

## Procédure d'inscription sur [www.kamvuk.com](http://www.kamvuk.com)

Pour s'inscrire sur le site vous devez suivre les étapes suivantes :

Choisissez le livre que vous désirez acheter et cliquez sur **acheter**.

Détail sur l'article Comment gérer le stress positivement



Savez-vous ce qu'est le stress. Le stress survient lorsque votre quiétude habituelle est troublée et que vos émotions sont à vif. Il peut se trouver au sein de votre foyer, au travail, ou peut être est-ce votre enfant qui se sent stressé à l'école. Si vous ne remédiez pas au stress, il peut vite devenir un poison qui peut pervertir votre esprit et mettre votre santé en danger. Il ressemble à un immense poids que l'on traîne et dont on ne parvient pas à se débarrasser. Vos responsabilités vous semblent trop importantes. Vous vous sentez anxieux et frustré. Parfois, vous aurez l'impression de ne plus rien contrôler et il est alors aisé de s'inquiéter pour ce qu'on ne peut contrôler. Le stress peut partir d'un petit rien et totalement envenimer la situation en un rien de temps. Comment gérer le stress positivement. Aimerez-vous disposer d'une stratégie à la fois très simple et très efficace pour lutter contre le stress en toutes occasions? Trouvez une pièce tranquille, installez-vous dans une position confortable, détendez-vous, pensez à ce que vous êtes, concentrez-vous sur votre principal problème, respirez profondément, détendez-vous encore et méditez. Cette formule vous est offerte par John M. Perkins, dans son ouvrage « Surfez sur votre stress ». Plus précisément, ce spécialiste y prescrit cinq attitudes, dont chacun peut s'inspirer librement pour résoudre ses problèmes : Être celui ou celle que l'on veut être. Faire la part des choses entre le problème et la solution. Se concentrer. Avoir la foi. Méditer. Ne prenez pas le stress à la légère. S'il s'accompagne de coups de pompe soudains et laissant la tête vide, il peut conduire à l'énerésie, au strabisme, à l'obésité précoce chez l'enfant et à l'impuissance ou à la frigidité chez l'adulte. S'il y a hypoglycémie et sensation de faim vers 11h, le stress risque de vous entraîner vers le diabète. Et s'il se caractérise par une fatigue généralisée, il pourrait se compliquer d'un état d'anxiété particulièrement indispasant. Aussi, réagissez toujours positivement contre le stress. Ne le laissez jamais prendre les rênes de votre vie. Assurez-vous suffisamment d'exercice physique, mais pas trop, avec des sports doux comme le jogging, le ski de fond, la natation, le vélo, le yoga, le Tai Chi, les gymnastiques douces et la marche. Enfin, n'oubliez pas que les meilleurs remèdes contre le stress restent la relaxation et la respiration ou, mieux encore, la méditation. Si vous voulez en savoir plus et savoir comment vous débarrassez du stress

2 000 F CFA  
1 500 F CFA

**Acheter**

Dans l'interface qui s'ouvre cliquez sur **Créer un compte**

Formulaire d'achat

Informations Personnelles

Connexion Créer un compte

Login

Mot de passe

Login mot de passe

Suivant ►

Remplissez tous les champs en fournissant les informations exactes.

Si le site vous a été recommandé par un quelqu'un demandez-lui son code de parrainage sinon laissez le champ tel qu'il est.

Cliquez ensuite sur **suivant**.

Choisissez votre moyen de paiement. Choisissez Cauris si vous avez acheté des cauris via le formulaire achat cauris ou FCFA si vous payez via (dohone, orange money, mtn money, visa, wari, Express Union mobile)

Vous obtenez le message suivant si vous avez bien remplis les champs

Ouvrez votre boîte email et confirmez votre inscription en cliquant sur le lien bleu ou en le copiant et le collant dans la barre d'adresse (si l'email n'est pas encore arrivé patientez un peu tout en actualisant votre boîte email. Si cela persiste regardez dans vos spams. Ajoutez l'adresse email : [info@kamvuk.com](mailto:info@kamvuk.com) dans vos contacts).

Après validation de votre compte allez sur la page de connexion du site si elle ne s'ouvre pas automatiquement

Et saisissez votre nom de connexion ainsi que votre mot de passe Ensuite cliquez sur **suivant**

Formulaire d'achat

## Mode de paiement

### 1. Paiement via dohone, orange money, mtn money, visa, wari ou EU mobile

Dans l'interface qui s'ouvre cliquez sur **BUY NOW**

Paiement en ligne

**Buy now**

Payer avec les cauris

Votre code cauris

Payer avec mes cauris

Précédent

Choisissez ensuite le moyen de paiement dans la page qui s'affiche (dohone, orange money, mtn money, visa, wari, EU mobile)

**DOHONE** Paiement en ligne via DOHONE  
Leader des transactions financières en ligne au Cameroun

Montant Achat : 1 500 FCFA  
Total frais de transaction : 225 FCFA  
sur Kamvuk

**TOTAL A PAYER : 1 522.5 FCFA**

CHOISISSEZ VOTRE MODE DE PAIEMENT

DOHONE account

Orange Money

MTN Mobile Money

VISA MasterCard

Wari

EXPRESS UNION EU

Annuler

Ou créez votre compte DOHONE

en cas de problème, composez le +237 243265918

Avantages d'un compte DOHONE

Faites rapidement vos transferts d'argent sans vous déplacer

Ravitaillez vous en crédit de toute sorte sans vous déplacer

Rechargez vos comptes Mobile Money sans vous déplacer. Et aujourd'hui touchez votre argent mobile money dans les distributeurs automatiques de billets UBA.

Commandez, gérez et créditez directement vos cartes VISA Prépayées UBA.

**UBA**  
United Bank for Africa

Vos cartes VISA **UBA** vous permettront d'acheter dans les super marchés, retirer votre argent dans les distributeurs automatiques, et acheter des Articles en ligne dans le monde entier.

- Profitez également d'un outil de gestion statistique et historisé de votre budget
- Et utilisez aussi DOHONE partout via l'application pour votre Smartphone

Après le choix vous devez remplir le champ avec le compte et cliquer sur **payer**

Validez l'inscription via votre téléphone. En mettant votre code secret.

### 1. Paiement via les cauris

Ce mode de paiement est prévu pour ceux qui n'ont pas les moyens de paiement utilisés ci-dessus plus haut. Pour payer par Cauris vous devrez d'abord acheter les cauris via l'interface d'achat des cauris sur le site.

Cochez la case située devant Payer avec els cauris. Ensuite entrez le code cauris reçu dans la case prévue à cet effet. Ensuite cliquez sur payez avec les cauris

Félicitation vous venez de devenir partenaire KAMVUK et désormais vous pouvez toucher jusqu'à 30% des achats de votre équipe.

Pour lire votre livre cliquez sur le lien dans votre boîte email ou via le lien dans votre back office membre sur kamvuk.

Bonne lecture

Si le livre vous a plus recommandé le autour de vous

A très bientôt