

♥ TECHNIQUE D'HARMONISATION ÉNERGÉTIQUE ♥



1 SE DÉTENDRE

- ♥ Debout, assis ou couché, placez votre main gauche sur votre cœur et votre main droite sur votre ventre, juste sous votre nombril.
- ♥ Respirez lentement et profondément.
- ♥ Prenez maintenant conscience de votre respiration qui circule dans votre corps comme une lente et douce vague.
- ♥ Ressentez le calme et le bien-être que vous éprouvez ainsi que le rythme de vos battements cardiaques qui a ralenti.



2 ÉNERGISER VOS MAINS

- ♥ Appuyez vos coudes de chaque côté de votre corps et rapprochez vos mains en les positionnant comme si vous teniez une petite boule de cristal qui dégage une énergie puissante et lumineuse.
- ♥ Vous ressentirez possiblement une douce sensation de chaleur, quelques picotements et parfois même l'impression d'un léger courant électrique qui circule entre vos mains.
- ♥ Plus vous serez détendu, plus intense sera l'énergie qui s'accumule dans vos mains.



3 FAIRE PÉNÉTRER L'ÉNERGIE DANS VOTRE CORPS

- ♥ Croisez vos bras sur votre poitrine et positionnez vos mains dans le creux de vos épaules près du cou.
- ♥ Tout en continuant à respirer lentement, laissez cette énergie pénétrer par vos épaules et se répandre dans tout votre corps.



4 SCELLER CETTE MERVEILLEUSE ÉNERGIE DANS VOTRE CORPS

- ♥ Ensuite, laissez glisser doucement vos mains sur votre poitrine pour les positionner à la base du sternum et entrecroisez vos doigts.
- ♥ Cette position vous permet de conserver cette énergie pure et lumineuse en la scellant à partir de votre plexus solaire.



5 LA GRATITUDE

- ♥ Ouvrez vos bras, tournez les paumes vers le ciel et faites bouger vos doigts pendant quelques secondes comme sur les touches d'un piano.
- ♥ Ce mouvement incite à la gratitude pour avoir reçu cette puissante énergie d'un niveau supérieur et vous permet de partager ce cadeau avec l'Univers.



CHAQUE MOMENT DE GRATITUDE SÈME UNE PARCELLE DE BONHEUR
AU FOND DE NOTRE ÂME ET RÉPAND L'AMOUR DANS L'UNIVERS!

