aussi souvent et aussi longtemps que nécessaire. Prendre des vaporisations des Remèdes NET #9 et #24 aide aussi à supporter la libération des stress associés (seulement disponible à travers des praticiens de la santé autorisés).



FAST AIDE AUSSI LES SITUATIONS STRESSANTES CHEZ LES 'TOUT-PETITS':



Maman aide une petite à contacter les 3 pouls sur un poignet et guide sa main vers son front



*Si les symptômes de stress persistent, NET (seulement pratiqué par des praticiens de la santé autorisés) peut être nécessaire pour résoudre les éléments plus profonds d'un stress. © 2015 N.E.T., Inc., 800-888-4638