



## Comment arrêter de crier sur ses enfants

# LES BONUS

---

- ***Apprendre l'auto-hypnose***

En cliquant sur le lien ci-dessous, tu auras un accès privé à la vidéo bonus où tu apprendras à pratiquer l'auto-hypnose :

✓ <http://youtu.be/GIMxGTZECR8>

- ***Apprendre la cohérence cardiaque***

En cliquant sur le lien ci-dessous, tu auras un accès privé à la vidéo bonus où tu apprendras à pratiquer la cohérence cardiaque:

✓ <http://youtu.be/RDRL2rXsoQg>

---

### ***Cohérence cardiaque - Applications gratuites***

Voici les sites où tu pourras télécharger gratuitement des applications pour ton téléphone ou ordinateur :

- **3 fois par jour pendant 5 minutes à chaque fois sur une durée de 15 jours minimum.**

Pour Iphone :

- [Cardiozen](#)
- [Respirelax](#)

Pour androïde :

- [Ma cohérence cardiaque](#)
- [Paced breathing](#)